

Perubahan Fisik Terhadap Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause

Bintang Hartati Nasution¹, Jun Edy Samosir Pakpahan²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia²

E-mail: bintanghartati74@gmail.com¹, jun_stikesflora@yahoo.com²

ABSTRACT

Along with increasing age, there are many processes of development and growth in humans. But at some point the development and growth will stop at a stage, so that the next many changes will occur in the functions of the human body. These changes usually occur in the aging process, because in this process many physical and psychological changes occur. The purpose of this study was to determine the Effect of Physical Changes on Women's Anxiety in Facing Menopause in Tanjung Morawa Village A. This type of research is a survey with an explanatory research type, namely research that aims to explain the effect of physical changes on women's anxiety in dealing with menopause. The population in this study were women aged 45-50 years, amounting to 32 people. Based on the results of the chi-square test (X^2) it shows chi-square count (X^2 count) = 0.00 which is smaller than the chi-square table (X^2 table) = 0.05. Based on the results of the chi-square test (X^2) shows chi-square count (X^2 count) = 0.00 which is smaller than the chi-square table (X^2 table) = 0.05, it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted at a 5% significance level. So there is a significant relationship between physical changes and anxiety with a significant level (α) 5% with degrees of freedom (df) 1 and $n=32$.

Keywords: Anxiety, Women, Menopause

ABSTRAK

Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Namun pada suatu saat perkembangan dan pertumbuhan itu akan berhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Perubahan Fisik Terhadap Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Tanjung Morawa A. Jenis penelitian ini adalah *survei* dengan *tipe explanatory research*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan pengaruh perubahan fisik terhadap kecemasan wanita dalam menghadapi masa menopause. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu yang berusia 45-50 tahun. Sampel penelitian ini 32 orang. Sampel penelitian ini adalah semua populasi di jadikan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Berdasarkan hasil uji *chi-square* (X^2) menunjukkan *chi-square* hitung (X^2 hitung) = 0,00 yang lebih kecil dari *chi-square* tabel (X^2 Tabel) = 0,05. Berdasarkan hasil uji *chi-square* (X^2) menunjukkan *chi-square* hitung (X^2 hitung) = 0,00 yang lebih kecil dari *chi-square* tabel (X^2 Tabel) = 0,05 dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima pada taraf nyata 5%. Jadi ada hubungan perubahan fisik dengan kecemasan yang bermakna dengan tingkat signifikan (α) 5% dengan derajat kebebasan (df) 1 dan $n=32$.

Kata Kunci : Kecemasan, Wanita, Menopause

PENDAHULUAN

Menopause merupakan masa yang kritis dalam kehidupan wanita yang umumnya dimulai pada usia antara 45-55 tahun, banyak terjadi perubahan fisik maupun psikis pada diri seorang perempuan. Hal tersebut dapat mengakibatkan banyak keluhan, misalnya banyak keringat, jantung berdebat, sakit kepala, mudah tersinggung, cepat merasa lelah dan kurang bersemangat, pada periode inilah biasanya seorang wanita telah merasa dirinya menjadi tua dan takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suaminya. (Aprilyana, 2018) Menopause bukanlah merupakan kejadian yang tiba-tiba, tetapi merupakan hasil kumulatif dari kejadian yang panjang sebelumnya, dari mulai janin, pubertas, kehamilan dan menopause. Pada saat bayi lahir cukup bulan jumlah folikel Primordial dalam kedua ovarium telah lengkap, sebanyak 750.000 dan tidak bertambah lagi dalam kehidupan selanjutnya. reproduksi yang dialami oleh perempuan., ditandai dengan proses berkurangnya sel telur dalam ovarium sampai menjelang menopause. Sekitar usia 40 tahun akan terjadi anovulasi dalam siklus menstruasinya, dan terjadi peningkatan Folicle Stimulating Hormone (FSH).

Perubahan perubahan yang terjadi pada perimenopause tidak hanya diakibatkan karena faktor hormonal saja, tetapi disertai dengan perubahan-perubahan yang terjadi akibat proses penuaan. (Nining, 2018). Pada masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Namun banyak wanita yang menganggap bahwa menopause merupakan suatu hal yang menakutkan. Hal ini mungkin berasal dari suatu pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tua, tidak sehat, dan tidak cantik lagi. Selain itu, wanita dalam masa menopause mengalami

perubahan besar dalam kehidupannya dan beradaptasi terhadap perubahan peran dalam keluarga maupun masyarakat, serta harus menghadapi perubahan tubuh dan harapannya dalam hidup (Safitri, 2009). Menopause menandakan bahwa masa menstruasi dan reproduksi seorang wanita telah berakhir. Hal ini terjadi karena indung telur mengalami penuaan. Penuaan ovarium ini menyebabkan produksi hormon estrogen menurun sehingga terjadi kenaikan hormon FSH dan LH. Peningkatan hormon FSH ini menyebabkan fase folikular dari siklus menstruasi memendek sampai menstruasi tidak terjadi lagi. Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan fisik maupun psikologis bagi wanita.

