



**Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Dusun Jabung, Pandowoharjo, Sleman Yogyakarta**

*The Effect of Health Education on Mother's Anxiety Level in Facing Menopause in Jabung, Pandowoharjo, Sleman, Yogyakarta*

**Safitri Utami<sup>1</sup>, Luluk Khusnul Dwihestie<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Jl. Siliwangi No. 63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author: Luluk Khusnul Dwihestie

Email: lulukhusnul@unisayogya.ac.id

**ABSTRAK**

Kecemasan menghadapi masa menopause umumnya terjadi pada perempuan memasuki usia 50 tahun. Perempuan mengalami rasa khawatir jika kecantikan memudar, hingga takut kehilangan suami karena gairah seksual menurun. Hal ini dapat diatasi dengan meningkatkan pengetahuan perempuan guna menghadapi masa menopause melalui penyuluhan kesehatan, sehingga dapat mengatasi kekhawatiran yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi masa menopause. Metode penelitian pre-eksperimen dengan *one group pretest – posttest design*. Sampel penelitian menggunakan tehnik *total sampling* dan didapatkan 42 responden. Instrumen penelitian tingkat kecemasan menggunakan skala HARS. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan, didapatkan sebanyak 16 orang (38,0%) ibu mengalami kecemasan ringan. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, sebagian besar ibu tidak mengalami kecemasan sebanyak 28 orang (66,6%). Hasil uji analisis wilcoxon diperoleh p-value 0,000 menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi masa menopause. Peningkatan pengetahuan ibu terbukti dapat mengatasi kekhawatiran yang muncul terhadap keluhan yang dialami. Disarankan bagi ibu pre-menopause dan keluarga untuk aktif mencari informasi dan solusi jika muncul ketidaknyamanan.

**Kata Kunci:** kecemasan; menopause; penyuluhan

**ABSTRACT**

*Anxiety about menopausal period generally happens in women entering the age of 50 years old. The fear experienced are such as worry if their beauty fades and losing husbands due to decreased sexual arousal. This can be overcome by increasing women's knowledge to deal with menopause through health education, so that they can overcome the worries they experience. This study aims to determine the effect of health education about menopause on the level of anxiety in dealing with menopause. Pre-experimental research method with one group pretest – posttest design. The research sample used total sampling technique and obtained 42 respondents. The anxiety level research instrument uses the HARS scale. Based on the results of the study, before the health education was conducted, it was found that 16 people (38.0%) had mild anxiety. After the health education was conducted, most of the women did not experience anxiety as many as 28 people (66.6%). The results of the wilcoxon analysis test obtained a p-value of 0.000 indicating that health education has an effect on the level of women anxiety in dealing with menopause. Increased knowledge of women is proven to be able to overcome the concerns that arise about the complaints experienced. It is recommended for pre-menopausal women and their families to actively seek information and solutions if discomfort arises.*

**Keyword:** anxiety, menopause, health education

## PENDAHULUAN

Kehidupan merupakan proses perubahan yang berkelanjutan sejak manusia dilahirkan hingga meninggal, sehingga setiap individu pasti akan mengalami proses perkembangan baik fisik, psikis, maupun sosial. Usia lanjut ditandai dengan adanya perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan dan perubahan ini bersifat *irreversible* (Sofia, 2011). Berhentinya masa reproduksi (menopause) sering menimbulkan ketidaknyaman seperti kecemasan, depresi, penurunan libido, kekeringan vagina, insomnia, sulit berkonsentrasi dan gejala vasomotor (*hot flashes* dan berkeringat di malam hari). Gejala-gejala ini dapat berlangsung selama 1 tahun selama masa transisi menopause. Permasalahan kesehatan tersebut berdampak terhadap penurunan kualitas hidup perempuan. Sehingga perempuan memerlukan pelayanan kesehatan reproduksi agar dapat menghadapi masa menopause secara sehat, aktif dan produktif (Anwar, 2017).

