

# HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENOPOUSE PADA WANITA PREMENOPOUSE DIPOSBINDU DESA KAYEN WILAYAH PUSKESMAS KAYEN PATI

Edita Pusparatri<sup>1</sup>, Ali Solikin<sup>2</sup>, Noor Hidayah<sup>3</sup>, Muhammad Purnomo<sup>4</sup>, Kaelah<sup>5</sup>

Email : [noorhidayah@umkudus.ac.id](mailto:noorhidayah@umkudus.ac.id)

Universitas Muhammadiyah Kudus

---

## Abstrak

Latar Belakang :Premenopause terjadi pada usia dewasa madya, masa dewasa madya dalam terminologi kronologis yaitu tahun-tahun antar usia 45 dan 65 tahun. Pada masa dewasa madya ini seksualitas mengalami penurunan. Masa dewasa madya ditandai dengan adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental. Perubahan kejiwaan yang dialami seorang wanita menjelang premenopause meliputi merasa tua, tidak menarik lagi, tertekan karena takut menjadi tua, mudah tersinggung, mudah kaget sehingga jantung berdebar, takut tidak bisa memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa takut bahwa suami akan menyeleweng, keinginan seksual menurun dan sulit mencapai kepuasan (orgasme), merasa sudah tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu, merasa memberatkan keluarga dan orang lain. Tujuan : Mengetahui Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause Di Posbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati tahun 2019. Metode : Metode penelitian ini dilakukan dengan jenis korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini seluruh pasien premenopause diposbindu desa kayen yang berusia 40-45 tahun sebanyak 40 orang sebanyak 36 orang. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil : Ada hubungan ada hubungan penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di posbindu Desa Kayen wilayah Puskesmas Kayen Pati dengan  $p$  value adalah  $0,001 < 0,05$ .

**Kata Kunci** : Penerimaan diri, Kecemasan, Premenopause.

## Abstract

*Background: Premenopause occurs in middle adulthood, middle adulthood in chronological terms, ie years between the ages of 45 and 65 years. During this middle adulthood sexuality has decreased. Middle adulthood is marked by physical and mental changes in psychiatric changes experienced by a woman before premenopause include feeling old, not attractive anymore, depressed because of fear of growing old, easily offended, easily shocked so the heart palpitates, afraid of not being able to meet the husband's sexual needs, fear that the husband will deviate, decreased sexual desire and difficult to reach satisfaction (orgasm), feel useless and do not produce anything, feel burdensome to family and others. Purpose: Knowing the Relationship Between Self-Acceptance With Anxiety In Facing Menopause in Premenopause Women In Posbindu Kayen Village Kayen Pati Health Center Area 2019. Method: The method of this research was conducted with the type of correlation with the Cross Sectional approach. Sampling in this study all premenopausal patients diposbindu kayen village aged 40-45 years as many as 40 people as many as 36 people. Data analysis using the Chi Square test. Results: There is a relationship between the acceptance of relationship with anxiety in the face of menopause in premenopausal women in Posbindu Kayen Village Kayen Pati Health Center area with  $p$  value is  $0.001 < 0.05$ .*

**Keywords:** Self-acceptance, Anxiety, Premenopause.

---

## I. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk hidup, makhluk Tuhan, dan manusia makhluk sosial akan mengalami beberapa fase dalam kehidupannya. Manusia tumbuh dan

berkembang sepanjang usianya. Makin berkembang seseorang, makin bertambah usianya, seiring dengan bertambahnya usia, manusia akan mengalami beberapa perubahan. Perubahan-perubahan tersebut,

terutama karena adanya perubahan pada aspek biologis yang kemudian membawa perubahan secara psikologis dan sosial (Manuaba, 2010)

Adanya pertumbuhan dan perkembangan pada diri manusia maka, pada wanita premenopause, perubahan fisiologis yang paling menggoncangkan adalah adanya masa menopause. Kurangnya pengetahuan tentang usia setengah baya dan persiapan untuk menghadapi masa itu merupakan sebagian penyebab adanya rasa takut terhadap menopause (WHO, 2014)

Premenopause terjadi pada usia dewasa madya, masa dewasa madya dalam terminologi kronologis yaitu tahun-tahun antar usia 45 dan 65 tahun. Pada masa dewasa madya ini seksualitas mengalami penurunan. Masa dewasa madya ditandai dengan adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental (Jahja, 2011).

