

# GAMBARAN KECEMASAN PADA WANITA DEWASA MADYA MENJELANG MENOPAUSE

Feronia, Shanty Sudarji

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia  
Jalan Lodan Raya No.2, Jakarta, Kota Jakarta Utara, DKI Jakarta

*gbu120711@gmail.com*

**Abstrak.** Menjadi tua seringkali merupakan hal yang menakutkan, terutama bagi kaum wanita. Kemunduran fisik yang terjadi pada wanita di usia dewasa madya dapat membuatnya kehilangan kepercayaan diri, merasa tidak berguna, tidak cantik lagi, hingga merasa risau dan tertekan. Pada masa dewasa madya sebagian besar wanita mengalami premenopause, yaitu masa-masa sebelum munculnya perimenopause; masa dimana fungsi reproduksi mulai menurun. Saat menghadapi masa menopause seorang wanita tidak hanya dihadapkan pada masalah penurunan fungsi alat reproduksi saja tetapi juga pada asumsi dan sikap masyarakat bahwa usia menopause adalah usia yang menyedihkan, kehilangan kecantikan, kulit keriput, dan libido menurun. Hal tersebut dapat menyebabkan trauma psikis, depresi, cemas, dan mudah tersinggung. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran kecemasan pada wanita dewasa menjelang menopause. Manfaat penelitian diharapkan dapat memperkaya bidang ilmu psikologi kesehatan terkait pada masalah kualitas hidup wanita dewasa madya terutama mereka yang akan memasuki masa menopause. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif, menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan teori Blackburn dan Davidson yang terdiri dari lima indikator yakni suasana hati, pikiran, gejala biologis, perilaku, dan motivasi. Populasi penelitian adalah wanita dewasa madya yang berada di Kecamatan Menteng, Jakarta Pusat dengan rentang usia 40 tahun sampai dengan 54 tahun. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan kecemasan yang cenderung tinggi pada wanita dewasa madya menjelang menopause. Gejala-gejala dominan yang terlihat adalah rasa marah, khawatir, gelisah, pusing, dan ketergantungan tinggi pada orang lain. Kecemasan yang dialami dapat disebabkan berbagai hal diantaranya kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat, kurangnya informasi mengenai menopause, dan sikap negatif terhadap menopause.

**Kata kunci:** *Kecemasan, Menjelang Menopause (Premenopause), Wanita Dewasa Madya*

## PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan dan tumbuh secara fisik melalui beberapa tahap perkembangan, mulai dari bayi menjadi anak, remaja, dewasa dan tua. Menjadi tua seringkali merupakan hal yang menakutkan, khususnya bagi kaum wanita. Kemunduran fisik yang terjadi pada wanita membuatnya kehilangan rasa percaya diri. Wanita berpikir bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak berguna dan tidak cantik lagi, hingga merasa risau dan tertekan (Nugroho, 1995). Hal tersebut sering terjadi pada wanita yang memasuki usia dewasa madya. Wanita yang memasuki dewasa madya yang usianya berkisar antara 40-45 tahun

memasuki babak baru dalam rentang kehidupannya. Menurut Loulu (2010) banyak krisis yang terjadi pada wanita dewasa madya, diantaranya: anak yang sudah hidup mandiri, kematian pasangan, pensiun dan menopause. Berdasarkan data di atas diketahui bahwa menopause merupakan salah satu krisis yang akan dialami oleh wanita dewasa madya karena menopause merupakan peristiwa biologis yang akan dialami oleh setiap wanita dan tidak bisa ditolak, sehingga muncul perubahan sikap negatif terhadap menopause karena beranggapan akan kehilangan daya tarik dan orang yang dicintainya akan meninggalkannya. Masa menopause bukanlah merupakan peristiwa yang terjadi secara mendadak tetapi merupakan proses yang berlangsung lama bahkan pada beberapa orang dapat berlangsung selama sepuluh tahun dari fase premenopause (Irawati, 2006).