Memasuki usia 45 tahun, seorang perempuan akan mengalami menstruasi yang tidak teratur, bahkan sebagian perempuan telah mengalami gejala pre-menopause. Masa menopause merupakan tahap akhir proses biologi berupa penurunan produksi hormon estrogen dari indung telur karena ovarium yang sudah tua (Pribakti, 2012). Namun sebagian besar perempuan di Indonesia tidak mengetahui dampak yang timbul saat memasuki masa menopause. Perempuan menganggap menopause merupakan proses alami yang tidak perlu dipersiapkan. Padahal saat memasuki usia menopause yaitu tidak mendapatkan haid lagi, perempuan akan lebih rentan terhadap penyakit fisik dan juga berdampak pada psikologis. Dampak tersebut dapat diminimalkan apabila wanita premenopause mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai masa menopause (Lestary, 2010).

Upaya pemerintah mengatasi permasalahan menopause, dengan melibatkan peran serta masyarakat melalui pelaksanaan posyandu lansia. Posyandu lansia sebagai tempat efektif untuk memberikan informasi tentang premenopause, menopause dan pascamenopause. Peran bidan dalam masa menopause adalah membantu memberdayakan perempuan usia menopause beserta keluarganya melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif, sehingga perempuan dapat melalui

masa transisi ini dengan bahagia dan sejahtera serta tetap dapat berkarya dan dapat mempersiapkan masa usia lanjut dengan sehat (Anwar, 2017).

Pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa meopause diperkirakan mencapai 1,2 milyar orang (WHO, 2014). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita menopause (Baziad, 2010). Hasil Statistik Penduduk D.I. Yogyakarta semester I tahun 2018 jumlah wanita menopause di D.I Yogyakarta mencapai 62.731 orang.

Penyuluhan kesehatan merupakan promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan seseorang terhadap kesehatan (Darmawan, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian Widorini, dkk (2017) bahwa penyuluhan tentang menopause mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause khususnya perubahan-perubahan yang sedang dialami.

Hasil studi pendahuluan, melalui wawancara kepada kader kesehatan dusun Jabung, bahwa belum pernah dilaksanakan penyuluhan mengenai persiapan menghadapi masa menopause. Dari 10 orang ibu yang memasuki usia premenopause, 6 orang diantaranya mengaku merasa cemas dan belum mengetahui persiapan apa yang harus dilakukan saat memasuki usia menopause, serta bagaimana cara mengatasi keluhan yang muncul.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian yaitu ibu-ibu Pedukuhan Jabung, Pandowoharjo, Sleman, Yogyakarta yang memasuki usia pre-menopause yaitu 40-49 tahun. Teknik sampel menggunakan *total sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu yang berusia 40-49 tahun dan belum pernah mengikuti penyuluhan kesehatan tentang menopause, sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu yang tidak bersedia menjadi responden. Pada penelitian ini didapatkan sampel sebanyak 42 orang. Penelitian ini telah lolos uji kelayakan etik dengan nomor 1052/KEP-UNISA/V/2019.

Pengumpulan data dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan kesehatan mengenai pengertian menopause, tanda gejala dan cara mengatasinya. Instrumen penelitian tingkat kecemasan menggunakan skala HARS. Dilakukan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan, selanjutnya dilakukan analisis bivariat dengan wilcoxon test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden sejumlah 42 ibu premenopause di Jabung, Pandowoharjo, Sleman, Yogyakarta yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	F	Prosentase (%)
Usia	40 – 45 tahun	26
	46 – 49 tahun	16
Pendidikan	Dasar	26
	Menengah	16
	Atas	0
Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa dari 42 ibu premenopause di padukuhan Jabung, Pandowoharjo, Sleman, Yogyakarta, sebagian besar ibu berusia 40-45 tahun sejumlah 26 orang (61,9%) dan sebagian besar ibu dengan tingkat pendidikan dasar yaitu 26 orang (61,9%).