Perubahan kejiwaan yang dialami seorang wanita menjelang

premenopause meliputi merasa tua, tidak menarik lagi, tertekan karena takut menjadi tua, mudah tersinggung, mudah kaget sehingga jantung berdebar, takut tidak bisa memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa takut bahwa suami akan menyeleweng, keinginan seksual menurun dan sulit mencapai kepuasan (orgasme), merasa sudah tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu, merasa memberatkan keluarga dan orang lain (Manuaba, 2010)

Sindrom premenopause banyak dialami oleh wanita hampir di seluruh dunia, seperti 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di Jepang. Di Indonesia perempuan yang memasuki masa premenopause saat ini sebanyak 7,4 % dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan menjadi 11% pada 2005, kemudian naik lagi sebesar 14 % pada 2015 (WHO, 2014)

Berdasarkan data statistik dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2015 jumlah proporsi penduduk perempuan yang berusia di atas 50 tahun diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ketahun juga mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2015 jumlah perempuan berusia 50

tahun baru mencapai 155 juta orang atau 7,6% dari total penduduk, sedangkan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi 30,0 juta atau 11,5% dari total penduduk. Pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 saat ini di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada (Kemenkes, 2015).

Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2013, jumlah penduduk wanita di Jawa Tengah adalah 6.161.607 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 50-59 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia menopause sebanyak 916.446 jiwa. Sedangkan tahun 2015 ada sebanyak 6.318.990 jiwa dengan jumlah penduduk wanita yang berusia 50-59 tahun ada 1.041.614 jiwa (BPS, 2015).

Data premenopause dari Puskesmas Kayen Pati pada tahun 2016 sejumlah 2.811 orang, tahun 2017 sebanyak 2.813 orang dan tahun 2018 sebanyak 2.826 orang (DKK, Pati 2018)

Tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan (Proverawati, 2010)

Beberapa gejala fisik yang dialami oleh seorang wanita yang memasuki fase menopause yaitu terjadinya semburan rasa panas (hot flushes), kekeringan pada vagina sehingga menyebabkan nyeri saat melakukan hubungan seksual, berkeringat pada malam hari, mudah lelah, sulit tidur (insomnia), palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), serta berat badan bertambah. Selain itu, juga disertai dengan beberapa gejala psikis yang menonjol berupa suasana hati yang berubah-ubah, mudah tersinggung, labilitas emosi, merasa tidak berharga, dan munculnya kecemasan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Sulistiyawati, 2011).

Kecemasan (anxiety) yakni perasaan tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan

gelisah, takut, atau khawatir yang merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis. Komponen-komponen yang terlibat saat seseorang merasa cemas adalah komponen kognitif, somatik, emosional, dan behavioral. Kecemasan biasanya terjadi tanpa stimulus yang jelas, sehingga kecemasan harus dibedakan dengan rasa takut (fear) sebab takut muncul karena adanya ancaman yang jelas dari luar. Rasa takut berhubungan dengan tingkah laku spesifik untuk menghindari dan menjauh dari stimulus yang tidak menyenangkan. Sedangkan kecemasan merupakan akibat dari ancaman yang tidak jelas. Kecemasan menjadi dua, yaitu gejala fisik dan gejala mental, sedangkan faktor yang mempengaruhi kecemasan terdiri atas faktor sosiokultural, kemajuan ilmu dan teknologi, pendidikan, nilai moral serta agama. Premenopause mengalami gangguan psikis seperti mengalami kecemasan ringan karena dengan adanya perubahan yang terjadi pada tubuhnya (Eka dan Falasifatul, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Umi Mar'atun (2014) tentang pengetahuan premenopause dengan kecemasan wanita menghadapi menopause di Desa Karang Rejo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati dilaksanakan pada 14 orang wanita premenopause didapat data sebanyak 50% wanita tidak tahu tentang menopause dan cemas saat menghadapi menopause, 42,8% wanita tidak tahu tentang menopause dan tidak cemas saat menghadapi menopause dan 7,1% wanita tahu tentang menopause dan tidak cemas saat menghadapi menopause, ini dapat diasumsikan bahwa responden mempunyai pengetahuan yang rendah tentang menopause karena kurangnya informasi yang didapat tentang menopause sehingga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya Nurdono (2013) menyatakan bahwa gambaran sikap ibu terhadap masa premenopause pada ibu-ibu di Desa Gonggang kecamatan Poncol Kabupaten Magetan adalah memiliki gambaran sikap yang negatif terhadap masa premenopause. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan dan masih adanya pemahaman negatif dan keliru

