

# JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 1, No. 2, Agustus 2015

Perilaku Pemeliharaan Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Lingkungan Berpengaruh dengan Kejadian ISPA pada Balita

Tugas Keluarga dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Lansia dengan Hipertensi

Manifestasi Klinis Stres Hospitalisasi pada Pasien Anak Usia Prasekolah

Faktor yang Berhubungan dengan *Menarche* Pada Remaja Putri

Peningkatan Frekuensi Kencing Menurunkan Kualitas Tidur Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Pelaksanaan Dokumentasi Keperawatan di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Baptis Kediri

Dukungan Keluarga Meningkatkan Upaya Pencegahan Gangren (Perawatan kaki) pada Pasien Diabetes Mellitus

Latihan Otak (*Brain Gym*) Meningkatkan Memori Lansia di Posyandu Lansia

Faktor yang meningkatkan Kecemasan pada Wanita Menopause

Terapi *Back Massage* Menurunkan Nyeri pada Pasien *Post Operasi Abdomen*

Diterbitkan oleh  
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.1	No.2	Hal 103-207	Kediri Agustus 2015	2407-7232
-------------------------------	-------	------	-------------	---------------------	-----------

## FAKTOR YANG MENINGKATKAN KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE

### FACTORS THAT INCREASES ANXIETY TO MENOPOUSE WOMEN

**Selvia David Richard, Natalia Setya Permatasari**

STIKES RS.Baptis Kediri

Jl. Mayjend. Panjaitan no. 3B Kediri

Telp. (0354) 683470. Email stikes\_rsbaptis@yahoo.co.id

#### ABSTRAK

Menopause adalah saat dimana menstruasi benar-benar yang terakhir sampai satu tahun berlalu. Wanita sering mengalami kecemasan ketika menopause. Tujuan penelitian adalah mempelajari hubungan faktor situasional (dukungan keluarga) dengan tingkat kecemasan wanita menopause. Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah semua wanita yang sudah mengalami menopause di Kelurahan Bangsal RW. 01 Kota Kediri. Subjek yang digunakan sebanyak 43 responden menggunakan *Purposive Sampling*. Variabel independen adalah faktor situasional (dukungan keluarga), sedangkan variabel dependen adalah kecemasan wanita menopause. Data dikumpulkan dengan kuisioner. Diuji menggunakan uji *Mann-Whitney*  $\alpha=0,05$ . Hasil menunjukkan bahwa responden kurang mendapatkan faktor situasional (dukungan keluarga) yaitu (72,1%) dan mengalami kecemasan berat (37,2%). Faktor situasional (dukungan keluarga) berhubungan dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause dengan  $p=0,001$ . Disimpulkan bahwa faktor situasional (dukungan keluarga) yang kurang akan meningkatkan kecemasan pada wanita menopause.

**Kata kunci: Menopause, Faktor Situasional (Dukungan Keluarga), Kecemasan.**

#### ABSTRACT

*Menopause is a condition the end of period until one-year passes. Women often have anxiety experiences while being menopause. The research objective is to analyze correlation between situational factor (family support) and level of anxiety to menopause women. The research design was cross sectional. The population was all menopause women in RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. The subjects were 43 respondents using purposive sampling. The independent variable was situational factor (family support) and the dependent variable was anxiety to menopause women. The data were collected using questionnaires and then analyzed using Mann-Whitney test with  $\alpha=0.05$ . The results showed that respondents had poor situational factor (family support) (72.1%) and respondents had severe anxiety (37.2%). The situational factor (family support) related to level of anxiety to menopause women with  $p = 0.001$ . In conclusion, the poor situational factor (family support) increases level of anxiety to menopause women.*