Pada masa ini sangat kompleks bagi wanita karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain wanita mengalami stress fisik dapat juga mengalami stress psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami semua wanita. Perubahan fisik ini dapat berupa hot flushes, insomnia, vagina menjadi kering, gangguan pada tulang, linu dan nyeri sendi, kulit keriput dan tipis, ketidaknyamanan pada jantung (Kusmiran, 2012). perubahan fisik pada wanita menopause dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologi seperti mudah tersinggung, kecemasan, stress, daya ingat menurun dan depresi (WHO: 2014).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Survei dengan tipe *Explanatory Research*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan Pengaruh Perubahan Fisik Terhadap Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Tanjung Morawa A Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. (Notoadmodjo, 2012).

Aspek pengukuran pengaruh perubahan fisik terhadap kecemasan wanita dalam Menghadapi Masa Menopause dan Aspek pengukuran penentuan nilai variabel kecemasan wanita dalam Menghadapi Masa Menopause menggunakan skala likert, dimana variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi komponen-komponen yang dapat diukur dalam bentuk item pertanyaan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Dan Persentase Perubahan Fisik Ibu-Ibu Yang Mengalami Ketidak Teraturan Haid(n=32)

No	Perubahan Fisik: Ketidak Teraturan Haid	Frekuensi	Persentase
1	Ya	30	93,75
2	Tidak	2	6,25
	Jumlah	32	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 32 ibu-ibu yang menjadi responden yang mengalami ketidak teraturan haid yaitu sebanyak 30 orang atau (93.75%), dan yang tidak mengalami ketidak teraturan haid yaitu sebanyak 2 orang atau (6.25%).

Distribusi Frekuensi Dan Persentase Perubahan Fisik Ibu-Ibu Yang Mengalami Insomnia (N=32)

No	Perubahan Fisik: Insomnia	Frekuensi	Persentase
1	Ya	28	87,5
2	Tidak	4	12,5
	Jumlah	32	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 32 ibu-ibu yang menjadi responden

yang mengalami perubahan fisik dikatakan mengalami insomnia yaitu sebanyak 28 orangatau (87,5%), dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 4 orangatau (12,5%).

Distribusi Frekuensi Dan Persentase Perubahan Fisik Ibu-Ibu Yang Mengalami Kekeringan Vagina (n=32)

No	Perubahan fisik: kekeringan vagina	Frekuensi	Persentase
1	Ya	29	90,62
2	Tidak	3	9,38
	Jumlah	32	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 32 ibu-ibu yang menjadi responden yang mengalami perubahan fisik dikatakan mengalami kekeringan vagina yaitu sebanyak 29 orangatau (90,62%), dan yang tidak mengalami kekeringan vagina sebanyak 3 orang atau (9,38%).

Distribusi frekuensi dan persentase kecemasan

No	Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1	Ya	27	84,40
2	Tidak	5	15,60
	Jumlah	32	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 32 ibu-ibu yang menjadi responden yang mengalami kecemasan yaitu sebanyak 27 orang atau (84,40%), dan yang tidak cemas sebanyak 5 orang atau (15,60 %).

Pembahasan

Pengaruh Perubahan Fisik Pada Wanita Yang Mengalami Ketidak Teraturan Haid

Perubahan fisik menurut (Atikah, 2010), secara fisik biologis, keluhan yang

sering diutarakan wanita yang mengalami sindrom Menopause adalah : cepat lelah, perasaan panas, sakit kepala, reumatik, sakit pinggang, sesak nafas, susah tidur dan osteoporosis, ketidakteraturan haid, kekeringan vagina dan lain-lain. Ketidakteraturan haid adalah keluarnya darah/haid dalam jumlah yang banyak atau sedikit menjelang Menopause tanpa sebab yang jelas dan sering terjadi pada wanita yang berusia 40 tahun keatas (Lestary, D, 2010).

Dari hasil penelitian pengaruh perubahan fisik pada wanita yang mengalami ketidak teraturan haid yaitu sebanyak 30 orang atau (90,62%), dan yang tidak mengalami ketidak teraturan haid sebanyak 2 orang atau (9,38%).

Pengaruh Perubahan Fisik Pada Wanita Yang Mengalami Insomnia

Insomnia pada wanita Menopause adalah, kadar serotonin menurun sebagai akibat jumlah estrogen yang menurun. Serotonin berperan dalam mempengaruhi suasana hati seseorang. Sehingga jika jumlah serotonin menurun, akan mudah depresi dan sulit tidur (Atikah, 2010).

Dari hasil penelitian pengaruh perubahan fisik pada wanita yang mengalami insomnia yaitu sebanyak 28 orang atau (87,5%), dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 4 orang atau (12,5%).

