

## GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN IBU PREMENOPAUSE DI DESA BONJERUK WILAYAH KERJA PUSKESMAS BONJERUK LOMBOK TENGAH

Oleh:

Rani Ayu Mulya<sup>1</sup>, Ni Luh Budi Astuti<sup>2</sup>, Karjono<sup>3</sup>, I Gst. Ag. Ayu Hari Triandini<sup>2</sup>

1. Mahasiswi Akademi Kebidanan Bhakti Kencana Mataram
2. Dosen Akademi Kebidanan Bhakti Kencana Mataram
3. Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat UNTB

**Abstrak** : Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis wanita yang telah memasuki masa penuaan (*aging*) yang ditandai dengan menurunnya kadar *hormonal estrogen ovarium* yang sangat berperan dalam reproduksi seksualitas. Premenopause sering menimpa wanita yang berusia menjelang 40 tahun ke atas. Wanita yang menjalani fase premenopause akan mengalami perubahan pole menstruasi, perubahan psikologis/kejiwaan, perubahan fisik. Jumlah penduduk lansia di NTB mencapai 280.938. Data perempuan usia lanjut hingga saat ini sangat tinggi yaitu lebih dari 70%. Wilayah kerja Puskesmas Bonjeruk salah satu penyumbang perempuan menopause yaitu 192 orang yang terdapat di beberapa desa dan 42 orang di antaranya adalah ibu premenopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu premenopause di Desa Bonjeruk Wilayah Kerja Puskesmas Bonjeruk Lombok Tengah. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan konsep *Visual Analog Scale (VAS)*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu premenopause yang terdapat di wilayah kerja Puskesmas Bonjeruk sebanyak 42 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan metode sensus kepada 42 orang. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan responden terhadap respon psikologi dengan cemas ringan sebanyak 15 orang (60%), Tingkat kecemasan responden terhadap respon perilaku tidak cemas sebanyak 9 orang (52.9%), dan berdasarkan tingkat kecemasan diketahui cemas ringan 20 orang (47.6%) dan cemas berat sebanyak 2 orang (4.7%).

**Kata Kunci**: Premenopause, Kecemasan, Wilayah Kerja Puskesmas Bonjeruk.

### PENDAHULUAN

Seiring dengan peningkatan usia banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Namun pada suatu saat perkembangan dan pertumbuhan itu akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi pada perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase menopause, Sebelum terjadi fase menopause biasanya di dahului dengan fase premenopause dimana fase premenopause ini terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (Proverawati, 2010).

Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis wanita yang telah memasuki masa penuaan (*aging*) yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen ovarium yang sangat berperan dalam reproduksi seksualitas. Premenopause sering menimpa wanita yang berusia menjelang 40 tahun ke atas (Proverawati, 2010). Wanita yang menjalani fase premenopause akan mengalami kekacauan dalam pola menstruasi, terjadi perubahan psikologis/kejiwaan, perubahan fisik, dan sekitar 40-80% dari semua wanita

klimakterium mempunyai keluhan baik fisik maupun psikologis (Manuaba, 2009)

Perubahan fisik yang dialami wanita ketika memasuki masa premenopause yaitu berupa keluhan antara lain seperti, ketidakteraturan siklus haid, *hot fluses* (semburan panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (keringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan vagina). *insomnia* (susah tidur), mudah lelah, penurunan libido, rasa sakit jika berhubungan seks, *incontinence urinaria* (besar). Sedangkan untuk perubahan psikologi adalah ingatan menurun, mudah tersinggung, stress, kecemasan dan depresi. Kecemasan yang muncul pada wanita yang mengalami premenopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya belum pernah dialaminya (Proverawati, 2010).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan wanita premenopause adalah dukungan suami yaitu suami yang tidak menuntut istri dalam penampilan fisik dan selalu mendampingi dalam segala situasi sangat membantu ibu untuk menghadapi masa premenopause untuk meringankan beban kecemasannya. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan wanita premenopause adalah pendidikan dan pekerjaan.

Dalam menyikapi dirinya yang akan memasuki masa pre menopause, beberapa wanita menyambutnya dengan biasa. Mereka menganggap kondisi ini sebagai sebagian dari siklus hidupnya. Banyak wanita yang mengeluh bahwa dengan datangnya premenopause mereka akan menjadi pencemas. Mereka cemas menjelang berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik (Proverawati, 2010). Sindrom premenopause akan berpengaruh pada perilaku dan psikologis. Hal yang dikhawatirkan adalah adanya penyimpangan ke arah negatif yang disebabkan kurangnya penanganan terhadap sindrom tersebut.

