

**JURNAL KESEHATAN DAN KEBIDANAN
(JOURNAL OF MIDWIFERY AND HEALTH)**

**TINGKAT KECEMASAN WANITA USIA 40-45 TAHUN MENGHADAPI MASA
PREMENOPAUSE DI DESA TUMPANG KRASAK
KECAMATAN JATIKABUPATEN KUDUS**

**ANXIETY LEVEL OF WOMEN AGED 40-45 YEARS TO FACE FUTURE
PREMENOPAUSE IN THE TUMPANG KRASAK VILLAGE JATI DISTRICT KUDUS**

Salis Nur Hidayah¹, Mestuti Hadi², Nur Sri Atik³
1,2,3 Akbid Mardi Rahayu Kudus
mestutihadi@yahoo.com,hanansa_atik@yahoo.co.id

ABSTRACT

Women who entered the premenopausal mean they get older, non-productive time (biologically), past useless to society, old - gradually became a burden to family and society. If these conditions can not be resolved will develop into stress have a negative impact on the social life of women who will stimulate the brain so that it can disrupt the hormone balance and ultimately be bad for health.

This study aims to determine the level of anxiety of women aged 40-45 years face the premenopausal period in Tumpang Krasak Village Jati subdistrict district Kudus. This research is descriptive sampling techniques using probability sampling with simple random sampling. Types of data using a questionnaire at 70 respondents , The result showed 34.29% did not experience anxiety, 57.14% experiencing mild anxiety level, 8.57% experienced anxiety level sedang.saran that can be given is to provide health education on maternal age premenopausal that premenopausal symptoms are experienced by the normal thing women and the public involved in helping mothers face premenopausal symptoms during community activities through religious leaders and local community leaders.

Keywords: Premenopausal period, Anxiety Levels

ABSTRAK

Wanita yang memasuki masa premenopause berarti memasuki masa tua, masa non produktif (secara biologis), masa tak berguna bagi masyarakat, lama – kelamaan menjadi beban bagi keluarganya dan masyarakat. Jika kondisi ini tidak bisa diatasi akan berkembang menjadi stress yang berdampak buruk pada kehidupan sosial perempuan yang akan merangsang otak sehingga dapat mengganggu keseimbangan hormon dan akhirnya berakibat buruk pada kesehatan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan wanita usia 40-45 tahun menghadapi masa premenopause di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus.Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik sampling menggunakan probability sampling dengan jenis simple random sampling.pengumpulan data menggunakan kuesioner pada 70 orang responden. Hasil penelitian didapatkan 34,29% tidak mengalami kecemasan, 57,14% mengalami tingkat kecemasan ringan, 8,57% mengalami tingkat kecemasan sedang.saran yang

dapat diberikan adalah memberikan pendidikan kesehatan pada ibu usia premenopause bahwa gejala premenopause adalah hal yang normal dialami oleh perempuan dan dapat melibatkan masyarakat dalam membantu ibu menghadapi gejala premenopause pada saat kegiatan masyarakat melalui tokoh agama dan tokoh masyarakat setempat.

Kata Kunci : Masa Premenopause, Tingkat Kecemasan

PENDAHULUAN

Hasil survey dari penelitian Rostiana (2009) menunjukkan bahwa perempuan dengan sindrom premenopause tidak bisa menerima gejala-gejala yang ditandai dengan ciri-ciri sulit tidur, gelisah tanpa alasan, sering tersinggung dan tak mudah mengendalikan emosi. Angka kejadian sindrom premenopause di Indonesia adalah sebesar 10% dari perempuan usia 40-48 tahun. Beberapa dampak premenopause yang sering terjadi di masyarakat adalah kecemasan, takut, lekas marah, ingatannya menurun, sulit konsentrasi, gugup, merasa tidak berguna, mudah tersinggung, stress bahkan depresi (Rostiana, 2009; Proverawati, 2010).

Depresi dan stress merupakan beberapa dari gejala yang biasa dialami. Depresi dan stress menjadi mitos umum untuk wanita

yang memasuki usia paruh baya sehingga mereka menganggap depresi merupakan hal yang normal untuk wanita usia 40-45 tahun. Depresi berat tidak boleh dilihat sebagai suatu kejadian yang biasa dan wanita yang menderita depresi pada masa tertentu dalam kehidupannya seharusnya menerima perhatian yang sama dengan penyakit lainnya (The Society of Obstetricians and Gynaecologist of Canada, 2006).