tentang masa premenopause sehingga mempengaruhi sikap dan kesiapan dalam menghadapi masa premenopause.

Salah satu faktor yang berpengaruh pada munculnya kecemasan wanita dalam menghadapi menopause adalah penerimaan diri. Perubahan-perubahan yang terjadi baik secara fisik, psikis, maupun seksual akan menyebabkan wanita yang sedang menghadapi menopause khawatir dan cemas. Oleh karena itu, diperlukan kemauan untuk menerima perubahan diri secara realistis sehingga memunculkan penilaian yang positif terhadap diri, menerima, dan menyukai bagian tubuh yang dimiliki agar dapat terhindar dari rasa cemas (Kuntjoro, 2012).

Faktor lain yang berpengaruh pada munculnya kecemasan wanita dalam menghadapi menopause adalah dukungan suami. Wanita yang sedang menghadapi menopause akan mengalami kecemasan yang tinggi apabila dukungan yang diterimanya rendah (Ruwaida, 2016)

Perubahan - perubahan yang telah dijelaskan diatas dapat menimbulkan suatu kecemasan. Kecemasan yang muncul pada wanita menjelang menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Padahal masa menopause merupakan masa yang alamiah dalam proses penuaan. Masa yang penting dalam kehidupan wanita, perubahan fungsi tubuh dapat mempengaruhi berbagai macam kehidupannya baik dalam kehidupan sosial, perasaan tentang dirinya, dan fungsi di dalam pekerjaan (Pieter, 2010).

Penerimaan diri adalah suatu sikap memandang diri sendiri sebagai mana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang, bangga dan terus mengusahakan kemajuannya. Penerimaan diri seseorang itu dapat diwujudkan dalam bentuk menghargai diri sendiri dan orang lain. Seseorang yang memiliki aktualisasi diri dapat menerima diri apa adanya, tidak mencela atas kekurangan - kekurangan dan kelemahan kelemahannya. Penerimaan diri juga mengekspresikan tingkat fisiologis, yakni mengaktualisasikan diri, tidur nyenyak, dan menikmati kehidupan seksualnya. Seseorang yang

memiliki penerimaan diri akan menerima proses penuaan dengan senang hati (Yani, 2010).

Begitu juga perubahan yang terjadi pada saat menopause, jika adanya penerimaan diri yang baik pada diri wanita yang akan mengalami menopause maka kecemasan untuk menghadapi menopause tidak akan terjadi karena wanita yang akan menghadapi menopause telah mampu menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya saat mengalami menopause. Pada dasarnya gangguan kecemasan yang dialami wanita yang akan menghadapi menopause, sangat ditentukan oleh bagaimana individu menilai, menginterpretasi, atau mempersepsikan peristiwa yang dialaminya.

Berdasarkan hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan di Posbindu Desa Kayen wilayah Puskesmas Kayen pati pada tanggal 5 Januari 2019. Penulis melakukan wawancara pada 10 orang wanita premenopause usia 40-45 tahun didapat 7 orang menyatakan bahwa dirinya mengalami kecemasan sedang pada saat menghadapi masa premenopause. Rasa cemas ini lebih banyak disebabkan karena kekurangsiapan dalam menerima keadaan yang terjadi pada dirinya. Dari ke-7 orang tersebut mengalami siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang semakin lama dan jumlah darah haid yang relatif banyak, mengalami nyeri haid, mengalami kenaikan berat badan, sering terasa panas pada wajah, dan 2 orang mengalami cemas ringan dan 1 orang mengalami tidak cemas karena menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang lumrah yang akan dialami oleh setiap perempuan. Jadi ia menyerahkan segala sesuatunya kepada Tuhan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis berminat untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause Di Posbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati tahun 2019"

