

Perubahan Fisik berhubungan dengan Kecemasan Wanita Menghadapi Premenopause¹Marzah Susanti, ²Baiq Nova Aprilia Azamti, ^{*3}Fidiya Rizka^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, Indonesia**Email korespondensi: fidiya22@gmail.com***Intisari**

Latar belakang: Premenopause adalah suatu masa peralihan yang terjadi beberapa tahun sebelum menopause, yang meliputi perubahan dari siklus-siklus ovulatorik menjadi anovulatorik, dengan tanda ketidakteraturan siklus haid. Kecemasan sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita menghadapi premenopause di Desa Brang Kolong Kecamatan Plampang Kabupaten Sumbawa.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita premenopause. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 102 wanita premenopause dan diambil sebagian sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu 50 wanita premenopause. Analisis data dengan menggunakan metode *rank spearman*.

Hasil: Distribusi frekuensi karakteristik pendidikan dan pekerjaan sebagian besar berpendidikan Dasar sebanyak 29 responden (58%), dan sebagian besar responden yang bekerja sebanyak 39 responden (78%), distribusi frekuensi berdasarkan hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita menghadapi premenopause tertinggi dengan tingkat perubahan fisik sedang sebanyak 28 responden (56%) dimana sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebanyak 18 responden (64,3%).

Kesimpulan. Berdasarkan hasil analisis *Rank Spearman* diperoleh data nilai *P-Value* = 0,005. Hal ini menunjukkan ada hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita menghadapi premenopause di Desa Brang Kolong Kecamatan Plampang Kabupaten Sumbawa.

Kata Kunci: Perubahan fisik, Kecemasan, Premenopause.

Abstract

Introduction: Premenopause is a transitional period that occurs several years before menopause and includes changes from ovulatory cycles to anovulatory cycles with signs of irregular been felt before.

Purpose: This study aims to determine the correlation between physical changes and the anxiety of women facing premenopause.

Method: This study used a cross-sectional approach. The population was all premenopause women in Brang Kolong Village, Plampang District, Sumbawa Regency. The total population was 102, and using the accidental sampling technique, 50 of them were taken as samples. The data was analyzed using the Spearman Rank method.

Results: The results show that 29 or 58% respondents were elementary school graduates, and 39 or 78% samples had a job. In addition, premenopause women who experienced a few physical changes, 28 (56%), experienced severe anxiety.

Conclusion: Based on the statistical analysis *Ha* was accepted. Furthermore, the result of the analysis using the Spearman Rank using SPSS Version 23 showed a *p-Value* of 0.005. This means that there was a correlation between physical changes and anxiety of women in Brang Kolong Village, Plampang District, Sumbawa Regency facing premenopause.

Keywords: Physical Changes, anxiety, premenopause.

Pendahuluan

Premenopause merupakan kondisi dimana tubuh mulai berinteraksi menuju menopause. Masa ini dapat terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun diakhir menuju menopause. Biasanya masa premenopause terjadi pada usia 40-50 tahun, ada juga yang mengalami perubahan fisik pada awal usia 30 tahun (Soares, 2017).

Purwyastuti (2017) mengatakan bahwa sindroma 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 Indonesia (Moudy L, 2017). Di Indonesia yang telah mengalami premenopause sebanyak 14 juta jiwa dan mengalami kecemasan sebanyak 25% (BKKBN, 2019).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2020) jumlah penduduk Provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 5.320.092 jiwa dengan jumlah wanita premenopause usia 40 – 50 tahun yaitu sebesar 511.839 jiwa. Data jumlah penduduk di Kabupaten Sumbawa pada tahun 2022 yaitu sebesar 509.753 jiwa dengan jumlah penduduk wanita sebesar 255.374 jiwa dan dengan jumlah wanita premenopause sebesar 42.267 jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi NTB, 2020).