**Keywords: Menopause, Situational Factor (Family Support), Anxiety**

## Pendahuluan

Menopause didefinisikan sebagai titik waktu di mana menstruasi seseorang berhenti untuk selamanya. Seorang wanita yang mengalami menopause alamiah sama sekali tidak dapat mengetahui apakah saat menstruasi tertentu benar-benar merupakan menstruasinya yang terakhir sampai satu tahun berlalu. Ketika menopause mulai mendekat, siklus dapat terjadi pada waktu-waktu yang tidak menentu, dan bukan hal yang aneh jika menstruasi tidak datang beberapa bulan (Christiane Northrup, 2006). Menopause yang terjadi pada wanita akan menimbulkan perubahan fisik maupun emosional tetapi tidak semua wanita merasakan perubahan fisik maupun emosional tersebut. Perubahan fisik dan emosional yang dialami wanita menopause menimbulkan suatu kecemasan. Kecemasan adalah respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Suliswati, dkk, 2005). Kecemasan yang timbul biasanya berupa ketidaktahuan wanita tentang gejala menopause seperti rasa panas, pusing, perasaan yang berubah-ubah, rasa mual, muka merah, dan berkeringat. Wanita menopause juga mengalami kecemasan akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya. Perasaan inilah yang dirasakan oleh sebagian besar wanita menopause. Jadi, kecemasan menghadapi menopause adalah perasaan gelisah dan khawatir dari adanya perubahan fisik, sosial, maupun seksual (Smart, 2010).

Menurut WHO tahun 2005, seluruh wanita di dunia mengalami keluhan pada masa menopause tercatat 17% mengalami gejala hebat, 34% mengalami gejala ringan mencapai dan 49% tergolong sedang (Titin Eka, 2012). Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa 75% wanita yang mengalami menopause merasakan hal ini

sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% lainnya tidak memperlmasalahkan.. Menurut proyeksi penduduk Indonesia tahun 2000-2010 oleh badan Pusat Statistik, pada tahun 2025 akan ada 60 juta perempuan yang mengalami menopause (BKKBN, 2006). Berdasarkan pengumpulan data pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 7 Desember 2013 oleh peneliti di Kelurahan Bangsal RW. 01 Kota Kediri, didapatkan sekitar 50 wanita sudah mengalami menopause. Hasil pengisian kuesioner yang dilakukan peneliti terhadap 10 responden, didapatkan 7 orang wanita mengalami kecemasan saat menopause berupa wanita cemas karena mengalami gejala menopause seperti cepat lelah, pusing, sering kencing, dan perasaan yang berubah-ubah dimana gejala ini membuat wanita menopause merasa tidak nyaman.

Menopause dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang ditimbulkan karena beberapa faktor yang berpengaruh diantaranya ancaman terhadap integritas fisik dan ancaman terhadap sistem diri. Ancaman terhadap integritas fisik meliputi bayangan ketidakmampuan fisiologis yang akan datang dan menurunnya kapasitas untuk menjalankan aktivitas hidup. Ancaman terhadap sistem diri meliputi bayangan-bayangan yang dapat membahayakan identitas diri, harga diri, dan fungsi integritas sosialnya. Sumber lainnya mengatakan bahwa kecemasan dapat dikarenakan patofisiologis dan situasional. Patofisiologis dapat berhubungan dengan kebutuhan dasar meliputi pangan, kenyamanan, dan keamanan. situasional (dukungan keluarga) berhubungan dengan ancaman konsep diri terhadap perubahan status, adanya kegagalan atau kurangnya penghargaan diri oleh orang-orang sekitar. Dampak yang timbul bila cemas tidak diatasi jantung berdetak lebih cepat dan organ pernapasan tidak akan berjalan dengan baik (Smart, 2010).

Tentunya hal ini membuat wanita menopause merasa terganggu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari sehingga wanita ini perlu melakukan penanganan. Penanganan yang dilakukan untuk

mencegah semua dampak akibat kecemasan pada wanita menopause, sebagian wanita menanganinya dengan melakukan meditasi, atau dengan mengelola tingkat kecemasan, tertawa, dan dengan teknik relaksasi (Mulyani, 2013). Selain itu peran perawat dalam memberikan edukasi juga diperlukan wanita menopause. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis factor yang meningkatkan kecemasan pada wanita menopause.

### Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Penelitian *Cross Sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2008) Pengambilan data dilakukan pada tanggal 5 Juni 2014 sampai

5 Juli 2014 di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita yang sudah mengalami menopause di Kelurahan Bangsal RW. 01 Kota Kediri sebanyak 50 wanita. Subjek yang digunakan yaitu wanita yang sudah mengalami menopause di Kelurahan Bangsal RW. 01 Kota Kediri yang memenuhi kriteria inklusi dengan besar subjek sebanyak 43 responden. Desain sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu suatu teknik menetapkan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2013). Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang berisi faktor situasional (dukungan keluarga) dan tingkat kecemasan pada wanita menopause. Uji statistik menggunakan *Mann-Whitney* dengan  $\alpha=0,05$ .

### Hasil Penelitian

**Tabel 1** Identifikasi Berdasarkan Faktor Situasional (Dukungan Keluarga) di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri 5 Juni 2014 sampai 5 Juli 2014 (n=43).

FS	$\Sigma$	(%)
FS (-)	31	72,1
FS (+)	12	27,9
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami menopause mendapatkan

faktor situasional/ dukungan keluarga yang negatif yaitu 31 responden (72,1%).

**Tabel 2** Identifikasi Berdasarkan Tingkat Kecemasan di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri 5 Juni 2014 sampai 5 Juli 2014 (n=43).

Tingkat Kecemasan	$\Sigma$	(%)
Tidak cemas	5	11,6
Cemas Ringan	11	25,6
Cemas Sedang	10	23,3
Cemas Berat	16	37,2
Cemas Berat Sekali	1	2,3
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan informasi bahwa wanita yang mengalami menopause mengalami

kecemasan dimana kecemasan yang paling banyak dialami adalah cemas berat yaitu 16 responden (37,2%).

**Tabel 3** Tabulasi Silang Antara Faktor Situasional Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri 5 Juni 2014 sampai 5 Juli 2014 (n=43).

FS	Tingkat Kecemasan (%)					Jml
	TC	CR	CS	CB	CBS	
Faktor Situasional (-)	3,2	19,4	25,8	48,4	3,2	100
Faktor Situasional (+)	33,3	41,7	16,7	8,3	0	100

Mann-Whitney  $\rho = 0,001$

Dari tabel 3 dapat dimaknai bahwa wanita menopause dengan faktor situasional (dukungan keluarga) negatif akan mengalami cemas berat (48,4%) dan cemas sedang (25,8%), sedangkan

wanita menopause dengan faktor situasional (dukungan keluarga) positif akan mengalami cemas ringan (41,7%) dan bahkan tidak mengalami kecemasan (33,3%).

Berdasarkan tabel 3 dapat dimaknai setelah dilakukan uji statistik “Mann-Whitney” berdasarkan taraf kemaknaan yang ditetapkan  $\alpha \leq 0,05$  didapatkan  $\rho = 0,001$  dimana  $\rho < \alpha$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada hubungan antara faktor situasional (dukungan keluarga) dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri, hubungan yang terjadi yaitu responden dengan faktor situasional (dukungan keluarga) negatif akan mengalami cemas berat dan cemas sedang, sedangkan wanita menopause dengan faktor situasional (dukungan keluarga) positif akan mengalami cemas ringan dan bahkan tidak mengalami kecemasan.

mengalami faktor situasional (dukungan keluarga) yang negatif ada 31 responden (72,1%).

Faktor situasional (dukungan keluarga) adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga seseorang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya. Tetapi ada sebagian orang yang tidak mendapatkan dukungan keluarga itu. Mereka tidak mendapatkan sesuatu yang bermanfaat dari individu lain yang ada disekitarnya sehingga kurang mendapatkan perhatian, kasih sayang, rasa dihargai dan rasa cinta (Cohen dalam Setiadi 2008).