## II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini dilakukan dengan jenis korelasi dengan pendekatan Cross Sectional . Pengambilan sampel dalam penelitian ini seluruh pasien premenopause

diposbindu desa kayen yang berusia 40-45 tahunsebanyak 40 orang sebanyak 36 orang

## III. HASIL PENELITIAN

### A. Analisa Univariat

#### 1) Penerimaan Diri

**Tabel 4.4** Distribusi Responden Berdasarkan Penerimaan Diri di Posbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati (n = 36)

Penerimaan diri	Jumlah	%
Baik	14	38.9
Kurang Baik	22	61.1
Jumlah	36	100

Sumber : Data Primer, 2019

Tabel 4.4. Menunjukkan bahwa sebagian besarresponden mempunyai penerimaan diri kurang baik sebanyak 22 orang (61.1%), dan paling penerimaan diri baik sebanyak 14 orang (38.9%).

#### 2) Kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause

**Tabel 4.5** Distribusi Responden BerdasarkanKecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di Posbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati (n = 36)

Kecemasan	Jumlah	%
Tidak cemas	4	11.1
Cemas Ringan	10	27.8
Cemas sedang	12	33.3
Cemas Berat	6	16.7
Cemas sangat berat	4	11.1
Jumlah	36	100

Sumber : Data Primer, 2019

Tabel 4.5. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami cemas sedang sebanyak 12 orang (33.3%), dan paling sedikit mengalami tidak cemas dan cemas sangat berat sebanyak 4 orang (11.1%).

### B. Analisa Bivariat

#### 3) Hubungan Penerimaan diri dengan Kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di Posbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati

**Tabel 4.6** Distribusi Responden Berdasarkan Penerimaan Diri dengan Kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di Posbindu desa sundoluhur (n = 36)

Penerimaan Diri	Kecemasan									Total		
	Tidak cemas		Cemas ringan		Cemas Sedang		Cemas Berat		Cemas sangat berat		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Baik	3	8.3	8	22.2	1	2.8	1	2.8	1	2.8	14	38.9
Kurang Baik	1	2.8	2	5.6	11	30.6	5	13.9	3	8.3	22	61.1
Total	4	11.1	10	27.8	12	33.3	6	16.7	4	11.1	36	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.6 menjelaskan tentang penyebaran data antara 2 variabel yaitu penerimaan diri dengan Kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di Posbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati, dapat dilihat bahwa dari 36 responden yang diteliti 14 responden penerimaan diri baik dan tidak cemas sebanyak 3 orang (8.3%), cemas ringan sebanyak 8 orang (22.2%), cemas sedang sebanyak 1 orang (2.8%), cemas berat sebanyak 1 orang (2.8%) dan cemas sangat berat sebanyak 1 orang (2.8%) sedangkan 22 responden, penerimaan diri kurang baik dan tidak cemas sebanyak 1 orang (2.8%), cemas ringan sebanyak 2 orang (5.6%), cemas sedang sebanyak 11 orang (30.6%), cemas berat sebanyak 5 orang (13.9%) dan cemas sangat berat sebanyak 3 orang (8.3%).

Setelah dilakukan tabulasi silang, maka dilakukan analisis sehingga diperoleh nilai p value sebesar  $0,001 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, ada hubungan penerimaan diri dengan Kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di Posbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati.

#### IV. PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden mempunyai penerimaan diri kurang baik sebanyak 22 orang (61.1%), dan paling penerimaan diri baik sebanyak 14 orang (38.9%).

Penerimaan diri adalah menerima semua segi apa adanya diri mereka, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut. Usaha untuk mengetahui diri secara objektif mulai dari awal kehidupan dan tidak akan pernah

berhenti tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkatan pemahaman diri (self-objectification) tertentu yang berguna dalam setiap manusia.

Orang yang memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap diri sebagai siapa dan apa. Individu memahami dan menerima kekuatan dan kelemahan mereka dan menyadari potensi-potensi mereka sebagai manusia. Individu mengetahui bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan disertai dan untuk menjadi.

