

**KECEMASAN IBU DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK MASA  
MENOPAUSE DI DESA SAMBUNG REJO KECAMATAN SUKODONO  
KABUPATEN SIDOARJO**

**Fitria Edni Wari**

*Program Studi D3 Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Majapahit*

**ABSTRACT**

*Menopause is the last menstruation of a woman which is often interpreted as the end of functioning reproduction organs. Anxiety often appears, and is attributed to anxiety due to counterpart situations in which women would not want. The feeling of anxiety will risk to a depression. Depression can vary from latiness, less spirit, emptiness, and the feel of meaningless the goal of this research is to know mothers anxiety facing physical changes during menopause in Desa Ngoro Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto. This research is a descriptive research. The population is all mothers who have got menopause in Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo, as many as 148 people with 60 people as samples, and cluster random sampling as samples taking technique the Variable of this research is mothers anxiety in facing physical changes during menopause. The data were collected by using questionnaires. After data collection data analysis was conducted by using T- Score. The result of the research showed that most respondents suffered anxiety, as many as 36 respondents (60%) this is caused by the fact that more than a half of the respondents are housewives, as many as 32 people (53,3%), and almost half of the respondents only got to continue education until junior high school level as many as 10 people (16,7%). Health practitioners are expected to give informations about menopause and be able to give counseling and midwifery training in accordance to mothers need.*

*Keyword : Anxiety, change of physical, menopause*

**A. PENDAHULUAN**

Menopause merupakan haid terakhir pada wanita yang sering diartikan sebagai berakhirnya fungsi reproduksi seorang wanita. Walaupun menopause merupakan hal yang normal, tidak jarang seorang wanita takut menghadapi datangnya menopause (Jhaquin, 2010:65). Wanita cenderung sensitif terhadap perubahan emosional yang disebabkan oleh fluktuasi hormon. Perasaan tersebut menunjukkan kecemasan wanita menopause dalam menghadapi menopause. Perasaan cemas yang berkepanjangan merupakan risiko terjadinya depresi pada seseorang. Gangguan depresi lebih sering dikeluhkan sebagai keluhan malas, tidak ada semangat, rasa hampa dan perasaan tidak berarti (Andri, 2012).

Setiap tahun sekitar 25 juta wanita di seluruh Dunia diperkirakan mengalami menopause. Jumlah wanita usia 50 tahun ke atas diperkirakan meningkat dari 500 juta pada saat ini menjadi lebih dari 1 miliar pada 2030, sedangkan wanita premenopause sebanyak 342 juta. Di Asia, masih menurut data *World Health Organization* (WHO), pada 2025 jumlah wanita yang berusia tua diperkirakan akan melonjak dari 107 juta ke 373 juta (Waspada, 2011). Hasil penelitian yang dilakukan oleh dr. Frances A. Carter dari Fakultas Kedokteran Universitas New Zealand Selandia Baru pada tahun 2010 menunjukkan ada 63% ibu menopause merasakan cemas menghadapi menopause. Saat ini Indonesia memiliki 14 juta perempuan menopause. Jawa Timur jumlah wanita menopause mencapai 5 juta jiwa (Febriana, 2012). Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo tanggal 25 Oktober 2016 pada 10 ibu secara wawancara didapatkan bahwa 7 ibu (70%) merasa cemas sedang dengan perubahan fisik yang terjadi dan

3 ibu (30%) tidak merasakan kecemasan karena ibu menganggap perubahan fisik yang dialami adalah hal yang normal. Perubahan fisik yang ibu alami meliputi 6 (60%) mengalami penambahan berat badan, 4 (40%) mengeluhkan kulit menjadi kendur, 5 (50%) merasakan panas di area wajah (hot flushes).

