

**PERUBAHAN FISIK BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN WANITA
PREMENOPAUSE DI DESA JAHARUN A KABUPATEN DELI SERDANG**

Yulina Dwi Hastuty¹, Melisa Yuliana²

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan,
Jl. Jamin Ginting KM.13,5 Kel.Lau Cih Medan Tuntungan Sumatera Utara
Email: ¹yulinadwihastuty@gmail.com,²melisayulianahtb@gmail.com

*PHYSICAL CHANGE IS RELATED TO THE LEVEL OF ANXIETY OF PREMENOPAUSE
WOMEN IN JAHARUN A VILLAGE, DISTRICT OF DELISERDANG*

ABSTRACT

Introductions : *Along with the increasing life expectancy, there are many processes of development and growth found in human body. But the development and growth will stop at a certain stage, so many changes in the functioning of the human body will take place. During this period, physiological changes can arise which can lead to anxiety. Anxiety is often associated with anxiety in dealing with a situation that has never been experienced before. This study aims to determine the frequency distribution of physical changes and frequency of anxiety, and to determine the relationship between physical changes and anxiety of premenopause women.*

Methods : *This study was an analytical study designed with a cross sectional design, carried out in March-May 2019. The study samples were 47 premenopause women aged 40-55 years in Jaharun A Village obtained through Purposive Sampling techniques from 90 populations. The data used in this study are primary data obtained from the questionnaires. The data obtained will be analyzed with univariate and bivariate analysis and tested with Chi Square test with a value of $\rho < \alpha$ or significance level of 95% ($\alpha = 0.05$).*

Results and Discussions: *The results showed that there was a relationship between physical changes with anxiety levels of premenopause women with the Chi Square test results obtained $\rho = 0.018$*

Conclusions: *This study concluded that there was a relationship between physical changes and anxiety levels in premenopause women. The Head of Jaharun A Village is expected to work with the Health Center to provide health education so that premenopause women are not anxious during the premenopausal period.*

Keywords: *Premenopause, Physical changes, Anxiety in Premenopause*

ABSTRAK

Latar Belakang: Seiring dengan peningkatan umur harapan hidup, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Namun suatu saat perkembangan dan pertumbuhan itu akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Pada masa ini timbul perubahan fisiologis yang dapat mengalami kecemasan. Kecemasan sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui distribusi frekuensi perubahan fisik, untuk mengetahui distribusi frekuensi kecemasan, dan untuk mengetahui hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan wanita premenopause.

Metode: Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian analitik dengan desain cross sectional. Waktu penelitian adalah bulan Maret-Mei 2019, dengan sampel penelitian adalah wanita premenopause usia 40-55 tahun di Desa Jaharun A. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 90 orang didapatkan sampel dengan menggunakan Purposive Sampling sebanyak 47 responden. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer, data yang di dapat dari hasil kuesioner. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi Square dengan nilai $\rho < \alpha$ atau derajat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$).

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan wanita premenopause dengan hasil uji Chi Square didapatkan $p = 0,018$.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause. Diharapkan bagi kepala desa Jaharun A bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk memberikan pendidikan kesehatan agar wanita premenopause tidak cemas selama masa premenopause.

Kata Kunci : Premenopause, Kecemasan, Kecemasan pada Premenopause

PENDAHULUAN

Status kesehatan masyarakat dapat dilihat dari angka kesakitan, angka kematian, membaiknya status gizi, bahkan bisa dilihat dari meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH), sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan manusia, UHH penduduk di Indonesia, semakin tinggi. Kondisi ini membuat populasi orang berusia lanjut di Indonesia semakin tinggi¹. Meningkatnya UHH terutama pada perempuan, mendorong kebijakan terhadap penduduk usia tua, bertambahnya jumlah penduduk tua dapat dimaknai sebagai meningkatnya tingkat kesejahteraan, meningkatnya kondisi kesehatan tetapi juga dapat dimaknai sebagai beban karena kelompok usia tua ini sudah tidak produktif lagi².