Berdasarkan jangka waktu tersebut, terjadinya menopause antara seorang wanita dan wanita lainnya tidaklah sama dan bergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Beberapa sumber menjelaskan bahwa umumnya wanita di Indonesia mengalami menopause pada usia 40-an sampai 50-an (Siswono, 2004). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan paramedis wanita di beberapa rumah sakit di Medan diperoleh hasil bahwa interval usia menopause antara 43 tahun sampai 53 tahun (Hutapea, 1998). Jumlah wanita usia menopause pada tahun 2000 mencapai 15,5 juta jiwa atau sekitar 7,6% dari keseluruhan jumlah total penduduk di Indonesia dan jumlah ini diperkirakan akan bertambah dari tahun ke tahun, meskipun demikian namun pelayanan kesehatan reproduksi yang sangat dibutuhkan di usia menopause belum cukup memadai (Rambulangi, 2005). Berdasarkan data sensus pada tahun 2005 didapati jumlah sebesar 733.158 wanita dewasa madya dengan kisaran usia 40 sampai dengan 54 tahun di lima wilayah DKI Jakarta (SUPAS, 2005). Data BPS (dalam Proyeksi Penduduk, 2008) menunjukkan bahwa 5.320.000 wanita Indonesia memasuki masa menopause per tahunnya dan 68% mengalami gejala menopause. Berdasarkan data yang diperoleh di Kecamatan Menteng, Jakarta Pusat, ditemukan jumlah sebesar 7.235 wanita dewasa madya dengan rentang usia 40 sampai dengan 54 tahun (BPS, 2010). Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Samil (1992) di Jawa Tengah, wanita yang tinggal di kota mengalami usia menopause di usia 50,2 tahun dan di Minangkabau wanita yang mengalami menopause diusia 47,4 tahun. Penelitian Biben (1992) di Jawa Barat wanita mengalami menopause diusia 49,3 tahun. Penelitian Hutapea (1998) wanita mengalami menopause diusia 48,3 tahun (dalam Irmawati, 2003).

Menopause merupakan transisi usia setengah baya yang universal dan masih kurang dipahami oleh perempuan (Huffman & Myers, 1999). Menopause juga diartikan sebagai suatu akhir proses biologis dari siklus menstruasi yang terjadi karena penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan ovarium (indung telur) (Spencer & Brown, 2007). Menopause yang berasal dari kata “men” dan “pauesis” digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid pertama kali pada seorang wanita. *Webster's Ninth New Collegiate Dictionary* (Kasdu, 2004) mendefinisikan menopause sebagai periode berhentinya haid secara alamiah yang biasanya terjadi antara usia 45 tahun sampai 50 tahun. Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen sebagai akibat hilangnya aktivitas ovarium dan bila terjadi amenore selama 12 bulan berturut-turut, tanpa ditemukan penyebab patologi atau fisiologi yang jelas (Djamhoer, 2005). Menjelang menopause akan terjadi perubahan produksi hormon dalam tubuh yang disebabkan oleh ketidakseimbangan kadar *female hormones*/hormon wanita (menurunnya kadar hormon estrogen dan progesteron) dan *male hormones*/hormon pria (seperti androgen, misalnya testosteron) yang terdapat dalam tubuh wanita. Berkurangnya kadar estrogen dan progesteron memiliki dampak negatif terhadap kulit seperti menipisnya jaringan kulit, mengendur dan kehilangan elastisitasnya, produksi kolagen menurun, fungsi kelenjar minyak menurun, dan kulit juga menjadi kering. Berkurangnya hormon wanita juga

mempengaruhi bagian tubuh lainnya; dinding jaringan vagina menipis dan terasa seperti terbakar dan gatal, dan jaringan kelenjar susu pada payudara digantikan dengan lebih banyak jaringan lemak sehingga mengendur dan turun. (American Journal of Clinical Dermatology, 2003). Perimenopause juga dapat menyebabkan beberapa hal yang membuat para wanita menjadi frustrasi, diantaranya adalah *hot flashes* (rasa panas di wajah), *flushes* (gejolak panas di seluruh tubuh), berkeringat dingin dan atau *cold flashes* (keedinginan), tangan berkeringat, detak jantung meningkat tajam secara tiba-tiba, mudah marah, perubahan mood, susah tidur, menstruasi menjadi lebih banyak, *flooding* (pendarahan yang berlebihan dari dalam uterus), libido menurun, kulit menjadi gatal, dan kuku mudah patah.