Upaya yang dilakukan untuk menghadapi kecemasan masa premenopause maka perlu adanya bidan sebagai tenaga kesehatan dapat berperan sebagai konselor dan educator

tentang pengetahuan premenopause untuk membantu ibu-ibu dalam meningkatkan pemahaman premenopause dan berbagai perubahan yang terjadi dan perlunya peran keluarga supaya tetap mempertahankan kepedulian khususnya peran suami dalam memberi dukungan psikologis untuk menghindari kecemasan dan rasa tidak percaya diri dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi pada masa premenopause. Hal ini sebaiknya dilakukan jauh sebelum masuk premenopause untuk menghindari timbulnya pikiran negatif ketika mulai memasuki masa premenopause (Sulisetyawati, 2016).

Berdasarkan register data yang di dapat di Desa Brang Kolong Kecamatan Plampang Kabupaten Sumbawa pada bulan Januari-Desember tahun 2022 terdapat 102 wanita premenopause, rentang usia 40-50 tahun. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 10 wanita premenopause didapatkan 7 orang (70%) orang tidak siap menghadapi premenopause. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan bahwa wanita premenopause merasa cemas akibat perubahan fisik yang mereka alami pada saat memasuki usia tersebut. Ibu merasa panas dari dada hingga wajah (*hot flush*), berkeringat di malam hari (*night sweat*), susah tidur (*insomnia*), menstruasi bisa berlangsung lebih panjang daripada biasanya dan bisa lebih singkat dan tampak kerutan pada wajah, dan 3 orang (30%) ibu premenopause mengatakan

pendapat yang berbeda terhadap kecemasan yang dihadapi. Karena mereka paham bahwa hal tersebut harus dialami setiap ibu yang memasuki usia premenopause dan menurut mereka itu merupakan faktor fisiologis yang dialami jika sudah masuk usia premenopause. Tujuan umum penelitian ini mengetahui hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita menghadapi premenopause di Desa Brang Kolong Kecamatan Plampang Kabupaten Sumbawa. Selanjutnya tujuan khusus untuk identifikasi karakteristik wanita premenopause, identifikasi perubahan fisik wanita menghadapi premenopause, identifikasi kecemasan wanita menghadapi premenopause, dan menganalisa hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita menghadapi premenopause di Desa Brang Kolong Kecamatan Plampang Kabupaten Sumbawa. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di Desa Brang Kolong Kecamatan Plampang Kabupaten Sumbawa bahwa wanita premenopause belum siap menghadapi perubahan fisik dan kecemasan yang mereka hadapi.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Jenis penelitian yang digunakan adalah Analitik corelasi. Lokasi penelitian dilakukan di Desa Brang Kolong Kecamatan Plampang Kabupaten Sumbawa, waktu penelitian dilakukan bulan februari sampai maret 2023. Populasi dalam penelitian ini seluruh wanita

premenopause di Desa Brang Kolong Kecamatan Plampang Kabupaten Sumbawa, yaitu sebanyak 102 wanita dan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian wanita premenopause yang berjumlah 50 orang dengan teknik *Accidental Sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah perubahan fisik dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner. Pengolahan data *editing*, *coding*, *skoring* dan *tabulating* dan dilanjutkan analisa data dengan uji *Rank Spearman*.

Hasil

Hasil penelitian tentang hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita menghadapi premenopause di Desa Brang Kolong Kecamatan Plampang Kabupaten Sumbawa akan dijelaskan dengan tabel di bawah ini :

1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

No	Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Pendidikan		
	Tidak Tamat Sekolah	6	12
	SD	29	58
	SMP	9	18
	SMA	4	8
	Perguruan Tinggi	2	4
2	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	39	78
	Bekerja	11	22
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer (Kuesioner, 2023)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan, sebagian besar dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 29 responden (58%), dan terendah berada pada tingkat perguruan tinggi sebanyak 2 responden (4%). Selanjutnya distribusi frekuensi pekerjaan, sebagian besar bekerja sebanyak 39 responden (78%), dan tidak bekerja sebanyak 11 responden (22%).

