

## Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause di Desa Pupuan

Ayu Krisma Yanti<sup>1</sup>, Putu Asih Primatanti<sup>2</sup>, Putu Arya Suryanditha<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

<sup>3</sup>Bagian Mikrobiologi dan Parasitologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa  
Email<sup>1</sup>: akrisma9598@gmail.com

### Abstrak

Wanita yang menghadapi masa menopause terlihat dari adanya beragam permasalahan yang dihadapi, misalnya terjadi perubahan fisiologis maupun psikologis seperti kecemasan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perubahan fisiologis dengan kecemasan pada perempuan menopause di Desa Pupuan. Responden pada penelitian ini adalah wanita yang telah mengalami masa menopause yang tinggal di Desa Pupuan. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif menggunakan survei (noneksperimental). Pengumpulan data mempergunakan sistem *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, total sampel 82 orang. Pengumpulan data mempergunakan angket *Hamilton Rating Scale of Anxiety (HRS-A)*. Pada penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami perubahan fisik kategori sedang sebanyak 38 orang (46,3%), sedangkan untuk tingkat kecemasan mayoritas responden mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 30 orang (36,6%). Hasil uji analisis *Chi-Square* didapatkan nilai  $p = 0,027$  ( $p < 0,05$ ). Jadi, terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan kecemasan.

**Kata Kunci:** Perubahan Fisik, Kecemasan, Menopause

### Abstract

*[The Relationship Between Physical Changes and Anxiety in Menopause Women in Pupuan Village]*

Women who face menopause can be seen from the various problems they face, for example physiological and psychological changes such as anxiety. This study aims to determine the relationship between physiological changes and anxiety in postmenopausal women in Pupuan Village. Respondents in this study were women who had experienced menopause who lived in Pupuan Village. This research includes quantitative research using surveys (non-experimental). Data collection uses a cross sectional system. The sampling technique used was purposive sampling, with a total sample of 82 people. Collecting data using the Hamilton Rating Scale of Anxiety (HRS-A) questionnaire. In the study, the majority of respondents experienced physical changes in the moderate category as many as 38 people (46.3%), while for the level of anxiety the majority of respondents experienced moderate category anxiety as many as 30 people (36.6%). The results of the Chi-Square analysis test obtained a value of  $p = 0.027$  ( $p < 0.05$ ). So, there is a significant relationship between physical changes and anxiety.

**Keywords:** Physical Changes, Anxiety, Menopause

## PENDAHULUAN

Seiring dengan peningkatan usia, akan timbul beragam perubahan dalam fungsi tubuh individu. Perubahan umumnya timbul di usia lanjut, entah perubahan fisiologis ataupun psikologis. Timbulnya perubahan umumnya terjadi pada perempuan, terlihat dari adanya fase menopause.<sup>1</sup>

Menopause merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada wanita. Fase ini amat kompleks untuk perempuan sebab berpengaruh pada kondisi fisik serta psikisnya. Tak hanya merasakan stres fisik, tetapi juga merasakan stres psikis yang berpengaruh pada emosional dalam menghadapi keadaan normal.<sup>2</sup>

Ada beberapa gejala umum yang sering dialami wanita saat menopause, yaitu menstruasi tidak teratur, masalah pada saluran kemih, sensasi rasa panas (*hot flashes*), sulit tidur atau insomnia, vagina terasa kering saat berhubungan seksual, gairah seks menurun, dan masalah psikologis yang sering membuat perempuan mudah lelah, tersinggung, cemas serta mengalami *mood swing*.<sup>3</sup>

Berdasarkan data terakhir Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2013, total perempuan yang telah menopause di Bali sebanyak 505.701 orang.<sup>4</sup> Berdasarkan estimasi penduduk tahun 2010-2035, total perempuan berumur lebih dari 50 tahun mencapai 20,9 juta.<sup>5</sup> Tahun 2020, diestimasikan total perempuan Indonesia yang menginjak fase menopause berdasarkan umur adalah 30,3 juta orang.<sup>2</sup>

Penelitian yang dilaksanakan Desmita (2017), memperlihatkan perubahan fisik yang dialami oleh wanita yang mengalami masa menopause memiliki hubungan dengan perubahan psikologisnya.<sup>6</sup> Penelitian lain dari Fintari (2016) menunjukkan bahwa perubahan fisik pada wanita menopause juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap perubahan psikologisnya.<sup>7</sup> Berdasarkan penelitian sebelumnya maka peneliti ingin mengkon-

firiasi kembali hasil penelitian tersebut pada populasi lokal di Bali utamanya di Daerah Pupuan. Daerah Pupuan berdasarkan data terakhir dari BPPSDMK (2016) mengenai Sumber Daya Manusia (SDM) Kesehatan, jumlah tenaga kesehatan di daerah Pupuan khususnya dokter jumlahnya sedikit.<sup>8</sup> Sehubungan dengan penelitian ini, karena jumlah tenaga kesehatan yang sedikit di daerah Pupuan dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan masyarakat khususnya wanita yang mengalami menopause mengenai apa saja perubahan fisik dialami saat menopause dan apakah timbul kecemasan saat berada pada masa menopause.