Seiring dengan peningkatan UHH, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Namun 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 paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua tersebut suatu fase yaitu fase menopause. Sebelum terjadi fase menopause biasanya didahului dengan fase pre menopause dimana pada fase pre menopause ini terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (anovulatoir). Maka dari itu akan terjadi peningkatan penyakit-penyakit tua, khususnya pada wanita³.

Kejadian penyakit usia tua ini dihubungkan dengan penurunan kadar hormon estrogen. Penurunan hormon ini telah dimulai sejak usia 40 tahun. Secara umum kita telah mengetahui bahwa usia harapan hidup wanita lebih tinggi dari tahun ke tahun. Namun, bukan berarti nilai produktivitas mereka sama dengan laki-laki karena ada beberapa pembatasan dan stigma yang diberikan akibat faktor social budaya terhadap peran wanita sejak lahir sampai pada menopause. Dengan begitu, merupakan salah satu kewajiban pemerhati studi gender untuk ikut memperhatikan fase ini dan dampak negative yang dapat timbul terhadap wanita yang mengalaminya³.

Wanita sebelum menginjak masa menopause, akan didahului dengan masa premenopause. Pada masa ini timbul perubahan fisiologis seperti ketidakteraturan haid, hot flushes, dispereunia, sulit tidur dan kekeringan pada vagina. Kecemasan sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan⁴. Gejala dan tanda psikologis dari sindrom premenopause adalah ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress dan depresi. Jika hal ini terjadi terus menerus akan menyebabkan semakin meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas pada wanita³.

Menurut data dari World Health Organization (WHO) tahun 2014 yang menyatakan bahwa pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Proporsi di Asia diperkirakan akan mengalami peningkatan dari 107 juta menjadi 373 juta di tahun 2025. Sedangkan sindrom premenopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia³.

Berdasarkan dari Profil Kesehatan Indonesia (2016), jumlah wanita menurut kelompok usia 10-14 tahun sebanyak 11.571.921 jiwa dan usia 15- 19 tahun sebanyak 11.335.566 jiwa. Dan didapati jumlah wanita menurut kelompok usia 40-44 tahun sebanyak 9.346.994 jiwa. Usia 55- 59 tahun sebanyak 5.737.258 jiwa, dan usia 60-64 tahun sebanyak 4.247.245 jiwa.

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 melaporkan bahwa proporsi wanita 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur, dan berdasarkan hasil laporan dari Badan Pusat Statistik menunjukkan 15,2% juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita Indonesia⁵.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hekhmawati (2016) melaporkan bahwa perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu hot flush (81,3%), insomnia (65,3%), vagina menjadi kering (58,7%), dan nyeri sendi (57,3%). Perubahan fisik yang dialami pada wanita menopause tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis. Perubahan psikologis tersebut muncul karena perubahan fisik serta hormonal yang berakibat pada peningkatan sensitivitas pada wanita⁶.

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto (2014) didapatkan hasil bahwa perubahan fisik pada wanita menopause dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologi seperti mudah tersinggung, kecemasan, stres, daya ingat menurun dan depresi. Perubahan pada masa menopause seringkali menimbulkan rasa ketidaknyamanan ataupun kekhawatiran. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Lusiana (2014) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause. Wanita yang semula aktif dalam berbagai kegiatan di masyarakat dapat menjadi terganggu kegiatannya dikarenakan berbagai keluhan yang ditimbulkan oleh perubahan fisik masa menopause⁷.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari (2014) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu premenopause mempunyai sikap negatif dalam menghadapi perubahan fisiologis pada masa menopause yaitu 41 orang (56,2%). Sedangkan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Rasyid, Yusuf, dan Djunaidi (2014) menunjukkan adanya sikap kurang baik dalam menghadapi menopause sebanyak 24 orang (40,7%) dan sikap baik menghadapi menopause sebanyak 35 orang (59,3%)⁸.

Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan di Desa Jaharun A Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang didapatkan 2 dari 4 wanita pre menopause usia 40-55 tahun, mengatakan bahwa mereka sering mendapat keluhan dari wanita 40-55 tahun mengenai perubahan fisik yang dialaminya seperti menstruasi tidak lancar, berkeringat tiada henti, kotoran haid yang keluar banyak sekali atau pun sedikit merasa pusing disertai sakit kepala dan lain-lain. Maka untuk itu dilakukan pemahaman yang baik pada wanita premenopause usia 40-55 tahun tentang perubahan fisik yang dialaminya selama masa premenopause.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian tertarik untuk mengetahui, "Hubungan Perubahan Fisik dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Jaharun A Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang".

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian analitik dengan desain cross sectional, dengan jumlah sampel 47 orang. Analisa data menggunakan uji Chi-Square dengan derajat kepercayaan 95%, populasi adalah seluruh wanita yang berusia 40-55 tahun berjumlah 90 orang di desa Jaharun A Kecamatan Galang

Kabupaten Deli Serdang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin sejumlah 47 orang dan diambil dengan metode purposive sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan penelitian terhadap 47 responden diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Desa Jaharun A Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019

No	Demografi	Jumlah	
		Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Umur (Tahun)		
	40-45	7	14,89
	46-50	23	48,94
	51-55	17	36,17
2	Pendidikan		
	Pendidikan Dasar	24	51,06
	Pendidikan Menengah	22	46,81
	Pendidikan Tinggi	1	2,13
3	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	37	78,72
	Bekerja	10	21,28
4	Status Perkawinan		
	Menikah	45	95,74
	Janda	2	4,26
5	Paritas		
	1-2 kali	26	55,32
	>3 kali hamil	21	44,64
	Total	47	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok umur 46-50 tahun. Pada data distribusi pendidikan mayoritas adalah pendidikan dasar sebanyak 24 orang (51,06%), sedangkan untuk distribusi pekerjaan, mayoritas pekerjaan responden adalah tidak bekerja sebanyak 31 orang (78,72%), data status perkawinan mayoritas responden menikah sebanyak 45 orang (95,74%), dan untuk data distribusi jumlah paritas mayoritas responden memiliki paritas 1-2 sebanyak 26 orang (55,32%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perubahan Fisik

Perubahan Fisik	Frekuensi	%
Berat	29	61,7
Ringan	18	38,3
Total	47	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada wanita premenopause mayoritas mengalami perubahan fisik berat sebanyak 29 orang (61,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecemasan

Kecemasan	Frekuensi	%
-----------	-----------	---

Berat	26	55,3
Ringan	21	44,7
Total	47	100

Berdasarkan hasil analisa distribusi frekuensi kecemasan menunjukkan bahwa mayoritas wanita mengalami kecemasan berat sebanyak 26 orang (55,3%).

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Perubahan Fisik dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Jaharun A Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019

Variabel	Kecemasan						P	PR (95%CI)
	Berat		Ringan		Total			
Perubahan Fisik	N	%	N	%	N	%		
Berat	20	69	9	31	29	100	0,018	4,444 (1,26- 15,62)
Ringan	6	33,3	12	66,7	18	100		
Jumlah	26	55,3	21	44,7	47	100		

Berdasarkan hasil analisa menunjukkan hubungan perubahan fisik dengan tingkat kecemasan wanita premenopause diperoleh informasi bahwa wanita premenopause yang mengalami perubahan fisik berat mayoritas mengalami kecemasan berat sebanyak 20 orang (69%), namun ada juga yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 9 orang (31%). Ternyata ada responden yang perubahan fisiknya ringan mengalami kecemasan berat sebanyak 6 orang (33,3%). Hasil uji statistic Chi Square diperoleh nilai $p=0,018$ lebih besar dari nilai $\alpha (0,05)$ yang berarti ada hubungan perubahan fisik dengan tingkat kecemasan wanita premenopause di Desa Jaharun A Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019.

A. Pembahasan

1. Perubahan Fisik pada Wanita Premenopause

Berdasarkan dari data univariat perubahan fisik tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas wanita yang mengalami perubahan fisik berat adalah sebanyak 29 orang (61,7%). Adanya perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan menopause mengandung arti yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya.

Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering menimbulkan

kecemasan. Sebuah permasalahan yang muncul pasti ada yang melatarbelakanginya, sehingga permasalahan itu timbul demikian juga kecemasan yang dialami oleh seseorang, ada penyebab yang melatarbelakanginya. Hal ini sejalan dengan pendapat Kartono (2012), kecemasan disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik batin⁹.

Perubahan fisik berat ini terjadi akibat pembentukan hormon estrogen dan hormon progesteron berkurang, sehingga muncul keadaan seperti rasa panas (hot flushes), kekeringan pada vagina, perubahan pada kulit, susah tidur di malam hari dan meningkatnya berat badan. Menurut Proverawati (2017) Saat wanita mulai bertambah usia, biasanya tubuh mudah menjadi gemuk, tetapi sebaliknya sangat sulit untuk menurunkan berat badan. Premenopause merupakan hal yang wajar yang akan dialami oleh setiap wanita yang ditandai oleh gejala awal berupa ketidakteraturan haid selama 2-3 tahun sebelum akhirnya siklus berhenti atau menopause³.

Dikaitkan dengan umur mayoritas responden yang memiliki usia 46-50 tahun ada sebanyak 23 orang (48,94%). Umur menggambarkan kematangan fisik, psikis maupun sosial seseorang. Semakin bertambah umur harapannya semakin bertambah pula pengetahuan yang dimilikinya. Umur biologis mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir, semakin matang pola pikir seseorang semakin baik pengetahuan yang diperoleh¹⁰.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain dimana responden yang berusia 45-49 tahun diperoleh sebanyak 72%. Kelompok usia ini memiliki peluang yang baik karena pada usia ini masih mampu mempersiapkan diri memasuki usia menopause dan mampu menyerap informasi dengan baik. Kemampuan menyerap informasi mengenai tanda, maupun gejala menopause dapat memperkokoh pemahaman tentang menopause sehingga dapat menerima masa

Berdasarkan karakteristik pendidikan banyaknya responden yang tertinggi tingkat pendidikannya mayoritas pendidikan dasar sebanyak 24 responden (51,06%) dan terendah pada tingkat pendidikan tinggi sebanyak 1 responden (2,13%). Hal ini berkaitan dengan pendidikan seseorang akan mempengaruhi akses informasi yang didapat/pengetahuan wanita tentang perubahan fisik yang terjadi pada menopause beserta dampaknya dan cara penanganannya. Sehingga semakin tinggi pendidikan seseorang maka gejala/masalah perubahan fisik yang dialami akan semakin ringan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Koeryaman yang menyatakan bahwa wanita yang menghadapi masa menopause dengan tingkat pengetahuan rendah tentang menopause cenderung bersikap tidak mendukung. Sedangkan wanita yang memiliki pengetahuan menopause tinggi cenderung memiliki kesiapan yang sangat bagus (bersikap mendukung) dalam menghadapi masa menopause¹¹.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan banyaknya responden yang tidak bekerja sebanyak 37 responden (78,72%). Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden tidak bekerja seperti ibu rumah tangga. Pekerjaan IRT yang berat dapat memperberat perubahan fisik. Hal ini didukung oleh teori Proverawati (2017) bahwa aktivitas fisik dan pengetahuan wanita tentang menopause dapat memengaruhi perubahan fisik dan psikis wanita menopause³.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri, 2015, salah satu factor predisposisi yang mempengaruhi perilaku kesehatan adalah status ekonomi termasuk mempersiapkan diri setelah mengalami premenopause dan terjadi perubahan fisik, sehingga dengan kecukupan financial responden dapat melakukan kunjungan kesehatan berkaitan dengan perubahan fisik yang dialami untuk mengetahui solusi yang dapat

dilakukan untuk menghadapi berbagai perubahan^{10,12}.