Faktor situasional (dukungan keluarga) dapat dipengaruhi oleh beberapa hal sehingga terkadang faktor situasional (dukungan keluarga) itu kurang didapatkan sepenuhnya oleh anggota keluarga. Faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut seperti perkembangan dan pendidikan atau tingkat pengetahuan. Tahap perkembangan adalah dukungan yang dapat ditentukan oleh faktor usia, dalam hal ini adalah pertumbuhan dan perkembangan, dengan demikian setiap rentang usia (dari bayi sampai lansia) memiliki pembahasan dan respon terhadap perubahan kesehatan yang berbeda-beda. Teori interaksi sosial khusus pada lansia juga mengungkapkan bahwa kemampuan lansia untuk terus

## Pembahasan

### Faktor situasional (dukungan keluarga) pada wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri

Penelitian tentang faktor situasional (dukungan keluarga) pada wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri dari 43 responden yang mengalami faktor situasional (dukungan keluarga) yang positif ada 12 responden (27,9%), sedangkan yang

menjalinkan interaksi sosial karena interaksi sosial juga sebagai kunci mempertahankan status sosialnya (Maryam, 2008).

Lansia juga dianggap banyak memiliki pengalaman hidup sehingga dalam bersosialisasi di masyarakat lansia sangat berarti. Teori Johari Window mengungkapkan bahwa bukan hanya lansia saja yang perlu bersosialisasi tetapi bersosialisasi dibutuhkan oleh setiap kalangan di masyarakat. Sosialisasi yang baik dapat mempengaruhi tingkat keterbukaan seseorang di masyarakat. Saat seseorang ingin menunjukkan komunikasi yang efektif maka seseorang perlu memperbanyak keterbukaan. Keterbukaan juga dapat membuat masalah yang dihadapi seseorang menjadi lebih ringan. Mereka dapat memberitahukan setiap masalah yang dihadapi kepada orang yang lebih dipercayainya dan itu semua dimulai dari komunikasi dan keterbukaan yang baik.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi faktor situasional (dukungan keluarga) adalah pendidikan. Pendidikan atau tingkat pengetahuan adalah keyakinan seseorang terhadap adanya dukungan, terbentuk oleh variabel intelektual yang terdiri dari pengetahuan, latar belakang pendidikan dan pengalaman masa lalu. Pendidikan yang baik akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kognitif seseorang. Kemampuan kognitif seseorang akan membentuk cara berfikir orang tersebut termasuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan tentang kesehatan untuk menjaga kesehatan dirinya. Jadi dapat dikatakan semakin rendah tingkat pendidikan seseorang maka dukungan keluarga yang didapat dapat semakin rendah karena berhubungan dengan cara berfikir seseorang tentang dukungan keluarga itu (Purnawan, 2008).

Adapun jenis-jenis faktor situasional (dukungan keluarga) yang diterima oleh seseorang yaitu meliputi dukungan keluarga instrumental, dukungan keluarga informasional, dukungan keluarga penilaian serta dukungan keluarga emosional. Dukungan instrumental yaitu keluarga merupakan sumber pertolongan praktis dan konkrit. Bantuan bentuk ini bertujuan untuk mempermudah seseorang dalam aktifitasnya berkaitan dengan persoalan-persoalan yang dihadapinya, atau menolong secara langsung kesulitan yang dihadapi. Selanjutnya dukungan informasional yaitu keluarga berfungsi sebagai kolektor dan diseminator (penyebarkan informasi). Dukungan penilaian adalah keluarga bertindak sebagai umpan balik, membimbing, dan menengahi pemecahan masalah dan sebagai sumber dan validator identitas keluarga. Terakhir, dukungan emosional yaitu keluarga sebagai sebuah tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi (Setiadi, 2008).

Wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri kurang mendapatkan faktor situasional atau dukungan keluarga (72,1%), hal ini disebabkan karena kurangnya dukungan informatif seperti halnya keluarga yang kurang berusaha atau membantu mencari informasi mengenai menopause, keluarga yang kurang bahkan tidak membantu memberikan solusi saat wanita menopause sedang dalam suatu masalah, ketidakmampuan keluarga dalam menjelaskan gejala menopause yang sedang dialami oleh wanita menopause, keluarga yang tidak mau mendengarkan keluhan wanita menopause serta keluarga yang banyak memberikan alasan saat wanita menopause ingin melakukan *cek up* atau melakukan kontrol rutinnnya.