### Analisis Univariat

Tabel 2. Tingkat kecemasan menghadapi menopause sebelum penyuluhan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak ada kecemasan	13	30,9
Kecemasan ringan	16	38,0
Kecemasan sedang	9	21,4
Kecemasan berat	2	4,7
Panik	2	4,7
Jumlah	42	100

Tabel 3. Tingkat kecemasan menghadapi menopause setelah penyuluhan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak ada kecemasan	28	66,6
Kecemasan ringan	10	23,8
Kecemasan sedang	3	7,1
Kecemasan berat	1	2,3
Panik	0	0

Jumlah	42	100
--------	----	-----

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan tentang menopause, tingkat kecemasan responden sebagian besar berada dalam kategori kecemasan ringan, yaitu sebanyak 16 orang (38,0%) dan ada 2 orang (4,7%) yang merasakan panik.

Pada table 3. menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang menopause, tingkat kecemasan responden sebagian besar berada dalam kategori tidak ada kecemasan, yaitu sebanyak 28 orang (66,6%) dan kategori panik sudah tidak ada.

### Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Wilcoxon

Kecemasan	Mean Rank	Z	P
Pretest	14.50	-5.209	.000
Posttest	.00		

Pada tabel 4 diketahui bahwa nilai rerata tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan lebih besar dibandingkan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang menopause. Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai Z hitung = -5.209 dengan p-value  $0,000 < \alpha = 0,05$  artinya terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang menopause.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gejala kecemasan yaitu ibu merasa gelisah, takut akan pikirannya sendiri dan menjadi mudah tersinggung. Selain itu, responden juga mengeluhkan mengalami gangguan tidur seperti susah tidur, terbangun di malam hari, dan tidur tidak nyenyak. Sebagian responden mengalami gangguan kecerdasan seperti sukar berkonsentrasi, daya ingat menurun, dan mudah lupa.

Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu memasuki usia premenopause ini berhubungan dengan ketegangan dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Perasaan cemas, gangguan tidur, dan gangguan kecerdasan menyebabkan individu menjadi waspada dan menimbulkan persepsi yang berbeda-beda (Sarwono, 2012).

Pada penelitian ini, sebagian besar tingkat pendidikan responden berada pada kategori pendidikan dasar. Hal ini juga berpengaruh pada kurangnya pengetahuan ibu tentang bagaimana cara mengatasi ketidaknyamanan yang dialaminya.

Menurut Stuart (2013), pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan. Tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami kecemasan. Hal ini berhubungan pada kemampuan berpikir mengenai solusi terhadap permasalahan yang dihadapi.

Sejalan dengan penelitian Sholicah, N (2014) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu pre-menopause dalam menghadapi menopause. Rendahnya tingkat pendidikan responden memungkinkan kurangnya wawasan sekaligus informasi kesehatan yang dimiliki ibu tentang menopause. Menurut Mirtinah, T. (2011), memasuki masa menopause dukungan keluarga menjadi penting dan berharga, yang akan meningkatkan rasa percaya diri dan ketentraman hati dalam menjalani kehidupan sehari-hari di masa menopause.

Berdasarkan hasil posttest, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 28 orang (66,6%) dan tidak ada lagi responden yang merasa panik dalam menghadapi masa menopause. Hal ini dikarenakan responden telah mengetahui pengertian menopause, faktor-faktor yang mempengaruhi menopause, tanda dan gejala serta cara penanganan apabila muncul keluhan/ ketidaknyamanan pada usia menopause. Peningkatan pengetahuan berdampak pada perubahan persepsi dan tingkah laku seseorang. Hal ini sesuai dengan Darmawan (2012), yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan sejumlah pengalaman yang berpengaruh positif terhadap kebiasaan, sikap, dan pengetahuan yang berhubungan kesehatan perorangan, masyarakat, dan bangsa.

Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan mengenai menopause, responden lebih memahami bahwa masa menopause adalah peristiwa alamiah yang harus dijalani dengan bahagia dan penuh rasa syukur. Menurut Kaheksi (2013), penerimaan diri mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause. Wanita yang menyadari dan memahami diri sendiri, memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, menerima kelebihan maupun kekurangan secara realistis.

Hasil analisis data uji wilcoxon diketahui bahwa penyuluhan tentang menopause mempunyai pengaruh terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Hal ini ditunjukkan dari hasil hitung  $-5.312$  dengan p-value 0,000.