Kecemasan ibu menghadapi perubahan fisik menopause disebabkan karena ibu mengalami perubahan-perubahan fisik seperti badan menjadi kendur, kulit menjadi keriput dan takut tidak menarik lagi bagi pasangan. Hal tersebut karena perubahan fisik masa menopause kurang dipahami oleh ibu, sehingga ibu takut akan perubahan yang sering terjadi. Selain itu dukungan keluarga merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kecemasan ibu (Maramis, 2012).

Agar kehidupan pada usia menopause berlangsung bahagia, maka setiap wanita perlu mengadakan persiapan untuk menghadapinya. Salah satu persiapan yang penting adalah mengetahui organ tubuh dan fungsinya, serta mengenal bagaimana kejadian masa klimakterium (Jhaquin, 2010). Selain itu, beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menanggulangi gejala kecemasan menjelang menopause yaitu memberikan penjelasan kepada wanita tentang yang sedang dialami sehingga wanita dapat berpikir positif dan menikmati datangnya masa menopause dengan gembira (Yahya, 2011:163). Penting sekali untuk meningkatkan pengetahuan ibu premenopause tentang menopause sehingga ibu dapat mengatasi kecemasan menghadapi menopause sehingga wanita sadar akan masalah yang dihadapi sehingga persiapan pencegahan lebih baik dan pengobatan akan berhasil. Diharapkan dengan mengertinya istri maupun suami mengenai menopause dan ketuaan jaringan, maka hal-hal yang negatif yang terjadi dalam keluarga dapat dihindari (Maramis, 2012).

## **B. TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. Konsep Kecemasan**

#### **a. Pengertian**

Kecemasan (ansietas/anxiety) adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditangkap dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Hawari, 2011:63).

#### **b. Faktor penyebab kecemasan**

Menurut Direktorat Kesehatan jiwa Depkes RI dalam Nursalam (2012:333-334) mengembangkan teori-teori penyebab kecemasan sebagai berikut:

- 1) Teori psikoanalisis
- 2) Teori interpersonal.
- 3) Teori perilaku
- 4) Teori keluarga
- 5) Teori biologi

#### **c. Tingkat Kecemasan**

Menurut Tarwoto dan Wartonah (2010:156) tingkat kecemasan dapat dibagi menjadi 4 kelompok yaitu: 1). Kecemasan ringan 2). Kecemasan sedang 3). Kecemasan berat 4). Kecemasan panik

#### **d. Respon atau Gejala Terhadap Cemas Menurut HARS dalam Hawari (2011:80-83)**

- 1) Perasaan cemas  
Cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah terganggu
- 2) Ketegangan  
Merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah

- 3) Ketakutan  
Pada gelap, pada orang lain
- 4) Gangguan tidur  
Sukar tidur, terbangun malam hari, tidak pulas, bangun dengan lesu, mimpi buruk kecerdasan, dan mimpi menakutkan
- 5) Gangguan kecerdasan  
Sulit berkonsentrasi, daya ingat buruk
- 6) Perasaan depresi  
Hilang minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari
- 7) Gejala somatik (otot)  
Sakit dan nyeri otot kaku, kedutan otot, gigi gemurutuk, suara tidak stabil
- 8) Gejala somatik (sensorik)  
Tinitus, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas, perasaan ditusuk-tusuk
- 9) Gejala kardiovaskuler  
Takikardia, berdebar-debar, nyeri dada denyut nadi mengeras, rasa lesu/lemas seperti pingsan, detak jantung menghilang, (berhenti sekejap)
- 10) Gejala respirasi  
Rasa tertekan atau sempit dada, perasaan tercekik, sering menarik nafas, nafas pendek atau sesak.
- 11) Gejala GIT (Gastrointestinal tractus)  
Sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar diperut, rasa penuh atau kembung, enek, BAB lembek, muntah, kehilangan BB, konstipasi
- 12) Gejala orogenital  
Sering buang air kecil, tidak dapat menahan kencing, amenorhoe pada wanita, menjadi dingin (*frigit*), ejakulasi prekok, impotensi
- 13) Gejala autonom  
Mulut kering, muka kering, mudah berkeringat, pusing sakit kepala bulu-bulu berdiri
- 14) Gejala tingkah laku  
Gelisah, tidak tenang, jari gemetar kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, nafas pendek, dan mudah marah