Banyak wanita yang merasa khawatir menghadapi menopause, karena mereka beranggapan bahwa wanita yang berusia lanjut atau yang akan mengalami menopause hidupnya akan kurang sehat, kurang bugar, tidak cantik lagi dan cepat marah (Northrup, 2006). Saat menghadapi masa menopause seorang wanita tidak hanya dihadapkan pada masalah penurunan fungsi alat reproduksi saja tetapi juga dihadapkan pada asumsi dan sikap masyarakat, bahwa usia menopause adalah usia yang menyedihkan, kehilangan kecantikan, kulit keriput, dan libido berkurang. Hal ini dapat menyebabkan trauma psikis, depresi, cemas, dan mudah tersinggung (Tagliaferri dkk, 2006). Banyak hal yang menyebabkan wanita mengalami permasalahan pada saat memasuki masa menopause. Kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi faktor-faktor tersebut. Wanita yang belum mengerti tentang menopause serta informasi yang didapat kurang mengenai menopause, akan menganggap menopause sebagai sesuatu yang harus ditutupi atau dihindari. Wanita yang takut akan datangnya menopause, dan memandang menopause sebagai suatu ancaman, akan menutupinya dengan mengikuti tren atau mode untuk menutupi perubahan-perubahan pada dirinya. Namun data lain menyebutkan bahwa 50-60% wanita di Indonesia dapat melewati masa menopause dengan tenang, hampir tanpa tanda-tanda gangguan fisik maupun emosional dan sekitar 40% atau lebih dapat mengalami keadaan yang menyedihkan baik fisik maupun profesional (Yudomustopo, dalam Kasdu, 2004).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masa-masa menjelang menopause merupakan masa yang berpotensi dapat menimbulkan kecemasan. Respon terhadap datangnya masa menopause memiliki keragaman, diantara penyebabnya adalah pengetahuan, wawasan dan aktivitas yang dijalani oleh wanita usia dewasa madya tersebut. Kecemasan yang timbul sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Gangguan kecemasan dianggap berasal dari suatu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam dan berbahaya. Kecemasan yang dialami dalam situasi semacam itu memberi isyarat kepada makhluk hidup agar melakukan tindakan mempertahankan diri untuk menghindari atau mengurangi bahaya atau ancaman (Achdiati, 2006).

Kecemasan adalah perasaan was-was, khawatir, atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernapasan dan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya (dalam Purba, 2008). Salah satu gejala psikologis yang muncul menjelang menopause adalah perasaan cemas. Mereka cemas dengan berakhirnya masa reproduksi yang dapat menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita, sehingga dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungannya dengan suami ataupun keluarganya, dan hal-hal yang berhubungan dengan penampilannya. Berhentinya siklus menstruasi juga sering dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaan, dan sebagai akibatnya timbul

perasaan tidak berharga dan tidak berarti sehingga muncul rasa khawatir bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya (Muhammad, 2003). Seseorang yang menjalani menopause juga cemas akan kondisi tubuhnya seperti pegal-pegal, cepat letih, jantung berdebar-debar, nyeri sendi dan sakit kepala (Spencer & Brown, 2007) perubahan tubuh dan tekstur kulit juga dapat membuat wanita kurang percaya diri, sehingga takut kecantikannya akan menurun serta takut suami tidak akan lagi tertarik padanya. Menurut penelitian Robertson tahun 1985 di Menopause Clinic Australia, dari 300 pasien usia menopause terdapat 31,2% pasien mengalami depresi dan kecemasan. Menopause juga dapat berakibat lebih lanjut bagi tubuh karena memicu kelainan seperti gangguan *cardiovascular*, osteoporosis, hipertensi, kanker dan lain-lain. Salah satu cara terbaik untuk mengatasi kecemasan menjelang menopause adalah dengan berbagi dan membicarakannya dengan orang-orang di sekeliling si wanita, karena dengan menceritakannya akan membuat wanita tersebut lebih mudah dalam menerima menopause. Hasil penelitian dan kajian, diperoleh data bahwa 75% wanita yang mengalami menopause akan merasakan sebagai masalah atau gangguan, sedangkan sekitar 25% tidak memperlmasalahkannya.