Pengaruh Perubahan Fisik Pada Wanita Yang Mengalami Kekeringan Vagina

Kekeringan pada vagina adalah gejala pada vagina yang muncul akibat dari perubahan yang terjadi pada lapisan dinding vagina, pada masa Menopause ini vagina akan menjadi kering dan kurang elastis. Hal itu karena akibat dari penurunan kadar estrogen (Lestari, D, 2010).

Dari hasil penelitian pengaruh perubahan fisik pada wanita yang

mengalami kekeringan pada vagina yaitu sebanyak 29 orang atau (90,62%) dan yang tidak mengalami kekeringan vagina sebanyak 3 orang atau (9,38%).

Pengaruh Perubahan Fisik Pada Wanita Yang Mengalami Kecemasan

Menurut Kartono yang dikutip Lestary, D, (2010), ketidakberanian individu dalam menghadapi suatu masalah dan ditambah dengan adanya kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas merupakan tanda-tanda kecemasan pada individu.

Dari hasil penelitian pengaruh perubahan fisik pada wanita yang mengalami kecemasan yaitu sebanyak 27 orang atau (84,40%), dan yang tidak cemas sebanyak 5 orang atau (15,60%).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari 32 ibu-ibu yang menjadi responden yang mengalami perubahan fisik dikatakan mengalami ketidak teraturan haid yaitu sebanyak 30 orang atau (90,62%) dan yang tidak mengalami ketidakteraturan haid sebanyak 2 orang atau (9,38%).

Dari 32 ibu-ibu yang menjadi responden yang mengalami perubahan fisik dikatakan mengalami insomnia yaitu sebanyak 28 orang atau (87,5%), dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 4 orang atau (12,5%).

Dari 32 ibu-ibu yang menjadi responden yang mengalami perubahan fisik dikatakan mengalami kekeringan vagina yaitu sebanyak 29 orang atau (90,62%), dan yang tidak mengalami kekeringan vagina sebanyak 3 orang atau (9,38%).

Ada pengaruh perubahan fisik terhadap kecemasan wanita dalam menghadapi menopause yaitu sebanyak 27 orang atau (84,40%) dan yang tidak cemas sebanyak 5 orang atau (15,60%).

Saran

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang menopause, dan dapat diaplikasikan di masyarakat bagaimana meghadapi menopause. Kepada institusi pendidikan diharapkan agar dapat melahirkan para petugas kesehatan yang profesional, berpotensi dan berkualitas demi terwujudnya masyarakat dan lingkungan yang sehat demi tercapainya derajat kesehatan yang optimal.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan masukan kepada wanita dalam menghadapi menopause. Agar informasi yang didapat dari skripsi ini bisa menjadi sumber pengetahuan dan bisa menjadi acuan untuk penelitian yang akan dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (2010). *"Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik"*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Atikah, (2010). *"Berat Badan Lahir Rendah"*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Atikah, (2010). *"Menopause dan Sindrome Premenopause"*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hawari, Dadang. (2008). *"Manajemen Stres, Cemas dan Depresi"*. Cetakan II, Balai FKUI, Jakarta.
- Herawati, (2009). *"Psikologi Ibu dan Anak Untuk Kebidanan"*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jan, (2008). *"Fit dan Bugar Saat Menopause"*. Jakarta Selatan: Esensi.
- Kartono Yang Dikutip Lestary, D. (2010). *"Seluk Beluk Menopause"*. Yogyakarta: Garailmu.

Lestary, D. (2010). *"Seluk Beluk Menopause"*. Yogyakarta: Garailmu.

L. Geger, dkk (2010). *"Buku Ajar Asuhan Kebidanan"*. Jakarta : EGC.

Notoatmodjo, (2012). *"Metodologi Penelitian Kesehatan"*. Jakarta : Rineka Cipta.

Shim dan Smith Yang dikutip L. Geger. (2005) *"Buku Ajar Asuhan Kebidanan"*. Jakarta : EGC.

Suliswati, dkk. (2009). *"konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa"*. Jakarta : EGC.

Taupan, (2010). *"GINEKOLOGI"*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Who, (2011). <http://jamcasio.blogspot.com/2011/08/know-singns-of-menopause>.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih Kepada Yayasan Flora Karna telah memberikan motivasi dan bantuan dana sehingga dapat terlaksananya penelitian ini.

Terima kasih kami ucapkan kepada Kepala Desa Tanjung Morawa A karna telah memberikan izin bagi saya untuk melaksanakan penelitian

Terima kasih kepada Staf dan perangkat Desa Tanjung Morawa A Karna telah membantu dalam penelitian ini

Terimakasih Kepada para Kepala Puskesmas, Bidan Desa dan Staf karna telah membantu sehingga terlaksananya penelitian ini..