Jumlah penduduk lansia di NTB mencapai 280.938. Dari data tersebut jumlah penduduk perempuan usia lanjut sangat tinggi hingga mencapai lebih dari 70% (BPS NTB, 2010). Berdasarkan data yang diperoleh di Puskesmas Bonjeruk pada menopause secara menyeluruh jumlahnya telah mencapai angka 192 dari beberapa desa. Jumlah ibu usia lanjut yang berada di Desa Bonjeruk sebanyak 42 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu premenopause di Desa Bonjeruk Wilayah Kerja Puskesmas Bonjeruk Lombok Tengah.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang berada di Desa Bonjeruk dengan usia 40-45 tahun yang berjumlah 42 orang. Seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Metode yang digunakan penulis yaitu dengan menggunakan kuesioner yang telah dibuat sebelumnya dengan konsep *Visual Analog Scale (VAS)*. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian antara 0-4, yang artinya adalah nilai 0: tidak ada gejala (tidak ada gejala sama sekali), 1: gejala ringan (satu gejala dari pilihan yang ada), 2: gejala sedang (separuh dari gejala yang ada), 3: gejala berat (lebih dari separuh dari gejala yang ada), 4: gejala berat sekali (semua gejala ada). Dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang yaitu 0 tidak ada kecemasan, skor 10-30 kecemasan ringan, skor 40-60 kecemasan sedang, skor 70-90 kecemasan berat, dan skor lebih dari 90 panik (Hidayat, 2010). Teknik pengolahan data meliputi: *editing, coding, scoring, tabulating*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis univariat. Adapun rumus untuk memperoleh skor persentase menurut Riwidikdo (2009) adalah :

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Jumlah jawaban

N : Jumlah skor maksimal

Rumus persentase untuk tingkat kecemasan wanita premenopause:

$$\text{Skor persentase} = \frac{\text{Jumlah Responden Berdasarkan Kategori}}{\text{jumlah Seluruh Responden}} \times 100\%$$

Data yang sudah dipersentasakan kemudian dikategorikan sebagai berikut :

- Tidak cemas : 0
- Cemas ringan : 10 – 30
- Cemas sedang : 40 – 60
- Cemas berat : 70 – 90
- Panik : 100

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Bonjeruk Wilayah Kerja Puskesmas Bonjeruk Lombok Tengah, ibu usia 40 – 45 tahun yang menjadi responden berjumlah 42 orang, ditinjau dari tingkat kecemasan respon psikologi dan tingkat kecemasan respon perilaku. Responden yang memiliki tingkat kecemasan terhadap respon psikologi dan respon perilaku disajikan dalam tabel sebagai berikut :

### a. Respon Psikologi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Respon Psikologi

No.	Klp Umur	Tingkat Kecemasan										Total		
		Respon Psikologi												
		Tidak Cemas		Ringan		Sedang		Berat		Panik		N	%	
1.	40 – 41	2	50	2	50	-	-	-	-	-	-	-	4	100
2.	42 – 43	-	-	10	76.9	2	15.	1	7.6	-	-	-	13	100
3.	44 – 45	-	-	3	37.5	4	3	1	12.5	-	-	-	8	100
				50										
Total		2	8	15	60	6	24	2	8	-	-	-	25	100

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan respon psikologi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden terbanyak yaitu cemas ringan dengan jumlah 15 responden dengan persentase 60% dan yang terendah adalah cemas berat dengan jumlah 2 responden dengan persentase 8%.

### b. Respon Perilaku

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Respon Perilaku

No.	Umur/ Tahun	Tingkat Kecemasan										Total	
		Respon Perilaku											
		Tidak Cemas		Ringan		Sedang		Berat		Panik		N	%
		85.											
1.	40 – 41	6	7	1	14.	-	-	-	-	-	-	7	100
2.	42 – 43	2	50	1	2	1	25.	-	-	-	-	4	100
3.	44 – 45	1	16.	3	25	2	33.	-	-	-	-	6	100
		6		50									
Total		9	52.9	5	29.4	3	17.6	-	-	-	-	17	100

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan respon perilaku menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden terbanyak yaitu tidak cemas dengan jumlah 9 responden dengan persentase 52.9% dan yang terendah adalah cemas berat dengan jumlah 3 responden dengan persentase 17.6%.

### c. Tingkat Kecemasan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase %
1.	Tidak Ada Kecemasan	11	26.1
2.	Cemas Ringan	20	47.6
3.	Cemas Sedang	9	21.4
4.	Cemas Berat	2	4.7
5.	Panik	-	-
<b>Jumlah</b>		<b>42</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden terbanyak yaitu cemas ringan dengan jumlah 20 responden dengan persentase 47.6% dan yang terendah adalah cemas berat dengan jumlah 2 responden dengan persentase 4.7%.