Disisi lain terdapat 12 wanita menopause yang mendapatkan faktor situasional atau dukungan keluarga

positif karena telah terpenuhinya dukungan keluarga berupa dukungan emosional dan dukungan penilaian. Dukungan-dukkungan keluarga yang telah didapat seperti keluarga yang selalu memberikan nasehat kepada wanita menopause untuk tetap melakukan *cek up* rutin ke Posyandu, keluarga yang selalu mendampingi dan memberikan semangat, keluarga yang selalu memberikan pujian atas penampilan para wanita menopause dan keluarga yang senantiasa selalu ada disampingi wanita menopause untuk memberikan ketenangan.

Faktor situasional (dukungan keluarga) yang didapatkan negatif atau kurang bisa juga karena sebagian besar subjek memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga biasanya jarang menggunakan waktu luangnya untuk membaca atau mencari informasi terutama tentang menopause. Ibu rumah tangga juga kurang dapat bersosialisasi dengan orang lain (terutama suami ataupun anak) sehingga terkadang kesulitan untuk mengungkapkan setiap masalah yang dihadapi.

Usia merupakan hal yang berpengaruh pada dukungan keluarga. Usia yang mendapatkan faktor situasional atau dukungan keluarga yang negatif paling banyak adalah usia 50-55 tahun (22,6%) dan usia 56-60 tahun (64,5%). Usia dapat mempengaruhi faktor situasional (dukungan keluarga), hal ini disebabkan karena sebagian anggota keluarga menganggap bahwa usia 56-60 tahun merupakan usia yang sudah sangat dewasa dan dianggap sudah mampu untuk mandiri sehingga perhatian, kasih sayang, dukungan dan cinta tidak terlalu diberikan pada usia 56-60 tahun. Kebanyakan anggota keluarga akan lebih memilih fokus memberikan dukungan dan perhatian kepada anak-anak mereka dibandingkan kepada orangtua mereka. Usia lanjut ternyata juga dianggap sebagai usia yang matang (karena telah melalui banyak pengalaman hidup) sehingga sudah mampu untuk memberikan

nasehat, dukungan dan perhatian kepada orang lain.

Wanita menopause yang tidak sekolah sampai dengan berpendidikan SMA ternyata mendapatkan faktor situasional atau dukungan keluarga negatif karena mereka masih memiliki pemikiran yang minimal (kurangnya konsep berfikir) dalam mengartikan dukungan keluarga yang telah diberikan oleh orang disekitarnya sedangkan wanita menopause yang tingkat pendidikannya PT (Perguruan Tinggi) mendapatkan faktor situasional (dukungan keluarga) positif karena mereka telah dapat mengartikan dukungan keluarga yang diterima dari orang-orang disekitarnya.

### **Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri.**

Tingkat kecemasan pada wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri dapat diketahui ternyata hampir seluruh responden mengalami kecemasan dengan penggolongan kecemasan seperti yang tidak mengalami kecemasan (11,6%), mengalami kecemasan ringan (25,6%), mengalami kecemasan sedang (23,3%), mengalami kecemasan berat (37,2%), dan yang mengalami kecemasan berat sekali (2,3%).

Kecemasan menopause adalah suasana hati dimana seseorang yang memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang akan mengancam dari suatu sumber lain yang tidak diketahui (Nita Fitria, 2006). Kecemasan (ansietas) adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang. Pengertian lain cemas adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam beberapa tingkatan. Jadi, cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Farida Kusumawati, 2010). Kecemasan (ansietas) adalah suatu perasaan tidak

santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu); suatu perasaan takut akan terjadi sesuatu yang disebabkan olehantisipasi bahaya (Nita Fitria, 2006).

Kecemasan menopause ini disebabkan karena tidak terpenuhinya apa yang diinginkan baik itu berupa keinginan materi atau sosial, adanya masalah yang tidak terselesaikan, kekhawatiran pada sesuatu yang belum terjadi, adanya motif sosial maupun seksual (Smart, 2010). Penyebab kecemasan menopause lainnya adalah karena pendidikan yang minimal membuat pengetahuan wanita menopause masih terbatas. Keterbatasan pengetahuan membuat para wanita gampang untuk mempercayai mitos-mitos tentang menopause. Mitos yang berkembang adalah wanita yang menopause otomatis predikat tua, tubuh yang tak sebugas dulu dan kulit yang mulai keriput (Purwoastuti, 2008).