Hasil penelitian Departemen Epidemiologi dan Psikiatri, University of Pittsburg, O'hara menunjukkan 48,9% perempuan mengalami stress (tidak siap) di awal perimenopause, 20,9% di premenopause dan 30,2% pada postmenopause). Indonesia merupakan negara berkembang, dimana setiap tahunnya angka kecemasan semakin meningkat,

prevalensi keadaan kecemasan (anxietas) di Indonesia berkisar antara 2-5% dari populasi umum atau 7-16% dari semua penderita gangguan jiwa. Hasil penelitian Nugroho menunjukkan bahwa respon psikologi wanita dalam menghadapi premenopause adalah kecemasan, kekhawatiran dan perasaan tidak enak. Hasil penelitian Tia menunjukkan tingkat kecemasan dalam menghadapi premenopause dalam kategori berat sebesar 71,2% (Pietra, 2001; Bromberger, dkk, 2005; Nugroho, 2010; Tia, 2011).

Wanita yang tidak siap menghadapi premenopause akan mengalami menurunnya kemampuan berfikir dan ingatan, gangguan emosi berupa rasa takut bila disebut tua, rasa takut menjadi tua dan tidak menarik, sukar tidur atau cepat bangun, mudah tersinggung, sangat emosional dan spontan, merasa tertekan dan sedih tanpa diketahui sebabnya. Rasa takut kehilangan suami, anak dan ditinggalkan sendiri. Jika kondisi ini tidak

bisa diatasi akan berkembang menjadi stress yang berdampak buruk pada kehidupan sosial perempuan yang akan merangsang otak sehingga dapat mengganggu keseimbangan hormon dan akhirnya berakibat buruk pada kesehatan tubuh (Kasdu, 2002; Manuaba, 2004).

Dalam siklus kehidupan wanita atau daur kehidupan wanita diantaranya adalah masa menopause dan masa premenopause adalah masa menjelang menopause. Wanita yang memasuki masa premenopause berarti memasuki masa tua, masa non produktif (secara biologis), masa tak berguna bagi masyarakat, lama – kelamaan menjadi beban bagi keluarganya dan masyarakat. Apabila gejala-gejala premenopause direspon dengan baik tidak akan terjadi masalah dan dapat melaluinya dengan baik. Oleh sebab itu, bidan mempunyai peran memberikan konseling dan pendekatan kepada wanita premenopause agar dapat menerima bahwa menopause adalah hal yang fisiologis dan

akan dialami oleh semua wanita (Kasdu, 2002).

Berdasarkan data statistik dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus pada tahun 2012, jumlah penduduk pada wanita usia 40-45 tahun telah mencapai 15,5 juta orang. Premenopause merupakan bagian dari siklus kehidupan wanita yang normal sedangkan penerimaan kondisi ini berbeda-beda pada setiap wanita, maka langkah baiknya apabila gejala-gejala premenopause diketahui secara jelas sebelum memasuki masa menopause pada usia 40-45 tahun maka dari itu, pengetahuan ibu usia 40-45

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah diskriptif. Teknik Sampling *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) merupakan

tahun sangat penting untuk diketahui agar para wanita lebih tahu tentang apa yang sebenarnya terjadi dalam dirinya (Suwarno, 2004).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Tumpang Krasak dapat diperoleh bahwa jumlah penduduk seluruh wanita di Desa Tumpang Krasak, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus sebanyak 3263 orang (51,62%). Dari jumlah tersebut diperoleh data penduduk wanita yang berusia 40-45 tahun sebanyak 272 orang (8,33%).

kuesioner yang sudah teruji kepercayaannya dan merupakan kuesioner yang sudah paten pada 70 orang responden dengan rentang usia 40-45 tahun. Analisa data menggunakan analisa univariat

HASIL DAN BAHASAN

A. HASIL

1. Karakteristik responden

a. Berdasarkan pendidikan

Tabel 1.1 Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Responden Di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase
1.	Tidak lulus SD	4	5,71%
2.	Pendidikan dasar (SD dan SMP)	40	57,14%
3.	Pendidikan menengah (SMA dan SMK)	23	32,86%
4.	Perguruan tinggi (Diploma dan Sarjana)	3	4,29%
	Jumlah	70	100%

b. Berdasarkan pekerjaan

Tabel 1.2 Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Responden Di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase
1.	Pekerjaan ringan	3	4,29%
2.	Pekerjaan sedang	67	95,71%
3.	Pekerjaan berat	0	0%
	Jumlah	70	100%

c. Berdasarkan status ekonomi

Tabel 1.3 Karakteristik Berdasarkan Status Ekonomi Responden Di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus

No	Status Ekonomi	Frekuensi	Prosentase
1.	Status ekonomi sangat tinggi (>3.500.000)	0	0%
2.	Status ekonomi tinggi (>2.500.000-3.500.000)	3	4,29%
3.	Status ekonomi sedang (1.500.000-2.500.000)	45	64,29%
4.	Status ekonomi rendah (<1.500.000)	22	31,43%
	Jumlah	70	100%

2. Gejala premenopause yang dialami responden

a. Tidak cemas

Tabel 1.4 Gejala Premenopause yang Dialami Ibu Usia 40-45 Tahun Menghadapi Masa Premenopause Tidak Mengalami Cemas

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase
1.	Perasaan cemas	24	24,74%
2.	Ketegangan	0	0%
3.	Ketakutan	0	0%
4.	Gangguan tidur	0	0%
5.	Gangguan kecerdasan	0	0%
6.	Perasaan depresi	0	0%
7.	Gejala somatik	1	1,03%
8.	Gejala sensorik	1	1,03%
9.	Gejala Kardiovaskular	12	12,37%
10.	Gejala pernapasan	10	10,31%
11.	Gangguan gastrointestinal	0	0%
12.	Gejala urogenetalia	24	24,74%
13.	Gejala vegetatif	24	24,74%
14.	Apakah ibu merasakan	1	1,03%
	Jumlah	97	100%

b. Cemas ringan

Tabel 1.5 Gejala Premenopause yang Dialami Ibu Usia 40-45 Tahun Menghadapi Masa Premenopause yang Mengalami Cemas Ringan

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase
1.	Perasaan cemas	40	14,71%
2.	Ketegangan	7	2,57%
3.	Ketakutan	10	3,68%
4.	Gangguan tidur	21	7,72%
5.	Gangguan kecerdasan	17	6,25%
6.	Perasaan depresi	1	0,37%
7.	Gejala somatik	27	9,93%
8.	Gejala sensorik	3	1,10%
9.	Gejala Kardiovaskular	31	11,38%
10.	Gejala pernapasan	12	4,41%
11.	Gangguan gastrointestinal	0	0%
12.	Gejala urogenetalia	40	14,71%
13.	Gejala vegetatif	40	14,71%
14.	Apakah ibu merasakan	23	8,46%
Jumlah		272	100%

c. Cemas sedang

Tabel 1.6 Gejala Premenopause yang Dialami Ibu Usia 40-45 Tahun Menghadapi Masa Premenopause yang Mengalami Cemas Sedang

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase
1.	Perasaan cemas	6	8,33%
2.	Ketegangan	6	8,33%
3.	Ketakutan	6	8,33%
4.	Gangguan tidur	6	8,33%
5.	Gangguan kecerdasan	6	8,33%
6.	Perasaan depresi	6	8,33%
7.	Gejala somatik	6	8,33%
8.	Gejala sensorik	2	2,78%
9.	Gejala Kardiovaskular	3	4,17%
10.	Gejala pernapasan	4	5,56%
11.	Gangguan gastrointestinal	3	4,17%
12.	Gejala urogenetalia	6	8,33%
13.	Gejala vegetatif	6	8,33%
14.	Apakah ibu merasakan	6	8,33%
Jumlah		72	100%

3. Tingkat Kecemasan

Tabel 1.7 Tingkat Kecemasan Ibu Usia 40-45 Tahun Menghadapi Masa Premenopause Di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase
1.	Tidak cemas	24	34,29%
2.	Cemas ringan	40	57,14%
3.	Cemas sedang	6	8,57%
4.	Cemas berat	0	0%
	Jumlah	70	100%

B. BAHASAN

Responden yang tidak mengalami cemas (34,29%) rata-rata dipengaruhi oleh perasaan cemas, gangguan urogenetalia, gejala vegetatif. Responden hanya mengalami sebagian kecil dari gejala-gejala premenopause yang timbul sehingga tidak terlalu banyak keluhan dalam menghadapi hal tersebut. Selain itu responden juga sudah mengetahui bahwa gejala-gejala premenopause yang mereka alami adalah hal yang wajar sehingga dapat menghadapi hal tersebut tanpa ada rasa cemas.