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan serta temuan penelitain terdahulu, maka peneliti ingin mengonfirmasi kembali dan mempunyai ketertarikan melaksanakan penelitian berjudul “Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Desa Pupuan”.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Keterangan	Jumlah	Persentase
Umur	36 - 45 tahun	2	2.4%
	46 - 55 tahun	76	92.7%
	56 - 65 tahun	4	4.9%
Status Pernikahan	Menikah	77	93.9%
	Janda atau cerai hidup	3	3.7%
	Tidak menikah	2	2.4%
Latar Belakang Pendidikan	Tak sekolah atau SD	51	62.2%
	SMP	6	7.3%
	SMA	22	26.8%
	Perguruan tinggi atau sederajat	3	3.7%
	<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100%</b>

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif berwujud survei (non eksperimental). Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional*, sebab variabel independen serta dependen diukur dalam satu waktu yang sama. Penelitian dilaksanakan pada Desa Pupuan, Kabupaten Tabanan pada bulan Oktober-Desember 2021. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling*. Informasi mengenai perubahan fisik didapatkan melalui kuesioner yang berisi 9 pertanyaan. Sedangkan, tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale of Anxiety (HRS-A)* yang berisi 14 pertanyaan. Hasil akan dianalisis menggunakan program SPSS dengan menggunakan pengujian *Chi-Square* dengan nilai kemaknaan  $< 0,05$ .

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas berada di rentang usia 46-55 tahun sebanyak 76 orang (92,7%). Berdasarkan status pernikahan mayoritas responden berstatus menikah sebanyak 77 orang (93,9%). Berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas responden pendidikan terakhirnya tidak sekolah atau SD sebanyak 51 orang (62,2%).

Tabel 2. Distribusi Perubahan Fisik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ringan	32	39.0%
Sedang	38	46.3%
Berat	12	14.6%
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100.0%</b>

Tabel 2 memperlihatkan sejumlah besar responden yaitu sejumlah 38 orang (46,3%) merasakan perubahan fisik berkategori sedang.

Tabel 3 memperlihatkan sejumlah besar responden merasakan kecemasan kategori sedang sejumlah 30 orang (36,6%).

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ringan	19	23.2%
Sedang	30	36.6%
Berat	22	26.8%
Sangat Berat	11	13.4%
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100.0%</b>

Tabel 4. Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan

		Kecemasan				Total	Nilai p ( $< 0,05$ )
		Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
Perubahan Fisik	Ringan	n	11	14	3	4	0,027
		%	13.4	17.1	3.7	4.9	
	Sedang	n	6	15	13	4	
		%	7.3	18.3	15.9	4.9	
	Berat	n	2	1	6	3	
		%	2.4	1.2	7.3	3.7	
Total	n	19	30	22	11	82	
	%	23.2	36.6	26.8	13.4	100.0	

Hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan pada wanita menopause dapat dilakukan analisis bivariat. Hubungan tersebut dapat dilihat pada Tabel 4. Jika dilihat berdasarkan ringan beratnya, perubahan fisik dengan kecemasan pada Tabel 4 memperlihatkan bahwa perubahan fisik yang ringan saja cenderung dapat menyebabkan kecemasan kategori sedang. Bahkan ada responden yang merasakan perubahan fisik ringan mengalami kecemasan kategori sangat berat sejumlah 4 orang (4,9%). Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai  $p = 0,027$  ( $p < 0,05$ ) sehingga ditarik simpulan yaitu ada hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan pada wanita menopause.

## PEMBAHASAN

### Distribusi Perubahan Fisik

Menurut Tabel 1, sejumlah besar responden ada di kisaran umur 46-55 tahun yakni sejumlah 76 orang (92,7%). Pada penelitian ini menyatakan bahwa wanita berusia 46-55 tahun akan mengalami tanda dan gejala menopause, termasuk perubahan fisik berupa haid yang tidak teratur akibat penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron.

Pada Tabel 1, menunjukkan mayoritas responden berstatus menikah yakni sejumlah 77 orang (93,9%). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa perubahan fisik selama menopause dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen, yang biasanya terlihat pada wanita di atas usia 40 tahun.