Kecemasan saat menopause juga menimbulkan gejala. Gejala kecemasan menopause dapat dibagi menjadi 2 yaitu gejala fisiologis dan gejala psikologis. Gejala fisiologis pada wanita menopause meliputi gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, kelopak mata bergetar, kening berkerut, muka tegang, tak dapat diam, mudah kaget, berkeringat, jantung berdebar cepat, rasa dingin, telapak tangan lembab, mulut kering, pusing, kepala terasa ringan, kesemutan, rasa mual, rasa aliran panas dingin, sering kencing, diare, rasa tak enak di ulu hati, kerongkongan tersumbat, muka merah dan pucat, denyut nadi dan napas cepat pada waktu istirahat (Titin, 2012). Sedangkan, gejala psikologis pada wanita menopause meliputi rasa khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang akan datang seperti cemas, khawatir, takut, berpikir berulang-ulang, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya maupun orang lain, kewaspadaan yang

berlebihan, di antaranya adalah mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih, sulit konsentrasi, merasa nyeri, dan sukar tidur (Agila Smart, 2010)

Kecemasan ternyata terjadi pada hampir setiap orang yang menopause. kecemasan yang dominan terjadi pada penelitian ini adalah kecemasan berat (37,2%) kecemasan berat, ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan para wanita tentang menopause. Pemahaman wanita menopause akan pengertian menopause, gejala yang akan ditimbulkan dan bagaimana cara mengurangi gejala menopause bila gejala dirasakan mengganggu masih belum maksimal dipahami sehingga saat wanita menopause dan gejala menopause datang mereka tidak peka dan tidak dapat melakukan tindakan untuk mengurangi gejala yang dirasakan mengganggu itu. Selanjutnya untuk kecemasan ringan dan sedang, menurut ini disebabkan karena responden mengerti akan apa itu menopause dan gejala apa saja yang ditimbulkan saat menopause meskipun informasi yang didapatkan tidak terlalu mendalam atau detail.

Pendidikan ternyata juga sangat erat kaitannya dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh wanita menopause. Responden yang tidak sekolah dan yang berpendidikan sekolah dasar (SD) mendapatkan tingkat kecemasan berat, ini dikarenakan kebanyakan seorang dengan pendidikan yang rendah masih kuat akan kepercayaan-kepercayaan (mitos tentang menopause) yang berkembang di daerahnya karena wawasan yang mereka miliki masih sempit dan kurang sehingga yang paling banyak adalah pemikiran tentang hal yang sifatnya tradisional saja. Inilah kenapa pendidikan yang rendah juga menyebabkan kecemasan pada wanita menopause.

Adapun gejala yang dialami oleh wanita menopause. Gejala kecemasan berat yang dialami seperti mudah tersinggung, mudah menangis, mudah terkejut, sukar untuk tidur/beristirahat dengan nyaman, sering terbangun di malam hari, sering buang air kecil, sering berkeringat, pusing, terkadang dada berdebar, sukar untuk konsentrasi, hilangnya minat serta hobi, serta sakit dan nyeri pada otot-otot. Gejala kecemasan yang dominan dialami oleh responden adalah sukar konsentrasi, lesu, sakit dan nyeri otot, pusing, sering berkeringat dan perasaan yang berubah-ubah sepanjang hari. Kecemasan yang dialami ini dikarenakan kurangnya wawasan atau terbukanya pemikiran para wanita menopause tentang menopause itu sendiri.

#### **Hubungan faktor situasional (dukungan keluarga) dengan tingkat kecemasan wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri.**

Faktor situasional (dukungan keluarga) memang dapat menurunkan atau meningkatkan kecemasan pada wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Hasil yang didapatkan dapat diketahui bahwa faktor situasional (dukungan keluarga) negatif meningkatkan kecemasan dengan tingkat kecemasan dapat berupa cemas sedang (25,8%) atau cemas berat (48,8%). Sedangkan, faktor situasional (dukungan keluarga) positif dapat menurunkan kecemasan dengan tingkat kecemasan dapat berupa kecemasan ringan (41,7%) dan bahkan wanita menopause tidak akan mengalami kecemasan (33,3%) .