Berdasarkan fenomena di lapangan yang diamati, peneliti tertarik untuk mengamati subjek dengan permasalahan yang dihadapi ketika mengalami menopause, apakah terdapat kecemasan di saat memasuki masa menopause. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat subjek yang mengakui bahwa dirinya tidak siap memasuki masa menopause, subjek yang diamati berusaha menutupi bahwa dirinya sudah mengalami menopause dengan berbagai cara, salah satunya dengan suntik hormon agar subjek tersebut tetap mendapatkan menstruasi setiap bulannya, dan didukung dengan cara berbusana mereka untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri mereka. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti gambaran kecemasan pada wanita yang akan memasuki masa menopause.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah gambaran kecemasan yang terjadi pada wanita yang memasuki masa menopause?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan pada wanita menjelang menopause. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat kecemasan pada wanita dewasa madya menjelang menopause, diterima.

## METODE

### **a. Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa madya yang berada di Kecamatan Menteng, Jakarta Pusat. Berdasarkan data yang didapat di Kecamatan Menteng, Jakarta Pusat, ditemukan jumlah sebesar 7.235 wanita dewasa madya dengan rentang usia 40 sampai dengan 54 tahun (BPS, 2010). Berdasarkan tabel Krejcie untuk menentukan besaran sampel, maka diambil sampel sebanyak 364 orang dari populasi sekitar 7.000 orang. Dari 364 kuesioner yang disebar, hanya 340 kuesioner yang dapat diolah, sementara 24 kuesioner tidak dapat diolah karena tidak memenuhi karakteristik sampel yang telah ditentukan sebelumnya, yaitu: wanita dewasa madya menjelang menopause dengan rentang usia 43 tahun sampai dengan 53 tahun, mengalami gejala-gejala menopause seperti: gelisah, *hot flashes*, pegal-pegal, mudah berkeringat, pusing, dan lainnya.

### **b. Jenis Penelitian**

Rancangan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis

terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya dan pendekatan kuantitatif menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006). Sedangkan statistik deskriptif adalah statistik yang menggambarkan data yang telah terkumpul sehingga mampu menggambarkan kecemasan pada wanita dewasa madya menjelang menopause.

**c. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan. kecemasan yang dialami wanita menjelang menopause salah satunya dikarenakan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami dan juga cemas akan hal – hal yang mungkin muncul menyertai berakhirnya masa reproduksinya. Kecemasan adalah perasaan was-was, khawatir, atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan, menurut pendapat Blackburn & Davidson (1998) terdapat beberapa aspek dari kecemasan, yaitu: suasana hati, pikiran, keinginan untuk lari dari kenyataan, perilaku, gejala biologis, aspek-aspek kecemasan tersebut yang akan peneliti pakai sebagai acuan untuk penyusunan kuesioner.

**d. Setting Peralatan Penelitian**

Kuesioner disusun berdasarkan teori Blackburn & Davidson (1998). Kuesioner yang diberikan berupa *check list*, sebuah daftar, responden tinggal membubuhkan tanda *check* ( ✓ ) pada kolom yang sesuai jawaban. Setiap item instrumen menggunakan skala Likert yang mempunyai tingkatan dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) (Sugiyono, 2007). Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor, sebagai berikut:

Tabel 1. Penskoran Kuesioner Tingkat Kecemasan

Pilihan	Favourable (+)	Unfavourable (-)
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Berikut *blue print* kuesioner Kecemasan Wanita Dewasa Madya Menjelang Menopause berdasarkan teori Blackburn & Davidson (1998):

Tabel 2. Blue Print Kecemasan Wanita Dewasa Madya Menjelang Menopause

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Suasana hati	Mudah marah	19	7	3
	Tegang	1	29	2
Pikiran	Khawatir	15	23	3
	Sensitif	26	11*	2
	Merasa tak berdaya	21	2	2
Gejala Biologis	Gemetar	13	5	1
	Berdebar – debar	3	18	2
	Pusing	10	28*	1
	Mual	8	22	1

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Perilaku	Berkeringat	24	30	2
	Gelisah	6	17	4
Motivasi	Gugup	12	27	1
	Menghindari situasi	25	14	2
	Ketergantungan tinggi	16	20	2
	Keinginan untuk lari dari kenyataan	4	9	2
Total butir				30