**e. Penilaian Derajat Kecemasan menurut hidayat(2011)**

Skor 0-5	: Tidak ada kecemasan
Skor 6-10	: Kecemasan ringan
Skore 11-15	: Kecemasan sedang
Skore 16-20	: Kecemasan berat
Skore 21-25	: Panik

**2. Konsep Dasar Menopause**

**a. Pengertian Menopause**

Menopause adalah adalah berakhirnya periode menstruasi pada usia 45 dan 55 tahun yang dapat timbul terlalu dini karena stress, merokok, dan pengobatan kanker (Green, 2009:xv).

**b. Keluhan Masa Menopause**

Menurut Nugroho (2010:36-37) keluhan masa menopause meliputi,

1. Haid alami terakhir akibat menurunnya fungsi estrogen dalam tubuh
2. Keluhan-keluhan yang timbul pada menopause :

Keringat malam hari, mudah marah, sulit tidur haid tidak teratur gangguan fungsi seksual, kekeringan vagina, sering terasa panas, gangguan pada tulang, badan bertambah gemuk, gelisah, rasa khawatir, sulit konsentrasi, mudah lupa, sering tidak dapat menahan kencing, nyeri otot sendi, stress, depresi.

c. Gejala Kecemasan masa menopause

Gejala kecemasan yang terjadi pada perempuan sebagai akibat perubahan fisik masa menopause Menurut Rostiana, dkk (2009) adalah Gejala Kognitif, Gejala Motorik, Gejala Somatik, Gejala Afektif.

d. Perubahan/dampak negatif yang terjadi pada masa menopause

Menurut Kumalasari dan Andhyantoro (2012:36-39) perubahan/dampak negatif yang terjadi dapat bersifat jangka pendek dan jangka panjang.

1) Jangka pendek

a) *Perubahan fisik*

(1) Perasaan panas (*hot flushe*).

Rasa panas yang luar biasa pada wajah dan tubuh bagian atas (seperti leher dan dada).

(2) Kelainan kulit, rambut, gigi, dan keluhan sendi/tulang

Hilangnya kolagen menyebabkan kulit kering dan keriput, rambut terbelah-belah, rontok, gigi mudah goyang dan gusi berdarah, sariawan, kuku rusak, serta timbulnya rasa sakit, dan ngilu pada persendian.

(3) Vagina kering.

Perubahan pada organ reproduksi, di antaranya pada daerah vagina sehingga dapat menimbulkan rasa sakit pada saat berhubungan intim.

(4) Tidak dapat menahan air seni.

Ketika usia bertambah, air seni sering tidak dapat ditahan pada saat bersin dan batuk. Hal tersebut dikarenakan kadar estrogen yang berkurang menyebabkan dinding serta lapisan otot polos uretra wanita yang mengandung banyak reseptor estrogen-mengalami gangguan penutupan uretra, sehingga salah satu dampaknya adalah inkonsistensi urine (tidak dapat mengendalikan fungsi kandung kemih dan terjadi perubahan pola aliran urine menjadi abnormal serta mudah terjadi infeksi pada saluran kemih bagian bawah.

(5) Penambahan berat badan

Saat wanita mulai menginjak usia 40 tahun, biasanya tubuhnya mudah menjadi gemuk, tetapi sebaliknya sangat sulit menurunkan berat badannya.

(6) Gangguan mata

Kurang dan hilangnya estrogen mempengaruhi produksi kelenjar air mata sehingga mata terasa kering dan gatal.