Berdasarkan karakteristik paritas didapatkan bahwa terdapat 26 orang yang mempunyai paritas 1-2 kali sedangkan paritas >3 kali sebanyak 21 orang. Wanita yang memiliki jumlah anak yang pernah dilahirkan sebanyak 3 atau lebih memiliki usia menopause yang lebih lambat dibandingkan dengan wanita yang tidak pernah melahirkan dan memiliki paritas 1-2. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anindita (2015) menyatakan bahwa ada hubungan antar paritas dengan usia menopause.

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan, maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan fisik yang dialami oleh wanita premenopause merupakan fisiologis. Terdapat banyak faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik mulai dari pengetahuan ibu yang kurang, dipengaruhi oleh usia, pekerjaan, paritas, dan status pernikahan.

2. Kecemasan pada Wanita Premenopause

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 26 orang (55,3%). Kecemasan yang berat disebabkan oleh adanya perubahan fisik yang semakin berat. Perubahan fisik yang semakin berat akan membuat semakin banyak masalah kesehatan yang dialami oleh wanita premenopause. Sehingga mereka lebih mengkhawatirkan kondisi dirinya. Tanda/gejala kecemasan yang dialami seperti cemas, gelisah, mimpi buruk, gangguan tidur, mudah terkejut, mengalami penurunan konsentrasi dan daya ingat serta penurunan minat terhadap hobi yang biasanya dulu dilakukan dan penurunan minat hubungan seksual. Hal ini sesuai dengan teori bahwa perubahan fisik yang dialami wanita saat menopause akan mempengaruhi keadaan psikologisnya³

Kecemasan yang semakin berat yang dialami oleh wanita premenopause dipengaruhi oleh usia responden yang mayoritas berumur 46-50 tahun. Kaitan umur dengan kecemasan, didasari oleh perubahan fisik yang dialami oleh wanita menopause. Semakin tua umur seorang wanita premenopause maka perubahan fisik yang dialami oleh seseorang akan semakin berat sehingga menimbulkan tingkat kecemasan yang berat pula pada wanita premenopause¹³.

Penelitian ini didukung oleh teori yang menyatakan semakin tua umur maka fungsi indung telur sudah tidak bekerja seperti dulu lagi dan hormon estrogen yang dihasilkan sudah menurun. Fungsi indung telur dan estrogen yang menurun membuat ibu tidak menstruasi lagi dan mengalami beberapa perubahan fisik dan psikis, hal tersebut menambah keemasan pada wanita menopause³.

Kecemasan di pengaruhi juga oleh tingkat pendidikan responden yang masih tergolong rendah. Tingkat pendidikan responden yang rendah menyebabkan kurangnya informasi dan pemahaman terhadap sesuatu hal dapat menimbulkan kecemasan. Pendidikan yang memadai akan memudahkan seseorang memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang *menopause*. Pemahaman yang baik tentang seluk beluk *menopause* akan menunjang kesiapan seorang wanita dalam menghadapi *menopause*. Kecemasan juga di pengaruhi juga oleh status kerja. Pekerjaan responden sebagai ibu rumah tangga menyebabkan mereka mempunyai wawasan yang kurang dengan menopause. Karena pekerjaan ibu rumah tangga merupakan pekerjaan yang berat karena dilakukan dari bangun tidur hingga tidur lagi dan tidak mempunyai jam kerja yang menentu. Pekerjaan yang

dilakukan juga tidak pasti. Sedangkan pada wanita yang bekerja pada umumnya mempunyai cara berfikir yang tidak sempit, merasa lebih aman dan mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan kemampuannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayani (2015) yang menunjukkan bahwa sebagian besar wanita premenopause mengalami kecemasan berat. Pada wanita di fase menopause menunjukkan bahwa perubahan fisik yang menimbulkan gejala/masalah turut mempengaruhi kondisi psikis seperti suasana hati yang berubah-ubah yang mempengaruhi hubungan sosial¹⁴.