Kecemasan kebanyakan diderita oleh wanita yang mengalami menopause. Kecemasan tersebut antara lain dilatarbelakangi oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat sehingga menimbulkan konflik batin. Persentase kecemasan dapat

dikelompokkan menjadi dua yang salah satunya adalah faktor situasional (dukungan keluarga). Faktor situasional disini yang berhubungan dengan ancaman konsep diri terhadap perubahan status, adanya kegagalan, atau kurangnya penghargaan diri oleh orang-orang disekitar (Smart, 2010).

Kecemasan yang dialami para wanita akan sangat menentukan waktu kecepatan atau bahkan keterlambatan masa-masa menopause. Beberapa hal yang dapat menimbulkan kecemasan antara lain keluarga. Misalnya hubungan dengan suami, apakah suami menerima keadaan istri dengan baik, hal ini berdampak pada psikologis wanita (Mulyani, 2013). Kecemasan yang dialami wanita juga dapat dikarenakan rasa kesepian dan tidak adanya teman atau keluarga untuk diajak berbicara dan dimintai nasehat. Keluarga yang sibuk akan pekerjaan masing-masing membuat wanita menopause tidak memiliki teman (Purwoastuti, 2008).

Kecemasan yang dialami wanita menopause dapat dikurangi dengan memiliki dukungan keluarga yang baik. Dukungan keluarga dan orang-orang terdekat dapat mengurangi rasa cemas pada wanita menopause. Dengan demikian, wanita menopause lebih merasa bahwa tidak ada seseorang pun yang keberatan menerima keadaannya sekarang. Hal ini akan membangkitkan rasa percaya diri dan sedikit demi sedikit menghilangkan rasa grogi pada wanita menopause. Ia akan lebih percaya diri ketika berhadapan dengan masyarakat umum (Smart, 2010).

Hasil penelitian diperoleh bahwa responden yang mendapatkan faktor situasional (dukungan keluarga) positif mengalami kecemasan ringan dan bahkan tidak mengalami kecemasan. Kecemasan ringan dan bahkan tidak mengalami kecemasan, ini dikarenakan dukungan yang dibutuhkan oleh responden dianggap telah terpenuhi baik itu dukungan informatif, dukungan emosional ataupun dukungan penilaian. Hal ini berbeda dengan responden yang mendapatkan faktor situasional

(dukungan keluarga) negatif akan mengalami kecemasan sedang dan kecemasan berat. Kecemasan berat yang dialami oleh wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal adalah karena kurangnya atau masih terbatasnya pengetahuan (dukungan informatif) akan konsep menopause pada wanita menopause sehingga karena masih terbatasnya pengetahuan atau wawasan itu wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri ini sering mengalami gejala-gejala kecemasan.

Gejala kecemasan yang dibiarkan terus-menerus akan mengganggu aktivitas sehari-hari wanita menopause. Beberapa wanita menopause terkadang kurang memahami akan kondisi dirinya. Mereka yang kurang mengetahui kenapa tubuhnya tidak lagi mengeluarkan darah tiap bulannya, kenapa belakangan ini mengalami perasaan panas, berkeringat di malam hari, mudah tersinggung, mudah marah dan sebagainya. Semua gejala menopause itu membuat wanita mengalami kecemasan karena kurangnya pengetahuan tentang menopause. Kecemasan berat yang dialami wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri ini harus diminimalkan agar tidak mengganggu yaitu dengan cara wanita menopause ini harus mendapatkan faktor situasional (dukungan keluarga) yang positif dari orang-orang disekitar atau orang terdekat. Dukungan keluarga merupakan hal yang sangat penting bagi wanita yang memasuki masa menopause. Kebanyakan wanita yang mengalami menopause merasa kesepian dan membutuhkan seorang teman untuk diajak berbicara atau mencurahkan isi hatinya. Kenyataan tersebut berbeda dengan hasil yang didapatkan pada wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal. Sebagian besar wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal ini ternyata justru kurang mendapatkan faktor situasional (dukungan keluarga) dari keluarga. Wanita menopause yang kurang mendapatkan faktor situasional