Tabel 1 juga menunjukkan mayoritas

responden tingkat pendidikan terakhir yaitu tidak sekolah atau SD yaitu sebanyak 51 orang (62,2%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2018), bahwa tingkat pengetahuan responden dipengaruhi oleh pendidikan terakhir mereka.<sup>10</sup>

### Distribusi Tingkat Kecemasan

Tabel 1 menunjukkan sejumlah besar responden mempunyai rentang umur 46-55 tahun yakni sebanyak 76 orang (92,7%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ulfah (2017), rerata umur wanita menopause yakni 45-50 tahun. Dalam usia ini, tubuh wanita mengalami penurunan dari segi jumlah hormon estrogen yang mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat, terutama suasana hati, yang menyebabkan kecemasan, lekas marah dan mudah mengalami depresi.<sup>11</sup>

Pada Tabel 1 responden dominan berstatus menikah yaitu sejumlah 77 orang (93,9%). Menurut penelitian sebelumnya, wanita menopause yang sudah menikah lebih cemas kehilangan peran sebagai ibu dan orang tua dari anak-anak mereka, berpikir bahwa orang yang mereka cintai seperti anak-anak dan suaminya akan berpaling dari mereka karena perubahan fisik.<sup>10</sup>

Menurut yang ada pada Tabel 1 mayoritas memiliki tingkat pendidikan terakhir yaitu tidak sekolah atau SD yaitu sebanyak 51 orang (62,2%). Penelitian sebelumnya oleh Soedirham (2008)

menemukan bahwa pencapaian dalam pendidikan dapat mempengaruhi kecemasan. Jika pengetahuan yang dimiliki kurang, maka dapat menyebabkan rendahnya penafsiran tentang masalah yang berkaitan dengan menopause.<sup>12</sup>

### Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan

Penelitian ini memperlihatkan temuan yakni ada korelasi relevan diantara perubahan fisik dan kecemasan yang terjadi pada perempuan menopause pada Desa Pupuan. Jika dilihat berdasarkan distribusi terbanyak dari masing-masing kategori perubahan fisik dengan tingkat kecemasan, didapatkan bahwa sebanyak 14 responden (17.1%) merasakan perubahan fisiologis ringan dengan tingkat kecemasan berkategori sedang, 15 responden (18.3%) mengalami fisik sedang dengan tingkat kecemasan sedang, dan 6 responden (7.3%) mengalami perubahan fisik berat dengan tingkat kecemasan berat. Jika dilihat berdasarkan ringan beratnya, perubahan fisik dengan kecemasan pada Tabel 4 memperlihatkan bahwa perubahan fisik yang ringan saja cenderung dapat menyebabkan kecemasan kategori sedang. Bahkan ada responden yang merasakan perubahan fisiologis ringan mengalami kecemasan kategori sangat berat berjumlah 4 orang (4,9%). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai  $p = 0,027$  ( $p < 0,05$ ) sehingga mampu ditarik simpulan, ada korelasi diantara perubahan fisik dan tingkat kecemasan yang dihadapi wanita menopause.

Sejalan dengan itu, Daradjat (2007) menunjukkan bahwa wajar jika setiap perubahan yang terjadi pada seseorang mempengaruhi keadaan psikologisnya. Jika seorang wanita dapat dengan aman melewati menopause, dia akan bahagia selama sisa hidupnya. Di sisi lain, ketika seorang wanita menjadi takut dan cemas kehilangan daya tarik fisiknya dan menjadi depresi karena situasinya, itu berdampak negatif pada keadaan psikologisnya.<sup>13</sup>

Menurut penelitian Lutfiwati, S (2012), ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada wanita menopause. Beberapa faktor tersebut adalah

berubahnya struktur dan fungsi secara fisik, usia, tingkat pengetahuan, dan kebudayaan setempat. Pada penelitian ini didapatkan nilai  $p = 0,027$  ( $p < 0,05$ ). Temuan itu merepresentasikan ada korelasi diantara perubahan fisik dan kecemasan pada wanita menopause.<sup>14</sup>

Sebuah studi oleh Fitria (2017) menemukan bahwa rasa cemas ibu berhubungan dengan berubahnya struktur dan fungsi fisiologis selama menopause yaitu sebanyak 36 orang (60%) dari jumlah populasi. Semakin seseorang mendekati masa menopause maka orang tersebut akan merasa kurang nyaman dengan perubahan fisik yang terjadi sehingga mereka cenderung mengurung diri dan tidak mau banyak melakukan interaksi dengan orang lain karena wanita cenderung merasa cemas dengan perubahan yang dialaminya.<sup>15</sup>