Penerimaan diri adalah suatu sikap memandang diri sendiri sebagai mana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang serta bangga sambil terus menerus mengusahakan kemajuannya. Penerimaan diri adalah menerima semua segi apa yang ada pada diri individu, baik itu kebaikan-kebaikan yang dimiliki maupun kekurangannya. Untuk dapat menerima diri apa adanya maka diperlukan pengenalan diri terlebih dahulu, dengan demikian individu mampu dengan mudah untuk menerima dirinya. Setelah adanya pengenalan diri yang memadai maka individu akan mampu memahami serta menerima diri individu tersebut.

Masalah yang ditemukan dalam penerimaan diri di Posbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati berdasarkan distribusi jawaban responden adalah (1) 72.2% (26) responden menjawab Saya yakin bisa menghadapi kondisi kehidupan, (2) 63.9% (23) responden menjawab Saya mampu menghadapi perubahan kondisi kehidupan, (3) 83.3% (30) responden menjawab saya tidak merasa ditolak orang lain dan tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain, (4) 83.3% (30) responden menjawab saya tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki.

Hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden mengalami cemas sedang sebanyak 12 orang (33.3%), dan paling sedikit mengalami tidak cemas dan cemas sangat berat sebanyak 4 orang (11.1%).

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai 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 – batas normal (Hawari, 2013).

Gejala kecemasan, yaitu: gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung, gejala behavioral dari kecemasan yaitu: berperilaku menghindar dan terguncang, gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi (Stoppard, 2009).

Masalah yang ditemukan dalam kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di Posbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati berdasarkan distribusi jawaban responden adalah (1) 72.2% (26) responden menjawab ibu mengalami suatu perubahan seperti Kegelisahan, (2) 83.3% (30) responden menjawab ibu mengalami suatu perubahan seperti Jantung berdebar- debar, (3) 83.3% (30) responden menjawab ibu mengalami suatu perubahan seperti sensitive atau mudah marah, (4) 83.3% (30) responden menjawab ibu merasa lebih nyaman jika berada didekat orang-orang yang dicintai.

Penelitian ini menjelaskan menjelaskan tentang penyebaran data antara 2 variabel yaitu penerimaan diri dengan Kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di Posbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati, dapat dilihat bahwa dari 36 responden yang diteliti 14 responden penerimaan diri baik dan tidak cemas sebanyak 3 orang (8.3%), cemas ringan sebanyak 8 orang (22.2%), cemas sedang sebanyak 1 orang (2.8%), cemas berat sebanyak 1 orang (2.8%) dan cemas sangat berat sebanyak 1 orang (2.8%) sedangkan 22 responden, penerimaan diri kurang baik dan tidak cemas sebanyak 1 orang (2.8%), cemas ringan sebanyak 2 orang (5.6%), cemas sedang sebanyak 11 orang (30.6%), cemas

berat sebanyak 5 orang (13.9%) dan cemas sangat berat sebanyak 3 orang (8.3%).

Setelah dilakukan tabulasi silang, maka dilakukan analisis sehingga diperoleh nilai p value sebesar  $0,001 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, ada hubungan penerimaan diri dengan Kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di Posbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati.

Salah satu factor yang berpengaruh pada munculnya kecemasan wanita dalam menghadapi menopause adalah penerimaan diri. Penerimaan diri adalah menerima semua segi apa adanya diri mereka, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut. Usaha untuk mengetahui diri secara objektif mulai dari awal kehidupan dan tidak akan pernah berhenti tetapi ada kemungkinan mencapai suatu tingkatan pemahaman diri (*self-objectification*) tertentu yang berguna dalam setiap manusia

Menopause adalah akhir periode siklus-siklus menstruasi dalam kehidupan wanita. Merupakan tanda berakhirnya periode reproduksi. Kebanyakan wanita menganggap bahwa menopause merupakan masa yang dapat membuat diri menjadi tua, lemah, dan tak berdaya, sehingga membuat wanita yang akan menghadapi menopause menjadi cemas akan keadaan tersebut, (Kartono, 2010)

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Boyke menurutnya wanita menganggap menopause membuat diri menjadi tua, tanpa menikmati kebahagiaan dan kemungkinan untuk mengalaminya sudah tertutup sama sekali, sehingga menjadi bertambah cemas. Padahal dengan terjadinya menopause tidak berarti kehilangan identitas kewanitaannya. Wanita seharusnya sadar bahwa dengan terjadinya menopause wanita memulai kehidupan yang baru sebagai seorang wanita yang matang.