(dukungan keluarga) seperti dukungan informasi, dukungan emosional dukungan fasilitas dan dukungan penilaian. Bentuk faktor situasional (dukungan keluarga) yang didapatkan wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri ini seperti keluarga yang tidak membantu mencari informasi tentang menopause, keluarga yang tidak membantu memberikan ide untuk suatu masalah bila wanita menopause ini sedang dalam masalah, keluarga yang jarang memberikan penilaian positif pada wanita menopause dan keluarga yang kurang memberikan penghargaan kepada wanita menopause. Wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri ini seharusnya mendapatkan faktor situasional (dukungan keluarga) yang positif seperti memberikan perhatian, kasih sayang, nasehat yang membangun, serta semangat atau pujian pada wanita menopause. Hasil penelitian yang telah dilakukan ternyata sesuai dengan teori yang disampaikan para ahli bahwa kecemasan berat pada wanita menopause dapat terjadi karena faktor situasional (dukungan keluarga) yang negatif atau kurang.

## Simpulan

Wanita menopause di RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri Kota Kediri sebagian besar masih kurang mendapatkan faktor situasional (dukungan keluarga) selama menghadapi masa menopause (72,1%). Dukungan keluarga yang berupa penatalaksanaan menopause sangatlah penting untuk diketahui oleh keluarga dan wanita menopause, sedangkan wanita menopause ini juga mengalami kecemasan dengan kecemasan paling menonjol adalah tingkat kecemasan berat (37,2%). Jadi faktor situasional (dukungan keluarga) yang rendah akan meningkatkan kecemasan pada wanita menopause, sedangkan faktor situasional

(dukungan keluarga) yang baik akan menurunkan tingkat kecemasan pada wanita menopause.

### Saran

Faktor situasional (dukungan keluarga) sangat diperlukan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada wanita menopause, untuk meminimalkan kecemasan tersebut sebaiknya pemberian pemaparan kepada responden maupun keluarga tentang konsep dan manfaatnya faktor situasional (dukungan keluarga) di suatu keluarga harus diberikan kepada setiap keluarga wanita menopause. Pemberian informasi ini juga akan efektif bila disampaikan di Posyandu Lansia sehingga peran kader posyandu sangat penting. Selain kader posyandu sebaiknya puskesmas juga ikut aktif dalam memberikan penyuluhan tentang dukungan keluarga pada pasien terutama menopause. Penyuluhan yang diberikan mungkin dapat berupa penyediaan leaflet dan poster sehingga informasi tentang pentingnya dukungan keluarga dalam menurunkan kecemasan dapat disampaikan secara maksimal di masyarakat. Kecemasan pada wanita menopause ini juga tidak lepas dari peran perawat sebagai motivator masyarakat sehingga sebaiknya institusi keperawatan lebih memperdalam dalam mengajarkan kepada perawat tentang hubungan faktor situasional (dukungan keluarga) dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause. Perawat dapat memberikan HE (*Health Education*) pada masyarakat terutama pada setiap keluarga tentang pentingnya faktor situasional (dukungan keluarga) dan menjelaskan akibat bila kecemasan tidak diminimalkan terutama kecemasan pada wanita menopause.

### Daftar Pustaka

- Eka Titin, (2012). *Hubungan Persepsi Menopause Dengan Kecemasan Menopause Di Desa Sambibulu Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur*.
- Farida kusumawati, (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Maryam, R. Siti dkk, (2008). *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Mulyani, Nina Siti (2013). *Menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nita fitria, (2013). *Laporan Pendahuluan Tentang Masalah Psikososial*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam, (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam, (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Purwoastuti, Endang, (2008). *Menopause Siapa Takut?*. Yogyakarta: Kanisius.
- Smart, Aqila (2010). *Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Ar-Ruzz Media Group
- Setiadi, (2008). *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.