2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perubahan Fisik

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perubahan Fisik

No	Perubahan Fisik	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Ringan	11	22
2	Sedang	28	56
3	Berat	11	22
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer (Kuesioner, 2023)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan perubahan fisik wanita premenopause tertinggi dengan kategori perubahan fisik sedang sebanyak 28 responden (56%), sedangkan kategori perubahan fisik ringan dan perubahan fisik berat masing-masing sebanyak 11 responden (22%).

3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan

No	Kecemasan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Ringan	3	6
2	Sedang	15	30
3	Berat	32	64
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer (Kuesioner, 2023)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan distribusi kecemasan wanita premenopause tertinggi mengalami kecemasan berat sebanyak 32 responden (64%) dan terendah dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 3 responden (6%).

4. Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Wanita Menghadapi Premenopause

Tabel 4 Distribusi Analisis Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan

Perubahan Fisik	Kecemasan								<i>p Value</i>	<i>r</i>
	Ringan		Sedang		Berat		Total			
	n	%	n	%	N	%	N	%		
Ringan	0	0	3	27,3	8	72,7	11	22	0,005	0,285
Sedang	2	7,1	8	28,6	18	64,3	28	56		
Berat	1	9,1	4	36,4	6	54,5	11	22		
Total	3	6	15	30	32	64	50	100		

Sumber : Data Primer (Kuesioner, 2023)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa perubahan fisik dengan kecemasan wanita premenopause tertinggi dengan tingkat perubahan fisik sedang sebanyak 28 responden (56%) dimana sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebanyak 18 responden (64,3%). Begitu juga dengan perubahan fisik ringan dan berat sebagian besar mengalami tingkat kecemasan berat. Maka dapat diketahui bahwa ada hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan wanita menghadapi premenopause dengan *p-value* 0,005 angka koefisien korelasi sebesar 0,285 artinya tingkat korelasi antara variabel perubahan fisik dengan kecemasan korelasinya lemah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan sebagian besar dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 29 responden (58%), dan terendah pada tingkat perguruan tinggi sebanyak 2 responden (4%). Menurut Sudrajat, (2014) pendidikan formal dan non formal bukan hanya timbal balik dalam arti komunikasi melainkan harus lebih tinggi mencapai tingkat manusiawi seperti hubungan pribadi dengan hubungan antar individu. Sehingga pendidikan didapatkan dari SD, SMP, SMA, Perguruan Tinggi dalam membentuk mekanisme coping harus dipelihara agar individu siap untuk bertindak sewaktu-waktu secara kreatif dalam mengatasi setiap perubahan fisiologis dan psikologis.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan sebagian besar bekerja sebanyak 39 responden (78%). Pekerjaan yang berat dapat memperberat perubahan fisik. Hal ini didukung oleh teori Proverawati (2017) bahwa aktivitas fisik dan pengetahuan wanita tentang premenopause dapat mempengaruhi perubahan fisik dan psikis wanita premenopause. Hal ini disebabkan karena secara geografis letak desa yang kurang strategis sehingga mengurangi minat untuk bersekolah ke jenjang yang lebih tinggi.

Dalam penelitian ini diketahui wanita premenopause tertinggi mengalami kecemasan berat sebanyak 32 responden (64%) dan terendah dengan tingkat kecemasan ringan

sebanyak 3 responden (6%). Tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi premenopause dalam penelitian ini sebagian besar berada pada kategori berat, hal ini disebabkan karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan wanita dalam menghadapi premenopause. Kecemasan dalam menghadapi premenopause dapat dipengaruhi oleh faktor sikap, dukungan keluarga, pengetahuan dan gaya hidup. Sikap yaitu individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi positif, maka akan memberikan pengaruh positif kepada dirinya dan individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi negatif maka akan memberikan pengaruh negatif pula pada dirinya termasuk kecemasannya. Dukungan keluarga berhubungan dengan seberapa banyak keluarga memahami dan memberikan rasa aman dan nyaman kepada wanita dalam menghadapi premenopause. Sedangkan gaya hidup merupakan bagaimana pola hidup yang dilakukan oleh seseorang individu salah satunya gaya hidup yang dilakukan oleh seseorang individu salah satunya gaya hidup yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat (Lukaningsih, 2015).