Tingkat kecemasan ibu premenopause terhadap respon psikologi, dari 42 responden yang diteliti terbanyak adalah cemas ringan sebanyak 15 responden (60%). Ini disebabkan karena ibu merasa perubahan yang akan terjadi pada dirinya adalah yang hal wajar terjadi pada wanita. Tingkat kecemasan responden terhadap respon perilaku dari 42 responden yang diteliti terbanyak adalah tidak cemas sebanyak 9 responden (52.9%). Ini disebabkan karena ibu-ibu tersebut mampu menerima hal yang akan terjadi pada dirinya. Hasil keseluruhan dari 42 responden yang diteliti, sebanyak 11 responden (26.1%) dalam kategori tidak ada kecemasan, 20 responden (47.6%) dalam kategori cemas ringan, 9 responden (21.4%) dalam kategori cemas sedang, 2 responden (4.7%) dalam kategori cemas berat. Kecemasan tersebut disebabkan karena perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan premenopause. Akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa cemas akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya.

Hasil penelitian mayoritas ibu umur 42 – 43 tahun terbanyak mengalami kecemasan ringan. Hal itu dikarenakan perasaan ibu yang merasa tidak mendapat perhatian lebih dari keluarga, tidak percaya diri dengan penampilannya saat ini dan takut akan kehilangan orang yang dicintainya. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh teori yang

disampaikan oleh Nugraha (2007), kesiapan ibu menghadapi menopause dipengaruhi oleh psikis, peran keluarga, informasi dan budaya. Psikis yaitu pikiran negatif mengenai menopause bahwa menopause adalah permulaan kemerosotan memasuki usia tua, hilangnya kualitas feminim dan seksual wanita dapat dipengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Peran keluarga yaitu kurangnya dukungan dan perhatian keluarga pada wanita yang mulai memasuki masa menopause dan mulai mengalami gejala menopause. Informasi yaitu kurangnya informasi yang didapat mengenai menopause dapat menyebabkan pandangan yang negatif. Budaya juga ikut berpengaruh terhadap kesiapan wanita menghadapi menopause. Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian terdahulu, tingkat kecemasan ringan cenderung berfokus pada perubahan yang terjadi pada dirinya dan merasa khawatir jika perubahan itu tidak normal atau menimbulkan bahaya pada dirinya (Prajayanti, 2014).

Menghadapi perubahan fisik maupun kejiwaan pada masa menopause, diperlukan persiapan saat menjelang menopause dalam berbagai hal yaitu menyadari bahwa menopause merupakan hal yang sifatnya alamiah dimana semua wanita akan melaluinya. Perlunya bantuan keluarga terutama suami untuk mendampingi dan memberi dukungan saat wanita memasuki masa menopause. Perlunya pengaturan diet sehari-hari yang rendah lemak, tinggi serat, vitamin C, dan kalsium. Perlunya olahraga untuk mengurangi keluhan yang timbul akibat gejala menopause. Pengobatan yang bisa dilakukan dengan menggunakan obat-obat pengganti hormon. Dengan adanya persiapan saat menjelang menopause diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause.

### PENUTUP

Tingkat kecemasan responden terhadap respon psikologi terbanyak adalah cemas ringan sebanyak 15 responden dengan persentase 60%. Tingkat kecemasan responden terhadap respon perilaku terbanyak adalah tidak cemas sebanyak 9 responden dengan persentase 52.9%. Tingkat kecemasan responden sebagian besar dapat dikategorikan cemas ringan sebanyak 20 responden dengan persentase 47.6% dan yang terendah kategori cemas berat sebanyak 2 responden dengan persentase 4.7%. Tenaga kesehatan hendaknya berupaya untuk lebih dapat mengatasi kecemasan ibu dalam menghadapi premenopause dengan memberikan informasi dan konseling melalui penyuluhan. Serta diharapkan untuk meningkatkan kegiatan yang bermanfaat untuk masyarakat untuk menurunkan jumlah ibu

yang mengalami kecemasan dalam menghadapi premenopause.

#### DAFTAR PUSTAKA

- BPS Propinsi Nusa Tenggara Barat (2010), NTB dalam Angka 2010.
- Hidayat, A.A. 2010. Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif. Health Books. Jakarta.
- Manuaba, I.B.G. 2009. Ilmu Kebidanan, Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. EGC. Jakarta.
- Nugraha. B. D. 2007. Seks, Menopause, dan Penyakit Menular Seksual. Makalah Seminar.
- Prajayanti. 2014. Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause di Dusun Kramat Desa Trangsari Kecamatan Gatak Sukoharjo Tahun 2014: Karya Tulis Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.
- Proverawati, Atikah, dan Emi S. 2010. Menopause dan Sindrome Premenopause. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Riwidikdo, H. 2009. Statistik Kesehatan. Mitra Cendika Press. Yogyakarta.