\* butir gugur saat *tryout*

Dari total 30 soal dalam kuesioner kecemasan terdapat 2 butir pernyataan gugur, yakni butir nomor 11 untuk aspek pikiran dengan indikator sensitif dan nomor 28 untuk aspek gejala bioogis dengan indikator pusing. Berdasarkan hasil *tryout* yang diberikan kepada 30 responden wanita dewasa madya menjelang menopause di daerah Kelapa Gading, Jakarta Utara didapatkan realibilitas sebesar 0.972. Setelah *tryout*, didapat data dari 364 sampel dan diperoleh realibilitas sebesar 0.883. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa alat ukur tersebut reliabel dalam mengukur kecemasan pada wanita dewasa madya menjelang menopause.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif deskriptif. Analisis data menggunakan statistik deskriptif yang di hitung dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS 17 *for windows*.

## HASIL & DISKUSI

Berdasarkan hasil analisa deskriptif diperoleh skor tertinggi 92 dan skor terendah 47. Dari skor tersebut diperoleh *mean* empirik kecemasan sebesar 76.61, sementara mean hipotetik sebesar 70. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada wanita dewasa madya menjelang menopause cenderung tinggi.

### *Gambaran Subjek Berdasarkan Usia*

Subjek penelitian ini sebanyak 340 wanita dewasa madya menjelang menopause dengan usia terendah adalah 46 tahun dan usia tertinggi adalah 53 tahun. Diperoleh rata-rata usia subjek adalah 48 tahun.

Tabel 3. Gambaran Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
46	30	8.8	8.8	8.8
47	46	13.5	13.5	22.4
48	73	21.5	21.5	43.8
49	58	17.1	17.1	60.9
50	38	11.2	11.2	72.1
51	31	9.1	9.1	81.2
52	12	3.5	3.5	84.7
53	16	4.7	4.7	89.4
dan lain-lain	36	10.6	10.6	100.0
Total	340	100.0	100.0	

### ***Gambaran Subjek Berdasarkan Pekerjaan***

Berdasarkan data yang diperoleh didapat sebaran pekerjaan dari wanita dewasa madya menjelang menopause mulai dari pegawai, wiraswasta, ibu rumah tangga, dan pengajar.

Tabel 4. Gambaran Subjek Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Pegawai	70	20.6	20.6	20.6
Ibu Rumah Tangga	123	36.2	36.2	56.8
Wiraswasta	123	36.2	36.2	92.9
Pengajar	18	5.3	5.3	98.2
dan lain-lain	6	1.8	1.8	100.0
Total	340	100.0	100.0	

### ***Gambaran Subjek Berdasarkan Pendidikan***

Berdasarkan data yang diperoleh didapat sebaran pendidikan dari wanita dewasa madya menjelang menopause mulai dari SD, SMP, SMU, D3, S1, S2.

Tabel 5. Gambaran Subjek Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
SD	3	.9	.9	.9
SMP	91	26.8	26.8	27.6
SMA	130	38.2	38.2	65.9
D3	12	3.5	3.5	69.4
S1	80	23.5	23.5	92.9
S2	20	5.9	5.9	98.8
dan lain-lain	4	1.2	1.2	100.0
Total	340	100.0	100.0	

### ***Gambaran Subjek Berdasarkan Status Pernikahan***

Berdasarkan data yang diperoleh didapat jumlah tujuh wanita dewasa madya yang tujuh subjek tidak menikah dan 152 subjek telah menikah.

Tabel 6. Gambaran Subjek Berdasarkan Status Pernikahan

Status Pernikahan	Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Tidak Menikah	25	7.4	7.4	7.4
Menikah	315	92.6	92.6	92.6
Total	340	100.0	100.0	100.0

### ***Gambaran Subjek Berdasarkan Jumlah Anak***

Berdasarkan data yang diperoleh didapat sebaran jumlah anak pada 340 subjek sebagai berikut:

Tabel 7. Gambaran Subjek Berdasarkan Jumlah Anak

Jumlah Anak	Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
0	31	9.1	9.1	9.1
1	63	18.5	18.5	27.6
2	102	30.0	30.0	57.6
3	90	26.5	26.5	84.1
4	45	13.2	13.2	97.4
5	9	2.6	2.6	100.0
Total	340	100.0	100.0	