Dikaitkan dengan pekerjaan dalam penelitian ini sebagian besar responden yang bekerja sebagai petani, hal ini dapat mengakibatkan kurangnya informasi tentang premenopause yang mereka peroleh. Kesibukan sebagai petani memungkinkan responden tidak mempunyai waktu mencari

informasi tentang kesehatan, media cetak maupun media elektronik.

Hal ini mengindikasikan bahwa pada tahap perubahan fisik wanita mengalami perubahan suasana hati yang dapat memicu kecemasan terhadap dirinya. Sejalan dengan itu Daradjat (2017) mengungkapkan bahwa sudah menjadi kenyataan yang wajar bahwa setiap perubahan hidup memberi dampak pada kondisi psikologis, maka perubahan yang menurun pada wanita seperti berhentinya siklus haid dan hilangnya rasa percaya diri didepan suami sehingga menyebabkan kegelisahan. Bila wanita dapat menghadapi masa premenopause 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 negtif terhadap psikisnya, keadaan emosi menjadi guncang dan tidak stabil sehingga wanita menjadi mudah marah, mudah tersinggung dan mudah pula merasa sedih (Moudy L, 2017).

Pentingnya peran serta keluarga dalam mengurangi kecemasan wanita menghadapi premenopause, maka diperlukan usaha-usaha memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga melalui kegiatan kemasyarakatan untuk meningkatkan kesehatan ibu khususnya wanita yang memasuki masa premenopause dengan cara memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan pada keluarga sehingga keluarga dapat memberikan dukungan yang

tepat untuk mengurangi kecemasan (Setiyani & Ayu, 2019).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita menghadapi premenopause dengan hasil uji *Rank spearman* dengan merumuskan taraf signifikannya (α 5% atau 0,05) di peroleh $P_{value} < \alpha$ ($0,005 < \alpha = 0,05$). Berdasarkan angka koefisien korelasi didapatkan sebesar 0,285 artinya tingkat korelasinya lemah.

Saran

Dari hasil ini diharapkan peran keluarga supaya tetap mempertahankan kepedulian khususnya peran suami dalam memberi dukungan psikologis untuk menghindari kecemasan dan rasa tidak percaya diri dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi pada masa premenopause. Dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini mengenai perubahan fisik dengan kecemasan agar wanita premenopause dapat mengetahui keluhan yang dialami dan tidak mengalami kecemasan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik Provinsi NTB.(2020).
Jumlah Wanita Premenopause.
Kabupaten Sumbawa.
<https://sumbawakab.bps.go.id/>
Diakses 10 November 2022.
- BKKBN.(2019). *Premenopause dan Menopause.* Jakarta: BKKBN.

- Daradjat. (2017). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Lukaningsih. (2015). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Moudy L. (2017). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Premenopause. Manado: e-jurnal JUIPERDO, Vol 3. No 2. <https://www.neliti.com/id/publications/92648> Diakses 12 November 2022.
- Purwatyastuti. (2017). *Farmakologi dan Terapi*. Edisi 5. Gaya Baru: Jakarta.
- Proverawati. (2017). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiyani & Ayu. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pendapatan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Desa Jobohan, Bokoharjo, Sleman 2016. *Jurnal Medika Respati* <https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/179> Diakses 10 Juni 2023.
- Soares. (2017). *The Premenopause, Depressive Disorder, And Hormonal Variability*. Sao Paulo Med J 2017;119(2):78-83.
- Sudrajat. (2014). *Pengertian pendekatan, strategi, Metode, Teknik dan Model Pembelajaran*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Sulisetyawati .(2016). *Dampak Premenopause Terhadap Konsep Diri Wanita yang Mengalami Menopause*. Surakarta: e-Jurnal Keemadaska. Vol 2. No 1.