(7) Nyeri tulang dan sendi

Seiring dengan meningkatnya usia maka beberapa organ mengalami proses penurunan karena pengaruh dari perubahan organ lain, seperti tulang. Selain itu dengan bertambahnya usia, penyakit yang timbul semakin beragam. Hal ini tentu saja berkaitan dengan kebugaran dan kesehatan tubuh wanita.

b) *Perubahan psikologis*

Perubahan psikis pada wanita pra menopause, muncul karena perubahan fisik dan hormonalnya, yang berakibat pada peningkatan sensitivitas seperti mudah tersinggung, mudah berubah suasana hati, mudah marah, kurang percaya diri, sukar berkonsentrasi, perubahan perilaku, menurunnya daya ingat, kehilangan gairah seksual, dan bahkan sampai depresi, yang semua gejala ini

akan mengganggu kehidupan sosial juga mempengaruhi kemampuan kerja mereka sehari-hari.

e. Upaya-upaya Menghadapi Menopause

- 1) Kebutuhan kalori dan zat gizi harus cukup, kalsium bisa diperoleh dari susu, keju, dan sereal.
- 2) Karbohidrat, Batasi mengkonsumsi lemak.
- 3) Vitamin  
Vitamin yang diperlukan antara lain :
  - a) Vitamin A, C dan E untuk anti oksidan
  - b) Vitamin D untuk penyerapan kalsium yang terdapat pada kuning telur, hati, mentega, dan keju.
  - c) Vitamin B kompleks yang berguna untuk memperlambat datangnya menopause terdapat pada kacang-kacangan dan sereal.
- 4) Untuk memperlambat datangnya menopause, hindari kafein, kopi, alkohol, minuman bersoda, rempah-rempah dan makanan berlemak.
- 5) Terapi Hormon

Terapi sulih hormon atau HRT (*Hormon Replacement Therapi*) merupakan pilihan untuk mengurangi keluhan pada wanita dengan keluhan atau sindroma menopause. Terapi sulih hormon juga berguna untuk mencegah berbagai keluhan yang muncul akibat menopause, vagina kering, dan gangguan pada seluruh kandung kemih. Penggunaan terapi sulih hormon juga dapat mencegah perkembangan penyakit akibat dari kehilangan hormon estrogen seperti osteoporosis dan jantung koroner. Dengan pemberian terapi sulih hormon, kualitas hidupnya dapat ditingkatkan sehingga memberikan kesempatan untuk dapat hidup nyaman secara fisiologis maupun psikologis.

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif*. Rancang bangun penelitian dalam penelitian ini adalah *survei*. Variabel dalam penelitian ini merupakan kecemasan ibu dalam menghadapi perubahan fisik masa menopause. Pada penelitian ini populasinya adalah semua ibu menopause di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo 148 orang. Pada penelitian ini sampelnya Sebagian ibu menopause di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo 60 orang. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dengan di lotrey masing – masing dusun sampai jumlah sampel terpenuhi. Penelitian dilaksanakan di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 12 November – 12 Desember 2016.

Teknik pengumpulan data menggunakan data primer. Teknik instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah angket atau kuesioner mengenai kecemasan ibu dalam menghadapi perubahan fisik masa menopause yang disebarkan kepada responden. Angket yang digunakan adalah jenis checklist atau daftar pertanyaan yang sesuai dengan pedoman gejala skala HARS yang merupakan daftar yang berisi pernyataan atau pertanyaan yang akan diamati dan responden memberikan jawaban dengan memberikan check (✓) sesuai dengan hasilnya yang diinginkan atau peneliti memberikan tanda (✓) sesuai dengan pengamatan (Hidayat, 2010:98). Pengolahan data dengan *editing, coding, scoring, sorting, endty data, dan tabulating*.

Analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mendiskripsikan variabel dalam bentuk distribusi frekuensi. Untuk menganalisa kecemasan ibu menopause terhadap perubahan fisik di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo menggunakan alat ukur skala guttman terdiri dari 4 kelompok gejala-gejala dengan jumlah soal 25 soal dengan pilihan jawaban ya dan tidak.