Responden yang mengalami tingkat kecemasan ringan (57,14%) sebagian besar dipengaruhi oleh perasaan cemas, gejala

urogenetalia, gejala vegetatif. Ibu yang mengalami kecemasan ringan menganggap bahwa gejala-gejala yang dialaminya itu tidak normal sehingga ibu tidak tahu bagaimana cara mengatasi gejala-gejala tersebut. Ketidaktahuan ibu bisa dikarenakan kurangnya informasi yang didapat oleh ibu tentang gejala-gejala premenopause sehingga menyebabkan ibu tidak mengetahui tentang hal-hal tersebut dan tidak bisa mengatasi kecemasan. Hal ini sesuai dengan teori Hendra (2008) informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika

ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya TV,radio atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang (8,57%) sebagian besar dipengaruhi oleh perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala urogenetalia, gejala vegetative, perasaan ibu. Ibu yang mengalami kecemasan sedang menganggap bahwa gejala-gejala yang dialaminya itu tidak normal sehingga ibu tidak tahu bagaimana cara mengatasi gejala-gejala tersebut. Ketidaktahuan ibu bisa dikarenakan kurangnya informasi yang didapat oleh ibu tentang gejala-gejala

premenopause sehingga menyebabkan ibu tidak mengetahui tentang hal-hal tersebut dan tidak bisa mengatasi kecemasan. Hal ini sesuai dengan teori Hendra (2008) informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya TV,radio atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.Selain dipengaruhi oleh gejala premenopause, kecemasan yang dialami ibu juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, pekerjaan dan status ekonomi. Responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang mempunyai pendidikan rendah bahkan ada yang tidak sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Ibu usia 40-45 tahun yang menghadapi masa premenopause di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus

sebagian besar mengalami tingkat kecemasan ringan dengan skor 6-14 sebanyak 57,14 %.

B. SARAN

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan pada ibu usia premenopause bahwa gejala premenopause adalah hal yang normal dialami oleh perempuan. Demikian juga untuk masyarakat dapat terlibat dalam membantu ibu menghadapi gejala premenopause pada saat kegiatan masyarakat melalui tokoh agama dan tokoh masyarakat setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2009. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bromberger, John T, dkk. 2005. *Penderitaan Psikologis, Dukungan Sosial dan Menopause Alamiah: Suatu Studi pada Komunitas Multibudaya*. *American Journal of Public Health*.
- Hawari, Dadang. 2008. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayat, A Aziz Alimul. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ibrahim, A. 2007. *Panic Neurosis Gangguan Cemas*. Jakarta: Dua As As.
- Kasdu, Dini. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspaswara.
- Mansur, Herawati. 2009. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba, I.B. 2004. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Mulyono, Hasyim. 2008. *Buku Pintar Komputer*. Jakarta: Kriya Pustaka.
- Ni Komang Juniati. 2012. *Tingkat Kecemasan Ibu-Ibu Usia 40-48 Tahun Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Mundu Kelurahan Catur Tunggal Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta*.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Pieter, Herri Zan dan Lubis, Namora Lumonggo. 2010. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Pinem. 2009. *Kesehatan Reproduksi & Kontrasepsi*. Jakarta: TIM.
- Proverawati, A. 2010. *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rukiyah, Ai Yeyeh dan Yulianti, Lia. 2012. *Asuhan Kebidanan IV Patologi*. Jakarta: TIM.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Stuart & Sundeen. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5. Jakarta: EGC.
- Suwarno, S. 2004. *Pustaka Pintar Wanita*. Jakarta: Progres.
- Yatim, Faisal. 2001. *Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.