Kebanyakan wanita merasa cemas menghadapi menopause, dikarenakan beranggapan bahwa wanita yang berusia lanjut akan mengalami hidup yang kurang sehat, kurang bugar, tidak cantik lagi, dan cepat marah padahal menopause merupakan suatu fase kehidupan yang harus dijalani oleh setiap wanita (Northrup, 2010)

Banyak wanita yang mengeluh bahwa dengan datangnya menopause mereka akan menjadi pencemas. Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah di khawatirkan. Wanita seperti ini sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dari fluktuasi hormon (Rostiana & Kurniati, 2009).

Perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simtom-simtom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan. Umumnya mereka tidak mendapat informasi yang benar sehingga dibayangkannya adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa menopause. Mereka cemas dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal itu, validitas dan fungsi organ tubuhnya akan menurun. Hal ini akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita. Keadaan ini dikhawatirkannya akan memengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosialnya. Selain itu, usia ini sering dikaitkan dengan timbulnya penyakit kanker atau penyakit lain yang sering muncul pada saat wanita memasuki usia tua (Rostiana & Kurniati, 2009).

Kecemasan menghadapi menopause adalah perasaan gelisah, khawatir dari adanya perubahan-perubahan fisik, sosial maupun seksual sehubungan dengan menopause. Menurut Kartono (2010), kecemasan disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik batin. Penyebab kecemasan pada individu adalah motif sosial dan motif seksual. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang muncul pada wanita menjelang menopause terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang menopause serta tidak dapatnya informasi yang benar

tentang menopause sehingga yang mereka bayangkan adalah hal-hal negatif yang terjadi pada saat menopause. Mereka merasa cemas dengan berakhirnya reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Mereka juga menghawatirkan diri mereka menjadi tua yang mengakibatkan kecantikannya memudar.

setiap perempuan yang memasuki masa menopause sering kali merasa cemas. Kecemasan itu berupa ketakutan akan kehilangan kemampuan untuk bereproduksi, menurunnya penampilan sebagai seorang wanita akibat kekerutan pada kulitnya dan yang paling tidak menguntungkan bila sudah merasa tua. Faktor utama yang mempengaruhi menopause adalah cemas. Kecemasan yang dirasakan akan sangat menentukan waktu kecepatan atau bahkan keterlambatan masa-masa menopause. Ketika seorang perempuan lebih sering merasa cemas dalam kehidupannya, maka bisa diprediksi bahwa akan tertimpa menopause lebih dini. Sebaliknya juga, seorang perempuan yang lebih santai dan rileks dalam hidup, biasanya masa-masa menopausenya lebih, (Lestari, (2010)

Seorang wanita yang akan menghadapi menopause mempunyai keyakinan bahwa mereka mampu untuk menghadapi menopause. Jika wanita dapat menerima diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi maka akan mengurangi kecemasan yang mereka rasakan dalam menghadapi menopause sebab kecemasan itu timbul karena individu merasa tidak mampu menerima dirinya. Pengenalan terhadap kelebihan dan kekurangan yang diakibatkan oleh menopause berarti membuat para wanita menyadari keterbatasannya. Hal ini dapat membuat wanita yang akan mengalami menopause mampu menerima pujian dan celaan secara objektif terhadap hal-hal yang berkaitan dengan perubahan-perubahan yang mengikuti datangnya menopause serta berbagai pandangan yang berkaitan dengannya. Dengan demikian, penerimaan diri dapat mengurangi kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause.

Hal senada dalam sebuah pernyataan oleh Kelly (2011) bahwa perasaan tak berharga

dan tidak berarti dalam hidup memunculkan 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.