**D. HASIL PENELITIAN****1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan****Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo**

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Dasar	42	70
2.	Menengah	14	23,3
3.	Tinggi	4	6,7
	Total	60	100

Berdasarkan tabel 1 dapat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan dasar sebanyak 42 orang (70%).

**2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan****Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo**

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Bekerja	28	46,7
2.	Tidak bekerja	32	53,3
	Total	60	100

Berdasarkan tabel 2 dapat menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden tidak bekerja sebanyak 32 orang (53,3%).

**3. Data Khusus****a. Kecemasan ibu dalam menghadapi perubahan pada masa menopause****Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kecemasan ibu dalam menghadapi perubahan fisik masa menopause di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo**

No	Kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Terjadi	36	60,0
2.	Tidak Terjadi	24	40,0
	Total	60	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden terjadi kecemasan sebanyak 36 responden (60,0%).

**E. PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sebanyak 36 responden (60,0%). Responden menunjukkan yang merasa cemas saat melihat diri dalam cermin yang semakin tua, keriput dan tidak cantik lagi anda menjadi takut sendiri sebanyak 14 orang, sedangkan yang tidak merasa cemas sebanyak 46 orang. Keadaan fisik seorang wanita menopause mengalami banyak perubahan akibat perubahan organ reproduksi dan juga hormon tubuh. Ketakutan terhadap perubahan fisik tidak semua dialami oleh responden karena responden menerima bahwa semakin bertambahnya umur maka seseorang akan mengalami kemunduran dari berbagai fungsi organ.

Responden yang merasa kurang dapat berkonsentrasi terhadap suatu pekerjaan sampai saat ini sebanyak 6 orang, yang tidak merasa terganggu dengan konsentrasinya sebanyak 54 orang. Banyaknya responden yang tidak terganggu dengan perubahan konsentrasi dikarenakan responden masih mampu mengingat sesuatu dan tidak mempunyai gangguan terhadap cara berpikir. Banyak responden kurang dapat berfikir maksimal karena sudah merasa tua sebanyak 28 orang, sedangkan yang tidak merasa khawatir sebanyak 32

orang. Perasaan khawatir seseorang terhadap dirinya memang menjadi sebuah masalah khususnya seorang wanita dimana wanita akan merasa takut jika dirinya akan menjadi tua.

Banyaknya Responden yang merasa hilang konsentrasi setiap mendengar berita tentang menopause dari radio maupun televisi sebanyak 26 orang dan yang tidak merasakan cemas sebanyak 34 orang. Media elektronik adalah sumber informasi baik berupa televisi, radio, internet yang dapat meningkatkan pemahaman seseorang tentang sesuatu hal (Nugraha, 2012). Informasi yang didapat dari media elektronik belum tentu kebenarannya. Jadi responden akan merasakan kecemasan pada dirinya karena dia mendapatkan informasi tentang menopause.

Banyak Responden yang sering lupa dengan kejadian-kejadian akhir-akhir ini sebanyak 28 orang dan yang tidak merasakan sebanyak 32 orang. Pikun atau lupa suatu kondisi yang banyak dialami oleh seseorang yang menjelang masa lansia, dan tidak sedikit ibu menopause yang mulai pelupa terhadap tindakannya. Responden yang sering berkeriang banyak saat tidur maupun beraktivitas sebanyak 10 orang yang mengatakan ya dan 50 orang yang menyatakan tidak. Keringat malam hari, mudah marah, sulit tidur haid tidak teratur gangguan fungsi seksual, kekeringan vagina, sering terasa panas, gangguan pada tulang, badan bertambah gemuk, gelisah, rasa khawatir, sulit konsentrasi, mudah lupa, sering tidak dapat menahan kencing, nyeri otot sendi, stress, depresi (Nugroho, 2010:36-37). Sedikitnya responden yang merasa berkeriang saat beraktivitas dikarenakan aktivitas yang dilakukan oleh responden adalah aktivitas ringan sehingga keringat yang dihasilkan oleh kelenjar keringat sedikit.