### ***Gambaran Subjek Berdasarkan Usia Haid Pertama***

Berdasarkan data yang diperoleh didapati hasil haid pertama kali mulai dari usia 11 tahun sampai dengan lebih dari 15 tahun dengan sebaran data sebagai berikut:

Tabel 8. Gambaran Subjek Berdasarkan Usia Haid Pertama

Usia haid pertama	Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
11 Tahun	46	13.5	13.5	13.5
12 Tahun	154	45.3	45.3	58.8
13 Tahun	74	21.8	21.8	80.6
14 Tahun	15	4.4	4.4	85.0
Lebih dari 15 Tahun dan lain-lain	7	2.1	2.1	87.1
	44	12.9	12.9	100.0
Total	340	100.0	100.0	

### ***Gambaran Subjek Berdasarkan Indikator Gejala yang dialami Menjelang Menopause***

Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat dari indikator gejala-gejala yang dialami wanita dewasa madya menjelang menopause sebagai berikut:

Tabel 9 . Gambaran Subjek Berdasarkan Gejala yang dialami Menjelang Menopause

Indikator	Jumlah Respon
Suasana Hati	130
Pikiran	114
Gejala Biologis	35
Perilaku	21
Motivasi	40
Total	340

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan kecemasan yang cenderung tinggi pada wanita dewasa madya menjelang menopause. Gejala-gejala yang paling banyak muncul yang dirasakan oleh subjek adalah pada indikator suasana hati sebanyak 130 responden, pikiran sebanyak 114 responden, motivasi sebanyak 40 responden, gejala biologis sebanyak 35 responden, dan perilaku sebanyak 21 responden. Pada indikator suasana hati, gejala yang paling dominan adalah marah. Untuk indikator pikiran, gejala yang paling dominan adalah khawatir. Untuk indikator gejala biologis, gejala yang paling dominan adalah gelisah. Untuk indikator perilaku, gejala yang paling dominan adalah pusing. Untuk indikator motivasi gejala yang paling dominan adalah ketergantungan yang tinggi. Mean Hipotetik yang didapat dari penelitian sebesar 70, sedangkan Mean Empirik sebesar 76.61. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat kecemasan pada wanita dewasa madya menjelang menopause, diterima.

Hasil penelitian di atas sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Nugroho (1995) yang mengemukakan bahwa wanita pada usia dewasa madya seringkali berfikir bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak berguna, dan tidak cantik lagi sehingga merasa risau dan tertekan. Northrup (2006) juga mengemukakan bahwa banyak wanita yang merasa khawatir menghadapi menopause, karena mereka beranggapan bahwa wanita yang berusia lanjut atau wanita yang akan mengalami menopause hidupnya akan kurang sehat, kurang bugar, tidak cantik lagi, dan cepat marah. Saat menghadapi masa menopause seorang wanita tidak hanya dihadapkan pada masalah penurunan fungsi alat reproduksi saja tetapi juga pada asumsi dan sikap masyarakat bahwa usia menopause adalah usia yang menyedihkan, kehilangan kecantikan, kulit keriput, dan libido berkurang.

Kekhawatiran sebagai hal yang paling banyak dirasakan mungkin disebabkan oleh kurangnya informasi yang didapat mengenai menopause (Pamela, 2008). Hal lainnya juga dimungkinkan oleh keterbatasan dukungan sosial yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis individu (Indi, 2009). Kecemasan yang dialami wanita dewasa madya menjelang menopause juga dapat dipengaruhi oleh sikap wanita tersebut terhadap menopause, dimana menopause sering dilihat sebagai sesuatu yang menakutkan bagi wanita (Dacey & Travers, 2002).

## SIMPULAN & SARAN

### *Simpulan*

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan, diperoleh *mean* empirik kecemasan sebesar 76.61 dan skor *mean* hipotetik sebesar 70, sehingga dapat disimpulkan adanya kecemasan pada wanita dewasa madya menjelang menopause. Dengan demikian maka hipotesis penelitian yang mengatakan terdapat kecemasan pada wanita dewasa madya menjelang menopause, diterima. Kecemasan yang paling banyak muncul adalah pada aspek pikiran seperti khawatir dalam menghadapi menopause.