Sesuai dengan karakteristik responden sebagian besar responden mempunyai pendidikan SD sebanyak 19 orang (52.8%), dan paling sedikit pendidikan SMA sebanyak 5 orang (13.9 %). Pendidikan merupakan sarana untuk meningkatkan kecerdasan dan keterampilan manusia. Pendidikan tinggi akan memudahkan manusia untuk menyerap informasi yang disampaikan. Pada wanita dengan pendidikan tinggi diharapkan banyak mengetahui dan memperoleh informasi yang berhubungan dengan kesehatannya khususnya mengenai menopause

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat A.A. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta : Heath Books
- Arikunto, S.2010. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar. 2009. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Banyu Media
- Badan Pusat Statistik. 2015. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*, Jakarta : Badan Pusat Statistik.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2016.
- Baziad, Ali. 2013. *Menopause dan Andropause*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Feist J. & Feist G.J. 2010. *Teori Kepribadian (Theories of Personality)*. Buku 2. Edisi 7. (penerjemah:Smita Prathita Sjahputri) Jakarta: Salemba Humanika
- Hawari, Dadang. 2013. *Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : FK UI
- Hidayat,Aziz Alimul.2009. *Pengantar kebutuhan dasar manusia: aplikasi dan konsep proses keperawatan* jilid 2.Jakarta. Salemba Medika
- Hidayat. Aziz Alimul. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data*.Jakarta : Salemba Medika
- Jahja, Y. 2011.*Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Keliat, B. A., Akemat, P. W., & Herni, S. 2011. *Manajemen kasus gangguan jiwa*. Jakarta: EGC.
- Kasdu, D. 2012. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Cet. Pertama. Jakarta: Puspaswara.
- Kartono, K. 2010. *Psikologi Wanita Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*. Bandung: Alumni.
- Kelly. 2011. *Kecemasan Menghadapi Menopause*. Artikel. <http://www.untukku.com/artikel-untukku/kecemasan-menghadapimenopause-untukku.html>. Diakses tanggal 2 Desember 2011
- Kemenkes. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2015
- Kuntjoro Z, 2012. *Masalah Kesehatan Jiwa Lansia*.<http://www.e-psikologi.co.id> Tanggal akses:.. 15 Desember 2010.
- Lestari, D.2010. *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta: Gara Ilmu
- Mar'atun, Umi. 2014. *Pengetahuan pre menopause dengan kecemasan wanita menghadapi menopause di Desa Karang Rejo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati*.
- Manuaba,I.B.G.,2010. *Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan*. Jakarta: EGC
- Northrup. C. 2010. *Bijak di Saat Menopause*. Penerbit Pustaka Hidayah, Bandung.
- Notoatmodjo. S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*, Jakarta: RinekaCipta
- Nurdono. 2013. *Gambaran Sikap Ibu terhadap Masa Pramenopause pada IbuIbu di Desa Gonggang Kecamatan*



- Poncol Kabupaten Magetan. Diakses tanggal 2 Februari 2015 dari <http://umm.ac.id>
- Nursalam. 2010. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam. 2013. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Pieter, Herry Zan. 2010. Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan. Cetakan 1. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Proverawati. A dan Siti Misaroh.2009. Menarache Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rostiana, T., & Kurniawati, M.T. 2009. Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. *Jurnal Psikologi*, Vol.3, No.1, Desember.
- Ruwaida, A., Lilik, S., Dewi, R. 2016.*Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause*.*Jurnal Indigenus*. (8) 2, hlm. 76-99
- Saryono.2010. *Metodologi Penelitian Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Schultz. D. 2009. Psikologi pertumbuhan: model-model kepribadian sehat. Yogyakarta. Kanisius.
- Smart. Aqila. 2010. Bahagia di Usia Menopause, Yogyakarta: A Plus Books
- Stoppard. M 2009. Panduan Mempersiapkan Kehamilan dan Persalinan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Stuart, G. W., Laraia, M. T., & Sundeen, S. J. 2010. Generalised Anxiety Disorder in Adults-Diagnosis and Management. Mosby: Universitas Michigan
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sulistyawati. 2011. Asuhan kebidanan pada masa kehamilan. Jakarta Salemba Medika
- Waluyo & Putra. 2010. 100 question and answer: menopause atau mati haid. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- WHO. Maternal Mortality: World Health Organization; 2014.
- Yani. R.A. 2010. Proses coming out gay di lingkungan masyarakat yang heteroseksual: studi kasus terhadap tiga orang gay di Jakarta. Skripsi. Jakarta: Fakultas Ilmu Politik dan Sosial Universitas Indonesia