Responden yang saat bicara masalah menopause anda selalu menggigit kuku dan mengigit bibir sebanyak 40 orang yang menyatakan ya dan 20 orang yang menyatakan tidak. Subjek sering menggigit kuku dan bibirnya tanpa disadarinya apalagi bila subjek sedang cemas dan grogi. Akhir-akhir ini pun subjek masih melakukan hal tersebut jika sedang memikirkan sebentar lagi dia akan memasuki masa menopause. Banyaknya orang yang menjawab ya terhadap gejala tersebut dikarenakan sudah menjadi respon tidak sengaja pada seorang wanita jika mendengarkan sesuatu yang menakutkan maka dia akan menggigit bibir atau mengatupkan gigi.

Responden selalu khawatir saat masa menopause sudah tiba yang menjawab ya ada 16 orang dan yang menjawab tidak ada 44 orang. Begitu pun dalam membuat keputusan, subjek merasa kesulitan apa. Apalagi jika subjek banyak pikiran seperti subjek merasa sudah tua, keriput dan tidak cantik lagi. Jika masa menopause semakin dekat, seorang wanita sudah menyiapkan fisik dan psikisnya terhadap datangnya masa menopause sehingga wanita sudah tidak khawatir lagi menjelang menopause.

Responden yang merasa letih jika melakukan aktivitas terlalu tinggi sebanyak 32 orang yang menjawab ya dan 28 orang yang menjawab tidak. Subjek juga sekarang sudah letih bila banyak melakukan aktifitas, walaupun aktifitas tersebut tidak begitu berat bagi subjek. Dari dulu subjek orang yang tidak dapat diam, setiap harinya. Banyak melakukan aktifitas, namun sekarang ini subjek mulai mengurangnya karena subjek mudah capek bila banyak melakukan aktifitas.

Responden lebih cenderung berdiam diri memasuki masa menopause yang menjawab ya sebanyak 28 orang dan yang menjawab tidak ada 32 orang. Subjek sering berdebar jika sedang memikirkan sebentar lagi dia akan memasuki masa menopause. Semakin seseorang mendekati masa menopause maka orang tersebut akan merasa minder dengan perubahan fisik yang sedang dialaminya sehingga mereka cenderung mengurung diri dan tidak mau berinteraksi dengan orang lain karena ibu cenderung merasa cemas dengan perubahannya.

Responden yang mengurangi aktivitas karena mudah lelah yang menyatakan ya sebanyak 26 orang dan yang menyatakan tidak sebanyak 34 orang. Subjek juga sekarang sudah letih bila banyak melakukan aktifitas, walaupun aktifitas tersebut tidak begitu berat

bagi subjek. Dari dulu subjek orang yang tidak dapat diam, setiap harinya. Banyak melakukan aktifitas namun sekarang ini subjek mulai menguranginya karena subjek mudah capek bila banyak melakukan aktifitas. Perasaan lelah yang dialami oleh responden karena responden mengalami kemunduran fisik pada dirinya sehingga jika melakukan pekerjaan yang membutuhkan tenaga responden akan kelelahan. Responden yang lebih banyak mencari kesibukan untuk melupakan datangnya menopause yang menjawab ya sebanyak 26 orang dan yang menjawab tidak sebanyak 34 orang. Saat ini subjek merasa takut akan menghadapi menopause karena belum siapnya subjek mengalami menopause apalagi usianya sudah mendekati masa menopause. Banyaknya responden yang tidak mencari kesibukan saat menjelang menopause dikarenakan orang tersebut tidak mempermasalahkan menopause akan datang atau tidak.