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti berpendapat bahwa Kecemasan yang berat disebabkan oleh adanya perubahan fisik yang semakin berat. Kecemasan yang berat disebabkan oleh perubahan fisik yang muncul seperti berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Respon yang muncul dari kecemasan bermacam-macam, mulai dari cemas kehilangan, ketakutan yang tidak beralasan, hingga perilaku yang berbeda. Sebuah permasalahan yang muncul pasti ada yang melatarbelakanginya, sehingga permasalahan itu timbul demikian juga kecemasan yang dialami.

3. Hubungan Perubahan dengan tingkat kecemasan pada Wanita Premenopause

Hasil analisis data penelitian dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada wanita pre menopause di desa Jaharun A dengan nilai *p value* sebesar 0,018. Hal ini mengindikasikan bahwa pada tahap perubahan fisik wanita mengalami perubahan suasana hati yang dapat memicu kecemasan terhadap dirinya.

Sejalan dengan itu, Daradjat (2014) mengungkapkan bahwa sudah menjadi kenyataan yang wajar bahwa setiap perubahan hidup memberi dampak pada kondisi psikologis, maka perubahan yang menurun pada wanita seperti berhentinya haid, dan hilangnya kemampuan melahirkan anak mengakibatkan kegelisahan. Bila wanita dapat menghadapi masa ini dengan tenang, mereka akan tetap bahagia dalam hidupnya. Sebaliknya jika wanita menjadi cemas takut kehilangan daya tarik fisik serta tertekan dengan keadaannya, maka hal tersebut justru akan memberi dampak negatif terhadap psikisnya, keadaan emosi menjadi guncang dan tidak stabil sehingga wanita menjadi mudah marah, mudah tersinggung dan mudah pula merasa sedih¹⁵.

Wanita menjelang menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupannya. Untuk itu, penting bagi seorang wanita selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami, seperti halnya keluhan yang muncul pada fase kehidupannya yang lain. Tentunya sikap yang positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga ibu lebih siap baik siap secara fisik, mental, dan spiritual¹⁶.

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang diketahui bahwa dari 29 responden yang mengalami perubahan fisik yang berat didapatkan sebanyak 20 orang (69%) wanita premenopause mengalami mengalami kecemasan berat dalam menghadapi menopause. Hal ini berkaitan dengan, bersamaan dengan bertambahnya usia maka wanita mengalami beberapa perubahan dan penurunan fungsi aspek biologis yang fisiologis selama masa menopause tersebut. Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang banyak aktif, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan psikis ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita¹⁷.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Lombogia (2014) dengan judul “hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan”. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *korelasi* yang sangat kuat antara perubahan fisik dengan kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi *menopause*¹⁸.

Hal ini berarti bahwa semakin berat perubahan fisik seseorang maka kecemasan yang dialami akan semakin berat karena kodrat nya perubahan fisik tentunya berhubungan dengan citra tubuh seseorang, seorang wanita walaupun sudah tua pasti ingin tetap terlihat cantik, tetap ingin terlihat menarik sehingga ketika seseorang wanita mengalami perubahan fisik yang mempengaruhi citra tubuhnya tentunya wanita tersebut akan mengalami kecemasan apalagi jika perubahan fisik tersebut diikurti dengan masalah kesehatan yang mengganggu seperti kegemukan, susah menahan susah buang air kecil, turun nya libido dan perubahan lain yang menyebabkan gangguan kesehatan.

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang diketahui juga bahwa ada yang perubahan fisik ringan, tetapi mengalami kecemasan berat sebanyak 12 orang (66,7%). Ketika ibu mengalami perubahan-perubahan fisik yang ringan, responden merasa cemas dengan perubahan fisik yang dialami

Menurut Nevid, Kecemasan berarti suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri ketegangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, untuk itu, penting bagi seorang wanita selalu berpikiran positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami, seperti halnya keluhan yang muncul pada fase kehidupannya yang lain. Tentunya sikap yang positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga ibu lebih siap baik siap secara fisik, mental dan spiritual¹⁶.

Penilaian individu terhadap peristiwa yang dialami ada yang negatif dan ada yang positif. Bagi perempuan yang menilai atau menganggap menopause itu sebagai peristiwa yang menakutkan dan berusaha untuk menghindarinya, maka stres pun sulit dihindari. Ia akan merasa sangat menderita karena kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini dibanggakannya dan akan menghadapi menopause dengan penuh kecemasan dan ketakutan sehingga tidak siap menghadapi masa menopause. Besar kemungkinan terjadi karena ia kurang mempunyai informasi yang benar mengenai seluk beluk menopause. Sebaliknya bagi perempuan yang menganggap menopause sebagai suatu yang akan dihadapi semua perempuan, maka ia tidak akan mengalami stres dan menghadapinya dengan penuh penerimaan dan keikhlasan sehingga berbagai gangguan fisiologis yang dialaminya tidak berdampak pada gangguan psikologis dan akan lebih siap menghadapi masa menopause.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa perubahan fisik yang semakin berat akan membuat semakin banyak masalah kesehatan yang dialami oleh wanita premenopause. Sehingga responden lebih mengkhawatirkan kondisi dirinya. Tanda/gejala kecemasan dan perubahan fisik yang dialami seperti cemas, gelisah, mimpi buruk, gangguan tidur, mudah terkejut, mengalami penurunan konsentrasi, daya ingat serta penurunan minat terhadap hobi yang biasanya dulu dilakukan, mengalami hot flushes, Ketidakteraturan siklus haid, night sweat, fatigue, disparyuni, drynes vaginal, perubahan pada kulit, perubahan pada tulang, BB bertambah. Hal ini sesuai dengan teori bahwa perubahan fisik yang dialami wanita menjelang menopause akan memengaruhi keadaan psikologisnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada wanita premenopause mayoritas mengalami perubahan fisik berat, dan mayoritas mengalami kecemasan berat dan terdapat hubungan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan wanita premenopause di desa Jaharun A kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019.

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dilakukan penelitian selanjutnya dengan analisis terhadap variabel variabel yang berbeda dan lebih luas dan bagi instansi terkait diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk melakukan promosi kesehatan terkait dengan permasalahan pada wanita pre menopause.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ismiyati A, 2010, Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Pre Menopause di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
2. Kementerian Kesehatan RI. 2015. Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
3. Proverawati, A & Emi, S. 2017. Menopause Dan Sindrome Premenopause (Edisi 2). Yogyakarta: NuhaMedika.
4. Hermawati, Dwi. 2010. Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause. Banda Aceh: e- jurnal PSIK. Vol 2. NO 2.
5. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2012.
6. Hekhmawani S, 2016, Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Suparni, Ita Eko dan Reni Yuli Astutik. 2016. Menopause dan Masalah Penanganannya. Yogyakarta: Deepublish
8. Kumalasari, I. & Andhyantoro I. 2012. Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
9. Kartono, K. 2012 Psikologi Wanita Mengenal wanita sebagai ibu & nenek.(jilid2) Bandung: Mandar maju
10. Notoatmodjo. 2013. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
11. Koeryaman, Mira Trisyani dan Ermiami. 2018. Adaptasi Gejala Perimenopause Dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun. Jawa Barat:e-jurnal MEDISAINS. Vol 16. NO 1.
12. Putri, Ayunia Adha Henanda. 2015.Hubungan Persepsi Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause (Edisi 2). Yogyakarta: e-Jurnal Biomedika Vol 7. No1.
13. Sulisetyawati, Dwi. 2011. Dampak Menopause Terhadap Konsep Diri Wanita yang Mengalami Menopause. Surakarta: e-Jurnal Keemadaska. Vol 2. No.2.
14. Handayani, Lianita Laksmi (2015). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Dusun Gatak Bokoharjo Prambanan Sleman Yogyakarta.
15. Daradjat, Zakiyah. 2014, Kesehatan Mental, Jakarta: PT. Toko Agung.
16. Kasdu, Dini. 2012. Operasi Caesar : Masalah dan Solusinya . Jakarta : Puspa Swara
17. Mulyani, NS. 2013. Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika.
18. Lombogia, Moudy. (2014). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan. Juiperdo,Vol 3, NO. 2.