### SIMPULAN

Dikutip dari temuan penelitian serta uraian pembahasan, mampu ditarik simpulan bahwa sejumlah besar responden merasakan perubahan fisik kategori sedang berjumlah 38 orang (46,3%). Mayoritas responden mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 30 orang (36,6%). Ada hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan kecemasan pada wanita menopause di Desa Pupuan.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Proverawati, Sulistyawati. 2010. *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Muha Medika. Viewed July 2020, from: <http://eprints.ums.ac.id/46564/3/BAB%2520I.pdf&ved=2ahUKEwisgObWgrPrAhWLXSsKHQf7DtQOFjACegQIBBAC&usq=AOvVaw2Hv-1m223u3VuEYeZ1gC8M>
2. Baziad. 2013. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka. Viewed 19 Juny 2020, from: [http://eprints.ums.ac.id/36785/4/BAB%2520I%2520FIN-ISH.pdf&ved=2ahUKEwjWuNfy\\_bLrAhXWc30KHVZyCNYQFjAEegQI](http://eprints.ums.ac.id/36785/4/BAB%2520I%2520FIN-ISH.pdf&ved=2ahUKEwjWuNfy_bLrAhXWc30KHVZyCNYQFjAEegQI)

3. [ARAB&usg=AOvVaw2o-quLLaLSJQZr44h-949&cshid=1598242732062](http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/colostrum/article/view/607/436) Profil Kesehatan Indonesia. 2016. *Perubahan Fisik Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premnopause*. Viewed 16 August 2020, from: <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/colostrum/article/view/607/436>
4. Pangkahila. 2011. *Jumlah Wanita Menopause di Bali*. Viewed 19 August 2020, from: [http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL%2520GEMA%2520KEPERAWATAN/JUNI%25202015/Wayan%2520Can-dra.pdf&ved=2ahUKEwif4OPZrbrAhUs6XMBHXxVB7YQFjAAegQIAhAB&usg=AOvVaw3oCSolDqDP\\_kbYbmlxpM6A](http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL%2520GEMA%2520KEPERAWATAN/JUNI%25202015/Wayan%2520Can-dra.pdf&ved=2ahUKEwif4OPZrbrAhUs6XMBHXxVB7YQFjAAegQIAhAB&usg=AOvVaw3oCSolDqDP_kbYbmlxpM6A)
5. Badan Pusat Statistik, 2013. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Usia dan Jenis Kelamin*. Viewed 19 June 2020, from: [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view/0000/api\\_pub/58/da\\_03&ved=2ahUKEwie0dHd77XrAhVROSsKHR-mDdsQFjANegQIA-hAB&usg=AOvVaw1Q75BskSdLAdReqTeochLm](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view/0000/api_pub/58/da_03&ved=2ahUKEwie0dHd77XrAhVROSsKHR-mDdsQFjANegQIA-hAB&usg=AOvVaw1Q75BskSdLAdReqTeochLm)
6. Desmita, O. 2017. *Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Waode Buri Kabupaten Buton Utara Sulawesi Tenggara Tahun 2017*. Viewed 19 June 2020, from: <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/28/1/Orin%2520Desmita.pdf&ved=2ahUKEwiakryI7rXrAhVD7XMBHUVvDa0QFjAAegQIBBAC&usg=AOvVaw28Gy54S5d13LtQzCKxrGLV>
7. Fintari, M. 2016. *Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Desa Panawaren Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara Tahun 2016*. Viewed 19 June 2020, from: [https://id.scribd.com/document/373313616/](https://id.scribd.com/document/373313616/Meta-Fintari-Bab-i)
8. BPPSDMK. 2016. *Data Tenaga Medis yang didayagunakan di Fasyankes di Tabanan, Provinsi Bali*. Viewed 27 Desember 2021, from: [http://bppsdmk.kemkes.go.id/info\\_sdmk/info/rekap\\_kab?kab=5102&rumpun=1](http://bppsdmk.kemkes.go.id/info_sdmk/info/rekap_kab?kab=5102&rumpun=1)
9. Allvanialista, 2013. *Pertumbuhan dan Perkembangan*. Jakarta: E-Jurnal Pertumbuhan dan Perkembangan. Vol 7. No. 1.
10. Jannah. R, 2018. *Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Perempuan Premenopause*. Viewed 2 Desember 2021, from: <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1391/2/143210139%20Rumatul%20Jannah%20Skripsi.pdf>
11. Ulfah, M. 2017. *Hubungan Usia Dan Lama Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause*. Mid-wifery Department, Faculty of Medicine, Brawijaya University, Malang, East Java, Indonesia. Viewed 18 Desember 2021, from: <https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/view/39>
12. Soedirham. 2008. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perempuan Dalam Menghadapi Menopause*. Medika Eksata Vol. 7(1). Viewed 5 Desember 2021, from: <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/09%20vol%207%20april%202008%20%2870-82%29.pdf>
13. Daradjat. 2007. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Toko Agung. Viewed 15 August 2020, from: <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/attazakki/article/view/852>
14. Lutfiwati, S. 2012. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause*. KTI.