Responden yang mengeluarkan lebih banyak keringat sebanyak 32 orang dan yang menjawab tidak sebanyak 28 orang. Keringat malam hari, mudah marah, sulit tidur haid tidak teratur gangguan fungsi seksual, kekeringan vagina, sering terasa panas, gangguan pada tulang, badan bertambah gemuk, gelisah, rasa khawatir, sulit konsentrasi, mudah lupa, sering tidak dapat menahan kencing, nyeri otot sendi, stress, depresi (Nugroho, 2010:36-37). Sedikitnya responden yang merasa berkeringat saat beraktivitas dikarenakan aktivitas yang dilakukan oleh responden adalah aktivitas ringan sehingga keringat yang dihasilkan oleh kelenjar keringat sedikit.

Responden yang merasakan jantung terasa bergetar kencang sebanyak 34 orang menjawab ya dan 26 orang menjawab tidak. Gejala menopause adalah jantung semakin bergetar kencang karena kondisi kecemasan yang sedang dialaminya (Nugraha, 2012). Orang yang merasakan khawatir akan sesuatu akan merasakan gejolak pada dirinya sehingga responden yang banyak merasakan jantungnya berdebar saat mendengar masalah menopause.

Responden yang takut dan gerogi yang menjawab ya sebanyak 22 orang dan yang menjawab tidak sebanyak 38 orang. Gejala motorik dan sensorik muncul di karenakan responden merasa gelisah akan menghadapi menopause. Responden yang tidak merasakan gerogi dikarenakan responden tidak khawatir terhadap perubahan fisik.

Responden yang mengatakan tangan dan kaki terasa basah kalau sedang mengalami grogi dan cemas yang menjawab ya ada 14 dan yang menjawab tidak ada 46 orang. Gejala motorik dan sensorik muncul di karenakan responden merasa gelisah akan menghadapi menopause. Banyaknya responden yang tidak grogi dan cemas karena responden tidak merasakan bahwa tangan dan kakinya terasa basah.

Responden yang merasa muka terasa kering dan panas sebanyak 30 orang yang menjawab ya dan 30 orang juga yang menjawab tidak. Rasa panas akan berkurang jika udara dingin, namun akan lebih sering timbul dan sangat mengganggu jika dalam keadaan stres. Rasa panas ini akan berkurang dan hilang setelah 4-5 tahun pasca menopause (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012:36-39). Menjelang menopause seorang akan merasakan panas pada wajahnya merupakan perubahan fisiologis yang normal.

Responden sering buang air kecil sebanyak 10 orang menjawab ya dan 50 orang menjawab tidak. Ketika usia bertambah, air seni sering tidak dapat ditahan pada saat bersin dan batuk. Hal tersebut dikarenakan kadar estrogen yang berkurang menyebabkan dinding serta lapisan otot polos uretra wanita yang mengandung banyak reseptor estrogen-mengalami gangguan penutupan uretra, sehingga salah satu dampaknya adalah inkonsistensi urine (tidak dapat mengendalikan fungsi kandung kemih dan terjadi perubahan pola aliran urine menjadi abnormal serta mudah terjadi infeksi pada saluran kemih bagian bawah (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012:36-39). Sedikitnya responden yang mengalami hal tersebut karena responden masih mempunyai kemampuan untuk menahan air kencing.

Responden yang merasa muka pucat jika terlihat cemas sebanyak 12 orang dan yang tidak mengalami sebanyak 48 orang. Responden yang merasa denyut nadi lebih cepat kalau

