

TINGKAT KEPARAHAN GEJALA MENOPAUSE DAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE

Serlince Engelina Totoda¹, Yuni Kurniawaty², Sisilia Indriasari W³

^{1,2,3} STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

e-mail: sherlyncetotoda@gmail.com

Abstract: Menopause is a condition where there is a change in hormone levels that cause physical changes and psychological changes that affect the psychological condition of menopausal women in the form of anxiety. This phenomenon is found in RW X Kelurahan Tanah Kali Kedinding Surabaya where menopausal PKK mothers feel anxious because of the changes that occur. The aim of the study was to analyze the relationship between the severity of menopausal symptoms and the level of anxiety in menopausal women. The research design is a correlation study with the CrossSectional approach. The research respondents were 56 menopausal PKK mothers in RW X, Tanah Kali Kedinding Surabaya who met the inclusion criteria and used simple random sampling technique. The severity of menopausal symptoms as an independent variable was measured by the MRS (Menopause Rating Scale) questionnaire and anxiety level in menopausal women as the dependent variable measured by the TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) questionnaire. The results showed 46.4% of respondents experienced the severity of mild menopausal symptoms and more than 50% (66.1%) of respondents experienced moderate anxiety. Rank Spearman test results using SPSS 23 for Windows, $p = 0,000$ ($\alpha = 0.05$) where $p < \alpha$ means H1 is accepted with correlation coefficient +0.570, there is a moderate positive relationship between the severity of menopausal symptoms and anxiety levels in menopausal women at RW X District of Tanah Kali Kedinding Surabaya, which means the more severe the severity of menopausal symptoms, the more severe anxiety of menopausal women. Suggestion for the head of RW X to collaborated with the Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya in improving education about healthy lifestyle and importance of husband's support to reduce anxiety, especially the sexual aspect of marriage.

Keywords: Menopause Symptoms, Anxiety

Abstrak: Menopause menyebabkan perubahan fisik dan perubahan psikis sehingga berpengaruh pada kondisi psikologis wanita menopause berupa kecemasan. Fenomena ini ditemukan di RW X Kelurahan Tanah Kali Kedinding Surabaya dimana Ibu-ibu PKK menopause merasa cemas karena perubahan yang terjadi. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi hubungan antara tingkat keparahan gejala menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause. Desain penelitian adalah studi korelasi dengan pendekatan Cross Sectional. Responden penelitian adalah 56 Ibu-ibu PKK menopause di RW X Kelurahan Tanah Kali Kedinding Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi dan menggunakan teknik simple random sampling. Tingkat keparahan gejala menopause sebagai variabel bebas diukur dengan kuesioner MRS (Menopause Rating Scale) dan tingkat kecemasan pada wanita menopause sebagai variabel terikat diukur dengan kuesioner TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale). Hasil penelitian didapatkan 46,4% responden mengalami tingkat keparahan gejala menopause ringan dan lebih dari 50% (66,1%) responden mengalami kecemasan sedang. Hasil uji Rank Spearman menggunakan program SPSS 23 for windows, $p=0,000$ ($\alpha=0,05$) dimana $p < \alpha$ berarti H1 diterima dengan Correlation Coefficient +0,570 maka ada hubungan positif sedang antara tingkat keparahan gejala menopause dan tingkat kecemasan pada wanita menopause di RW X Kelurahan Tanah Kali Kedinding Surabaya yang berarti semakin berat tingkat keparahan gejala menopause maka semakin berat kecemasan wanita menopause. Saran bagi ketua RW X untuk melakukan kerjasama dengan Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya dalam meningkatkan kegiatan penyuluhan terkait gaya hidup sehat dan pentingnya dukungan suami untuk menurunkan kecemasan terutama aspek seksual dalam perkawinan.

Kata kunci: Gejala Menopause, Kecemasan

PENDAHULUAN

Menopause merupakan kondisi berhentinya menstruasi secara permanen, semua wanita akan mengalami masa menopause seiring bertambahnya usia (Kriebs & Gegor, 2009). Saat seseorang memasuki masa menopause, terjadi perubahan kadar hormon dalam tubuh sehingga menyebabkan perubahan lainnya seperti perubahan fisik dan perubahan psikis (Manuaba, Manuaba, & Manuaba, 2009). Apapun gejala yang dialami pasti tidak dapat dihindari atau dihilangkan, perubahan gejala-gejala fisik tentu membuat kesan mendalam bagi wanita seperti perasaan tidak berharga bahkan tidak berarti hal ini membuat sebagian besar wanita menopause menjadi merasa takut atau cemas (Smart, 2010). Perasaan takut dan cemas yang dialami wanita menopause merupakan salah satu gejala dari kecemasan wanita menopause. Banyak hal dapat menyebabkan kecemasan, satu diantaranya adalah adanya gangguan fisik pada sistem endokrin yaitu berhentinya haid (Stuart, 2016).

Menurut data dan informasi profil kesehatan Indonesia, jumlah penduduk wanita pada usia 45-49 tahun di Indonesia pada tahun 2012-2016 adalah sebesar 8.304.021 juta jiwa, tentunya wanita-wanita tersebut sudah memasuki masa menopause (Kementrian RI, 2016). Hasil survei pendahuluan tanggal 11 Desember 2018 di RW X

Kelurahan Tanah Kali Kedinding Surabaya telah dilakukan wawancara dari 10 Ibu-ibu PKK yang menopause. 3 menyatakan dirinya sudah tidak muda lagi sehingga mudah lupa atau sulit berkonsentrasi, salah satunya berada pada kecemasan sedang sedangkan 2 responden lainnya tidak merasa cemas karena sudah lama menopause. 4 dari 7 wanita menopause merasa saat ini sering mengeluhkan adanya rasa panas pada tubuh dan susah tidur diwaktu malam, terkait dengan kecemasannya 2 wanita menopause mengalami kecemasan sedang, 1 tidak

mengalami cemas karena sudah terbiasa, dan 1 berada pada kecemasan ringan karena sudah lama menopause. 3 wanita menopause lainnya menyatakan sering merasakan nyeri pada otot atau tulang dan merasakan nyeri saat berhubungan seksual, salah satu dari mereka memiliki kecemasan sedang dan 2 diantaranya mengalami kecemasan berat.

Kecemasan yang disebabkan oleh gangguan fisik adalah gangguan pada sistem endokrin khususnya karena berhentinya haid (Stuart, 2016). Saat haid berhenti maka akan ada perubahan-perubahan yang terjadi (Manuaba et al., 2009), baik gejala fisik maupun gejala psikis yang dialami oleh wanita menopause dapat menimbulkan kecemasan atau rasa gelisah, mulai dari ketidaknyamanan dalam hubungan seksual hingga timbulnya berbagai macam penyakit seperti osteoporosis. Apabila kecemasan yang dialami wanita menopause ini berlebih maka bisa menyebabkan sesuatu yang buruk bagi tubuh, salah satunya membuat kerja organ tidak stabil contohnya jantung yang berdetak lebih cepat dari biasanya (Smart, 2010).

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause adalah menambah wawasan terkait menopause agar wanita menopause tidak bingung ataupun ragu dengan perubahan-perubahan yang dialaminya (Haryono, 2016). Pendekatan khusus oleh orang-orang disekitarnya juga sangat diperlukan agar wanita menopause dapat memahami dan menerima perubahan-perubahan yang dialaminya, misalnya dukungan dari keluarga tentu dapat mengurangi kecemasan sehingga wanita menopause bisa lebih percaya diri. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat keparahan gejala menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *correlation study* dengan rancangan *cross*

sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu PKK yang menopause di RW X Kelurahan Tanah Kali Kedinding Surabaya dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden, bisa membaca dan menulis, serta menikah dan masih memiliki pasangan. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 56 responden dengan metode sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 07-21 April 2019 dengan menggunakan kuesioner Menopause Rating Scale (MRS) dan kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik Rank Spearman dengan batasan kemaknaan $p < \alpha$ dimana $\alpha = 0,05$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Mean±SD
Usia			
45-66 tahun	56	100%	50,96±4,415 Max. 66 Min: 45
Pendidikan terakhir			
SD	8	14,3%	
SMP	9	16,1%	
SMA	26	46,4%	
Perguruan Tinggi	13	23,2%	
IMT			
Kurus	1	1,8%	
Normal	26	46,4%	
Gemuk	27	48,2%	
Obesitas	2	3,6%	
Keadaan fisik			
Sehat	55	98,2%	
Sakit	1	1,8%	
Lama menopause			
1 tahun	20	35,7%	
2-3 tahun	21	37,5%	

4-5 tahun	7	12,5%
>5 tahun	8	14,3%
Riwayat Pekerjaan		
Bekerja	28	50%
Tidak bekerja	28	50%
Konsumsi alkohol		
Ya	0	0
Tidak	56	100%
Informasi menopause		
Ya	22	39,3%
Tidak	34	60,7%
Dukungan suami		
Menemani	45	80,4%
Tidak peduli	11	19,6%

Sumber: (Data Primer, 2020)

Tabel 2 Tingkat Keparahan Gejala Menopause

Tingkat Keparahan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak ada masalah	9	16,1
Masalah ringan	26	46,4
Masalah sedang	12	21,4
Masalah berat	9	16,1

Sumber: (Data Primer, 2020)

Tabel 3 Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kecemasan ringan	2	3,6
Kecemasan sedang	37	66,1
Kecemasan berat	17	30,4

Sumber: (Data Primer, 2020)

Hasil uji hipotesis didapatkan adalah $p = 0,000$ dengan nilai $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan *Correlation Coefficient* +0,570 maka ada hubungan positif sedang antara tingkat keparahan gejala menopause dan tingkat kecemasan pada wanita menopause di RW X Kelurahan Tanah Kali Kedinding Surabaya

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terkait tingkat keparahan gejala menopause dari 56 responden didapatkan 26 responden mengalami masalah ringan. Bila dilihat dari data demografi sebanyak 26 responden yang mengalami masalah ringan tidak mengonsumsi alkohol juga tidak mengeluhkan hot flushes. Menurut Kasdu (2008) salah satu indikator gaya hidup sehat adalah tidak mengonsumsi alkohol dan gaya hidup sehat dapat mempengaruhi sistem hormon tetap normal. Menurut Haryono (2016) mengonsumsi alkohol dapat mempengaruhi gejala atau keluhan pada wanita menopause seperti hot flushes. Peneliti berpendapat terdapat kesesuaian antara teori dan fakta bahwa konsumsi alkohol dapat berpengaruh pada sistem hormonal wanita sehingga menimbulkan keluhan seperti hot flushes. Berdasarkan kuesioner MRS pada penelitian ini, wanita yang tidak mengonsumsi alkohol lebih mengeluhkan permasalahan nyeri pada sendi dikarenakan pada fase ini terjadi penurunan kadar hormon estrogen sehingga perannya dalam pembentukan tulang, remodeling tulang terganggu dan mengakibatkan mayoritas responden mengeluhkan rasa tidak nyaman pada persendian dan otot. Hal ini sejalan dengan penelitian Widjayanti (2016) bahwa mayoritas responden (90,32%) dari 31 responden mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian dan otot (sakit pada persendian, keluhan rematik).

Bila dilihat dari IMT dari 26 wanita menopause yang mengalami gejala ringan sebanyak 14 responden memiliki IMT gemuk. Menurut Lingga (2011) timbunan lemak pada perempuan obesitas akan mempengaruhi perubahan hormonal dan sistem reproduksi. Kelebihan berat badan juga merupakan salah satu penyebab utama radang sendi. Pertambahan usia serta gangguan keseimbangan hormon pada wanita menopause membuat masalah radang dan nyeri sendi pada orang dengan berat

badan lebih semakin mengkhawatirkan. Peneliti berpendapat terdapat kesesuaian antara teori dan fakta bahwa kelebihan berat badan dapat memperparah gejala atau keluhan menopause salah satunya pada masalah persendian. Hal ini dikarenakan timbunan lemak mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga menimbulkan gejala. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Widjayanti (2018) dimana sebanyak 48,5% dari 35 responden yang memiliki IMT dengan kategori obesitas mengalami berbagai gejala menopause.

Berdasarkan hasil penelitian terkait kecemasan pada wanita menopause dari 56 responden didapatkan hasil 37 responden mengalami kecemasan sedang. Bila dilihat dari keadaan fisik 37 responden, sebanyak 36 responden dalam keadaan sehat. Menurut Lestari (2015) keadaan sakit dapat menimbulkan kecemasan, orang yang sakit cenderung lebih cemas dibandingkan orang yang dalam keadaan sehat. Peneliti berpendapat terdapat ketidaksesuaian antara teori dan fakta, dimana seseorang yang sehat seharusnya cenderung tidak cemas namun tidak pada penelitian ini. Responden yang cemas bukan karena keadaan sakitnya melainkan karena gejala-gejala menopause yang dirasakan selama masa menopause.

Bila dilihat dari dukungan suami, dari 37 responden yang mengalami kecemasan sedang, sebanyak 32 responden mendapat dukungan dari suami. Menurut Smart (2010) dukungan dari keluarga tentu dapat mengurangi kecemasan sehingga wanita menopause bisa lebih percaya diri. Hal ini menyebabkan kecemasan dapat bersifat relatif setelah mendapat semangat atau dukungan dari orang sekitar. Peneliti berpendapat bahwa terdapat ketidaksesuaian antara teori dan fakta, dimana responden yang telah mendapat dukungan dari suami tetap merasakan kecemasan akibat perubahan-perubahan yang terjadi akibat menopause. Pada penelitian ini berdasarkan kuesioner TMAS, kecemasan yang dirasakan oleh wanita menopause dikarenakan gejala yang terjadi pada aspek

seksual dalam perkawinan sehingga mereka merasa belum bisa melayani suami sebagaimana mestinya walaupun sudah mendapat dukungan dari suami. Seharusnya pendekatan khusus oleh orang-orang disekitarnya sangat diperlukan agar wanita menopause dapat memahami dan menerima perubahan-perubahan yang dialaminya terutama pada aspek seksual dalam perkawinan. Hal ini sejalan dengan penelitian Apriani (2015) meningkatnya kecemasan ibu menopause adalah saat berhubungan seksual, hal ini dikaitkan dengan menurunnya fungsi seksual berupa kekeringan vagina. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Antika (2016) mengenai hubungan fase menopause dengan tingkat kecemasan dalam berhubungan seksual di Padukuhan Kuwon Sidomulyo Bambanglipuro Bantul Yogyakarta, sebanyak 46,7% dari 30 responden mengalami kecemasan berat saat berhubungan seksual dan 9 diantaranya berada pada fase menopause.

Pada penelitian ini menunjukkan secara statistik ada hubungan antara tingkat keparahan gejala menopause dan tingkat kecemasan pada wanita menopause. Berdasarkan hasil penelitian, masalah yang paling dikeluhkan oleh responden adalah rasa nyeri pada otot dan persendian, kelelahan fisik dan mental, dan masalah tidur. Gejala-gejala tersebut menyebabkan meningkatnya kecemasan pada wanita menopause. Salah satu hal yang dapat menyebabkan kecemasan pada wanita menopause adalah berhentinya haid (Stuart, 2016). Menurut (Haryono, 2016) munculnya gejala-gejala sebagai akibat dari berhentinya produksi hormon estrogen akan berpengaruh pada kondisi psikologis wanita menopause berupa kecemasan.

Peneliti berpendapat terdapat kesesuaian antara teori dan fakta dikarenakan responden yang sudah menopause mengalami gangguan pada keseimbangan hormon tubuh sehingga menimbulkan beberapa gejala. Kemudian dari gejala-gejala yang timbul baik fisik

maupun psikis dapat mengakibatkan kecemasan pada wanita menopause. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Suparni &

Trisnawati (2014) tentang Hubungan Gangguan Masa Menopause dengan Tingkat

Kecemasan pada Ibu Menopause di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri, dimana semakin berat gejala yang dirasakan wanita menopause maka semakin berat pula kecemasan yang dirasakan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Indrias (2015) bahwa responden yang mengalami perubahan fisik juga mengalami perubahan psikologis yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan fisik seperti masalah kesehatan yaitu mengalami sakit sendi, rambut rontok ataupun pemasalahan pada sistem organ reproduksi menjadikan rasa cemas pada diri responden. Begitu pula dengan penelitian Antika (2016) bahwa responden yang berada dalam masa menopause sebanyak 43% dari 30 responden mengalami kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Handayani (2015) dimana responden yang mengalami perubahan fisik ringan mengalami kecemasan sedang, wanita menopause yang mengalami perubahan fisik sedang mengalami kecemasan berat, wanita menopause yang mengalami perubahan fisik berat mengalami kecemasan berat hingga berat sekali.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Setelah dilakukan penelitian didapatkan bahwa 46,4% responden mengalami tingkat keparahan gejala menopause ringan. Sedangkan lebih dari 50% (66,1%) responden mengalami kecemasan sedang. Pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat keparahan gejala menopause dan tingkat kecemasan pada wanita menopause dengan kekuatan hubungan sedang dimana peningkatan tingkat keparahan gejala

menopause diikuti peningkatan kecemasan pada wanita menopause.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat peneliti berikan kepada ketua RW X Kelurahan Tanah Kali Kedinding Surabaya agar melakukan kerjasama dengan Puskesmas Tanah Kali Kedinding khususnya di unit Kesehatan Masyarakat dalam meningkatkan kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan kepada wanita menopause mengenai gaya hidup sehat serta pentingnya dukungan suami untuk menurunkan kecemasan pada wanita menopause terutama dalam aspek seksual dalam perkawinan.

DAFTAR RUJUKAN

- Antika, D. L. M. (2016). Hubungan Fase Menopause dengan Tingkat Kecemasan dalam Berhubungan Seksual di Padukuhan Kuwon Sidomulyo Bambanglipuro Bantul Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Apriani, A. (2015). Hubungan Masa Menopause dengan Tingkat Kecemasan dalam Berhubungan Seksual di dusun Jomegatan Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.
- Haryono, Rudi. (2016). Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Indrias, H. D. (2015). Hubungan antara Perubahan Fisik dengan Perubahan Psikologis wanita pada Masa Menopause di Kelurahan Pucang Sawit Kecamatan Jebres. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kementrian RI. (2016). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2016.
- Kriebs, J. M., & Geger, C. L. (2009). Buku Saku Asuhan Kebidanan edisi 2 (D. Widiarti, Ed.). Jakarta: EGC.
- Lestari. (2015). Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2009). Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita edisi 2. Jakarta: EGC.
- Smart, A. (2010). Bahagia di Usia menopause. Yogyakarta: A+ Plus Books.
- Stuart, G. W. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa (B. A. Keliat & J. Pasaribu, Eds.). Singapore: Elsevier.
- Suparni, I. E., & Trisnawati, Y. (2014). Hubungan Gangguan Masa Menopause dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri. Jurnal Edu Health, 4(2)..