### *Saran*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disarankan kepada para wanita dewasa madya menjelang menopause agar dapat mengikuti kegiatan relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan menjelang menopause. Mengikuti sharing dan seminar tentang menopause dan penanganannya. Dapat juga berkonsultasi dengan psikolog dan dokter-dokter ahli tentang masalah yang terkait dengan menopause. Selain itu dapat mencari informasi-informasi seputar menopause untuk mempersiapkan diri saat menopause terjadi. Bagi penelitian selanjutnya dapat diteliti lebih dalam mengenai hal-hal apa saja yang dapat menyebabkan wanita dewasa madya mengalami kecemasan menjelang menopause, selain itu juga dapat meneliti mengenai program-program preventif maupun treatment yang dapat digunakan untuk mencegah maupun mengatasi kecemasan pada wanita dewasa madya menjelang menopause.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Journal of Clinical Dermatology. (2003). halaman 371-378.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. (2008). *Statistik Indonesia 2008*. Jakarta: BPS.
- Badan Pusat Statistik. (2010). *Hasil Sensus 2010 Kecamatan Menteng*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Kota Jakarta Kecamatan Menteng.
- Blackburn, I.M. & Davidson. (1998). *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan : Suatu Petunjuk bagi Praktis*. Semarang: IKIP.
- Dacey, J. S., & Travers, J. F. (2002). *Human development : across the life span*. Fifth Edition: McGraw Hill.
- Djamhoer, M. (2005). *Bunga Rampai Obstetri dan Ginekologi Sosial*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- European Journal of Endocrinology. (2003). halaman 571-577.
- Huffman, S. B., & Myers, J. E. (1999). *Counseling women in midlife: An integrative approach to menopause*. *Journal of Counseling & Development*, 77, 258-266.
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan Edisi 5*. Jakarta: Erlangga

- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hutapea, H (1998). *Memberdayakan Wanita Menopause Sebagai Sdm Yang Tangguh Dalam Pembangunan Bangsa Yang Menyongsong Era Globalisasi* (hal 3-5). Medan: Fakultas Kedokteran USU, Makalah dipresentasikan pada saat pengukuhan guru besar USU.
- Irawati T. (2006). *Menopause dalam Usia Lanjut*. Kesrepro dot Info. Jakarta: Kesreproinfo.
- Lu, Lou. (2010). *Leisure and Depression in Midlife : A Taiwanese National Survey of Middle-aged Adult*. Journal of Health Psychology. Vol 16(1) pp137-147.
- Muhammad, S. (2003). *Serba-serbi Kepribadian*. Jakarta: Gramedia Widya Sarah hal 70-81.
- Myers, D. G. (1998). *Sosial Psychology*. Hal. 35. Singapore: Mc-Craw Hill Book.
- Myers, D. (1993). *Social Psychology*. Boston: Allyn & Bacon.
- Northrup, C. (2006). *Bijak Disaat Menopause*. Jakarta: Pustaka Hidayah.
- Nugroho, W., (1995). *Perawatan Lanjut Usia*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Spencer, R. F., & Brown, P. (2007). *Menopaus*. Jakarta: Erlangga.
- Purba, Wahyuni, Nasution, Daulay. (2008). *Asuhan keperawatan pada klien dengan masalah psikososial dan gangguan jiwa*. Medan: USU Press.
- Rambulangi J. (2005). *Terapi Hormonal*. Unhass Pres.

#### *Internet*

- Achdiati, I. A. (2006). *Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Wanita Usia Dewasa Madya dalam Menghadapi Menopause antara Ibu Bekerja dengan Ibu Tidak Bekerja* [Online] <http://library@lib.unair.ac.id> diakses tanggal 20 Februari 2009.
- Indie. (2009). *Dukungan sosial dan penyesuaian diri perempuan pada masa menopause*, Diambil tanggal 21 Oktober 2009 dari: <http://indiegost.blogspot.com/2009/05/dukungan-sosial-dan-penyესuaiandiri.html>
- Purwanto, S. (2007). *Menopause*. Diambil tanggal 17 September 2009 dari <http://klinis.wordpress.com/2007/12/28/menopause/>
- Siswono. (2004). *Takut Menghadapi Menopause. Cobalah Minum Kedelai* [online] <http://sinarharapan.co.id/iptek/kesehatan/2004/0430/kes2.html> diakses pada tanggal 28 Mei 2010