Pendidikan kesehatan adalah salah satu upaya untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Pemberian informasi dan pendidikan kesehatan tentang menopause merupakan suatu proses untuk mengembangkan ilmu pengetahuan ibu tentang menopause, sehingga dengan pengetahuan yang benar dan tepat tentang menopause dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi menopause (Darmawan, 2012).

Menurut Wardiah (2019) bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya dari informasi yang disampaikan saat penyuluhan kesehatan saja, namun ada faktor lain seperti lingkungan sekitar. Hal ini menimbulkan perbedaan persepsi antar individu, yang berdampak pada kepercayaan dan kondisi kesehatan yang berbeda setiap individunya.

Perasaan cemas dan khawatir yang dialami responden, sebagian besar dapat diminimalkan setelah mengikuti penyuluhan kesehatan tentang menopause. Banyak permasalahan sehari-hari yang telah dijelaskan, sehingga responden menjadi lebih tenang dan siap menjalani ketidaknyamanan yang muncul.

Penilaian individu terhadap peristiwa yang dialami tentu berbeda-beda, ada yang menanggapi negatif namun adapula yang positif. Bagi wanita yang menilai menopause sebagai peristiwa menakutkan dan berusaha untuk menghindarinya, maka kecemasan menjadi sulit untuk dihindari. Muncul perasaan sedih dan menderita karena kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini dibanggakan. Sebaliknya bagi wanita yang menganggap menopause sebagai ketentuan yang harus

diterima dengan ikhlas, maka menurunkan terjadinya kecemasan.

Oleh karena itu, sosialisasi mengenai apa, bagaimana pencegahan dan mengatasi menopause sangat diperlukan masyarakat (Lestari, 2010).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause di dusun Jabung, Pandowoharjo, Sleman, Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji analisis data menggunakan wilcoxon test, diperoleh p-value 0,000.

Diharapkan ibu-ibu yang memasuki usia pre-menopause untuk menambah pengetahuan mengenai kesehatan di usia lanjut, dengan cara datang ke pelayanan kesehatan, dan mencari solusi yang tepat terhadap keluhan/ketidaknyamanan yang dialami. Keluarga juga diharapkan dapat memberikan dukungan dan motivasi agar ibu lebih siap dan tenang menjalani masa tua.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam pelaksanaan penelitian ini. Terimakasih kepada keluarga dan kerabat yang telah memberikan support dan semangat. Terimakasih kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan masyarakat dukuh Jabung, desa Pandowoharjo, Sleman, Yogyakarta yang telah berkenan dilaksanakan penelitian ini. Semoga bermanfaat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, R, dkk. (2017). *Modul Konseling Asuhan Kebidanan Pada Ibu Menopause*. Jakarta: Sagung Seto.
- Baziad, A. (2010). *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Darmawan, D. (2012). *Pendidikan Teknologi Informasi & Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarta.
- Kaheksi. (2013). Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Dukungan Suami Terhadap

Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause di Kecamatan Jebres, Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. Volume 2 (1). <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/48>.

- Lestary, D. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Garailmu.
- Mistinah. T. (2011). Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Dusun Karangploso, Sitimulyo, Piyungan, Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Pribakti, B. (2010). *Buku Panduan Praktis Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sarwono, S.W. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sholichah, N. (2014). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Usia 40-50 tahun Dalam Menghadapi Menopause di Desa Gintungan, Gebang, Purworejo. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sofia, R.N. (2011). *Tetap Bergairah Memasuki Usia Menopause: Sebuah Tinjauan Psikologis*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Stuart, G.W., and Sundenen, S.J. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. 6 Thediton. St. Louis: Mosby Yeart Book.
- Wardiah, A., dkk. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Pengetahuan Ibu Premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*. Volume 1 (1), Januari 2019. DOI : 10.33024/manuju.v1i1.220.
- Widorini, D.E., Surachmindari, Triningsih, R.W. (2017). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Volume 6 (1), Nopember 2017. DOI: <https://doi.org/10.32831/jik.v6i1.149>.