sedang membicarakan tentang menopause sebanyak 30 orang menjawab ya dan 30 orang juga menjawab tidak. Responden yang merasa gelisah menjelang menopause yang menjawab ya 14 orang dan yang menjawab tidak 46 orang. Gejala motorik dan sensorik muncul di karenakan responden merasa gelisah akan menghadapi menopause, pasti akan merasa aneh. responden juga merasa mudah tersinggung, tidak sabaran dan bimbang akan menghadapi menopause (Rostiana, 2009). Responden yang membayangkan rasa takut jika tidak haid lagi yang menjawab ya 28 orang dan yang menjawab tidak 32 orang. Gejala motorik dan sensorik muncul di karenakan responden membayangkan bagaimana bila sudah tidak dapat haid lagi (Rostiana, 2009). Perasaan takut tersebut sudah dapat hilang karena responden sudah mendapatkan penjelasan dari petugas kesehatan jika menjelang menopause responden akan mengalami perubahan pola menstruasi yang tidak normal. Responden yang mudah tersinggung sebanyak 26 orang dan yang menjawab tidak 34 orang. Saat ini subjek merasa takut akan meng hadapi menopause karena belum siapnya subjek mengalami menopause apalagi usianya sudah mendekati masa menopause. Perasaan tersinggung yang dialami oleh responden berhubungan dengan perubahan fisik yang sedang dialaminya. Responden yang merasakan kesabaran anda mulai berkurang sebanyak 26 orang dan yang menjawab tidak sebanyak 34 orang. Banyaknya responden yang masih bersabar akan perubahan tersebut dikarenakan responden menyadari bahwa semua wanita akan mengalami masa menopause.

Berdasarkan tabel 1 dapat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan dasar sebanyak 42 orang (70%). Pendidikan yang kurang menyebabkan terbatasnya responden dalam memperoleh informasi di bangku sekolah, responden akan cenderung sulit untuk mendapatkan informasi dan menyerap informasi tentang menopause sehingga menimbulkan kecemasan pada masa menopause. Semakin tinggi pendidikan responden semakin baik pula dalam menyerap informasi yang di aplikasikan dalam bentuk tindakan atau penilaian dalam hal ini berhubungan dengan perubahan pada masa menopause.

Berdasarkan tabel 2 dapat menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden tidak bekerja sebanyak 32 orang (53,3%). Ibu rumah tangga banyak waktu dan tenaga yang tersita digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah, mengurus keluarga, kurang bergaul dengan lingkungan sekitar dan kelelahan diakibatkan karena mengerjakan pekerjaan rumah tangga, sehingga ibu pre menopause yang tidak bekerja tidak mempunyai kesempatan untuk mencari informasi tentang perubahan pada masa menopause yang dapat menyebabkan kecemasan. Untuk menghindari rasa cemas hal yang harus dilakukn ibu adalah dengan melakukan konseling kepada tenaga kesehatan, serta banyak menggali informasi melui net, buku dan ahli psikologi, agar tidak mengalami kecemasan saat menghadapi menopause.

## F. PENUTUP

Hasil Kecemasan ibu dalam menghadapi perubahan fisik masa menopause di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo adalah sebagian besar responden terjadi kecemasan sebanyak 36 responden (60,0%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Andri. 2012. *Depression*. <http://www.health.kompas.com> diakses tanggal 15 September 2017
- Febriana, 2012. *Jurnal Penelitian Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Persepsi Keluhan Masa Menopause*. <http://www.uns.ac.id.com> diakses tanggal 07 September 2016
- Green, 2009. *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Menopause*. Jakarta: Gramedia
- Hawari. 2011. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK.UI

- Hidayat. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan tehnik Analisis Data*. Jakarta : PT.Rineka Cipta
- Jhaquin. 2010. *Psikologi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Muha Medika
- Kumalasari dan Andhyantoro. 2012. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika
- Kusumawati dan Hartono. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Maramis, 2012. *Penyebab Kecemasan*. <http://www.cashin-garbut.com> diakses tanggal 07 September 2017
- Nugroho. 2010. *Buku Ajar Ginekologi Untuk Mahasiswi Kebidanan*. Yogyakarta: Muha Medika
- Nursalam. 2009. *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta.Salemba Medika
- , 2012. *Manajemen Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Rostiana,Triana.2009.Jurnal Psikologi Volume 3 No.1. <http://www.cyber-neth-indomedia.com> diakses tanggal 07 September 2017
- Tarwoto dan Wartonah. 2010. *Kebutuhan dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Waspada. 2011. *Semua Tentang Menopause*. <http://www.ilmukesehatan.com> diakses tanggal 07 September 2017
- Yahya. 2011. *Kesehatan Reproduksi Pranikah*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri