

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PEREMPUAN PRE MENOPAUSE USIA 40-50 TAHUN DI DUSUN JATIROWO

(The Influence Of Health Education About Menopause To Lower Levels Of Anxiety Women Pre Menopause Age 40-50 Years In The Village Of Jatirowo)

Tri Wulandari¹, Faishol Roni¹, Asri Kusyani¹

¹ Stikes Bahrul 'Ulum Jombang, Jawa Timur

Triwulandari222@yahoo.com

ABSTRAK

Menopause adalah waktu dalam kehidupan seorang wanita di mana siklus menstruasi berakhir, perubahan fisik dan psikologis terjadi selama periode ini. Perubahan dapat memicu kecemasan yang jika tidak dikelola dengan baik, akan menurunkan kualitas hidup wanita dan akhirnya menyebabkan depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan menopause untuk menurunkan tingkat kecemasan wanita pra menopause di dusun Jatirowo, Kecamatan Jatigedong, Kecamatan Ploso. Jombang. Desain penelitian ini menggunakan rancangan pra eksperimental dengan rancangan uji pre-post satu kelompok. Populasi wanita pra menopause di desa Jatirowototaling 187 orang. Sampel sebanyak 47 orang dengan teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, pengolahan data yang diproses oleh wilcoxon Signed Ranks test SPSS. Hasil penelitian sebelum diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan lebih dari setengah mengalami kecemasan berat sebanyak 26 responden (55,3%). Setelah hasil penelitian yang diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan sebagian besar responden tidak memperhatikan bahwa sebanyak 41 responden (87,2%). Hasil analisis menggunakan SPSS $p < \alpha$ yaitu $0,00 < 0,05$. Berarti H_1 diterima, artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap menopause untuk menurunkan kecemasan. Dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause, informasi baru yang mereka terima dan kecemasan bisa dikurangi sehingga bisa mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi menopause.

Kata kunci: Kecemasan, Pendidikan Kesehatan, Pre-Menopausal

ABSTRACT

Menopause is the time in a woman's life where the menstrual cycle ends, Physical and psychological changes occur during this period. Changes can trigger anxiety that if not managed properly, will decrease the quality of life of women and eventually lead to depression. The purpose of this study was to analyze the effect of menopausal health education to decrease the anxiety level of pre-menopausal women in Jatirowo sub-village, Jatigedong sub-district, Ploso sub-district. Jombang. The design of this study used pre experimental design with a pre-post test of one group. The population of pre menopausal women in the village of Jatirowototaling 187 people. A sample of 47 people with simple random sampling technique. Data collection using questionnaires, data processing processed by wilcoxon Signed Ranks test SPSS. The results before the study of health education showed more than half experienced severe anxiety as many as 26 respondents (55.3%). After the results of the study provided health education shows most respondents did not concern that as many as 41 respondents (87.2%). The result of analysis using SPSS $p < \alpha$ is $0,00 < 0,05$. Means H_1 accepted, meaning there is influence of health education on menopause to reduce anxiety. With the provision of health education about menopause, new information they receive and anxiety can be reduced so that they can prepare well in the face of menopause.

Keywords : Anxiety, Health Education, Pre-Menopausal

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu bagian dari proses penuaan pada wanita, termasuk penuaan sistem reproduksi yang menyebabkan seorang wanita tidak lagi mendapat haid (Curran, 2009) dalam Lumongga (2013). Berhentinya menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Akibat selanjutnya adalah perasaan tidak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya (Suparni, 2016).

Berdasarkan data Biro pusat Statistik (BPS) untuk proyeksi penduduk 2010, di Indonesia diperkirakan ada 5.846.000 perempuan yang memasuki *menopause*. Berdasarkan hasil wawancara di Dusun Jatirowo diperoleh data jumlah wanita usia 40-50 tahun sebanyak 187 orang. Rata-rata pendidikan adalah SMA. Mayoritas perempuan di Dusun Jatirowo belum pernah mendapatkan informasi tentang *menopause*. Pada 14 perempuan *pre menopause* usia 40-50 di Dusun Jatirowo mengalami kecemasan dalam menghadapi *menopause*, ini diakibatkan perempuan *pre menopause* di Dusun Jatirowo tidak mengerti apa itu *menopause* dan dampak yang ditimbulkan dari *menopause* tersebut. Hal ini dapat dilihat dari pengambilan sampel dari data di Dusun Jatirowo 14 orang ibu usia 40-50 tahun, yang diwawancarai tentang *menopause* sebanyak 10 orang tidak mengerti

tentang *menopause* dan 4 orang mengetahui tentang *menopause*. Mereka cemas akan terjadinya *menopause* serta dampak yang akan ditimbulkan. Apabila hal ini dibiarkan maka akan berdampak pada kesehatan fisik dan psikis seperti sakit kepala, sering buang air kecil, penurunan libido, sulit tidur serta gelisah dan mudah tersinggung (Lumongga, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dengan menggunakan pendekatan *One-group pra-post test design*. Dimana peneliti mengukur tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan diukur kembali setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

Populasi penelitian ini adalah perempuan *pre menopause* usia 40-50 tahun di Dusun Jatirowo sebanyak 187 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dimana dilakukan secara acak karena populasi dianggap sama.

Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala ukur HARS yang merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Terdapat 14 *symptom* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi tingkatan skor antara 0 sampai dengan 4. Sebelumnya responden sesuai hasil pengacakan diundang untuk diberi penjelasan tentang tujuan penelitian

dan cara pengisian, dan memberikan *informed consent* kepada responden apabila bersedia untuk dilakukan penelitian. Setelah didapat subyek penelitian sebanyak 47 orang, peneliti kemudian memberikan kuesioner untuk dilakukan pengisian. Setelah 7 hari, peneliti memberikan pendidikan kesehatan tentang *menopause* dan dilanjutkan dengan pemberian kuesioner kembali untuk di isi. Analisis data hasil penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon Signed Ranks Test SPSS*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan pendidikan

Kecemasan	(f)
Tidak ada Kecemasan	0%
Kecemasan Ringan	10.6%
Kecemasan Sedang	34.0%
Kecemasan Berat	55.3%
Panik/Kecemasan Sangat Berat	0%
Total	100%

Tabel 2 Tingkat kecemasan responden sesudah diberikan pendidikan

Kecemasan	(%)
Tidak ada kecemasan	87.2%
Kecemasan Ringan	12.8%
Kecemasan Sedang	0%
Kecemasan Berat	0%
Panik/Kecemasan Sangat Berat	0%
Total	100%

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 sebelum diberikan pendidikan kesehatan, dari 47 responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang

menopause lebih dari setengahnya mengalami kecemasan berat yaitu 26 responden (55,3%), Secara teori menurut Trismati (2006) dalam Ayner (2013) kecemasan akan direspon secara spesifik dan berbeda oleh setiap individu. Hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa lebih dari setengah mengalami kecemasan berat, hal ini dikarenakan setiap individu mempunyai respon masing-masing terhadap kecemasan yang dihadapi tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi individu tersebut dalam merespon kecemasannya. Berdasarkan tabel 2 dilihat dari usia diperoleh hasil lebih dari setengahnya responden berusia 40-45 tahun yaitu 34 responden (72,3%).

Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang *Menopause*

Berdasarkan tabel 9 dari 47 responden setelah diberikan pendidikan kesehatan dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan yaitu 41 responden (87,2%). Secara teori menurut Notoadmojo (2003), metode pendidikan (pendekatan) penyuluhan cocok untuk mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Oleh karena sasaran pendidikan bersifat umum, dalam arti golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi dan tingkat pendidikan. Dari fakta dan teori diatas bahwa pendidikan kesehatan salah satu cara

yang dapat menurunkan kecemasan seseorang dengan berbagai latar belakang usia, tingkat pendidikan dan status sosial yang berbeda. Karena dalam hal ini responden mulai menerima informasi baru yang sebelumnya mereka tidak pernah tahu mengenai *menopause*.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Responden tentang Menopause

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan menggunakan *SPSS for windows versi 16.00* dengan syarat H_1 diterima atau tidak berdasarkan nilai signifikansi. Apabila signifikansi $< 0,05$ maka H_1 diterima, apabila signifikansi $> 0,05$ maka H_1 ditolak. Kemudian diperoleh hasil yaitu $p = 0,00$, sehingga H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menopause* terhadap penurunan tingkat kecemasan perempuan *pre menopause* usia 40-50 tahun di Dusun Jatirowo Desa Jatigedong Ploso Jombang.

Secara Teori menurut Notoadmojo (2007), Pendidikan kesehatan adalah program kesehatan yang dirancang untuk membawa perubahan (perbaikan) pengetahuan baik di dalam masyarakat sendiri, maupun dalam organisasi dan lingkungannya. Pendidikan kesehatan ditujukan untuk menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan baik bagi

dirinya sendiri, keluarga, maupun masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dari sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang *menopause* terdapat lebih dari sebagian perempuan *pre menopause* mengalami kecemasan berat dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terdapat sebagian besar menjadi tidak ada kecemasan. Kemudian dilihat dari faktor usia, usia 40-45 tahun yang kurang dari setengahnya mengalami kecemasan berat karena pada umur ini pengalaman memasuki usia lebih tinggi belum ada sehingga merasa dirinya semakin tua. Dilihat dari pendidikan, bahwa perempuan *pre menopause* dengan pendidikan SD lebih banyak mengalami kecemasan berat karena kurangnya pengetahuan tentang *menopause* dan belum mampu berfikir rasional. Dilihat dari potensi stres masalah ekonomi yang menjadi potensi stres, karena beban pikiran mereka akan ditambah dengan adanya masalah ekonomi. Dilihat dari faktor lingkungan, lingkungan responden yang tidak nyaman membuat mereka menjadi semakin cemas karena tidak adanya dukungan dan ketenangan dalam lingkungannya tersebut. Dan dilihat dari faktor ekonomi, responden dengan pendapatan yang kurang cenderung mengalami kecemasan dari pada responden dengan pendapatan yang cukup. Dari pendidikan kesehatan seseorang dapat mengetahui informasi baru, dari tidak tahu menjadi tahu. Responden mengalami kecemasan

sebagai akibat dari perasaan khawatir seolah-olah ada sesuatu yang buruk yang akan menimpa dirinya. Sehingga setelah menerima informasi baru melalui pendidikan kesehatan tentang *menopause* responden menjadi tahu bahwa *menopause* yang akan dialaminya adalah sesuatu yang wajar dan akan dialami oleh semua wanita. Memasuki usia yang lebih tinggi bukan sesuatu hal yang harus ditakutkan. Tapi dengan adanya informasi mengenai *menopause* seorang mengerti bahwa memasuki usia yang lebih tinggi harus dipersiapkan dan dihadapi dengan baik melalui informasi kesehatan yang benar. Sehingga ada pengaruh pendidikan kesehatan yang signifikan dalam penurunan kecemasan tentang *menopause*.

SIMPULAN

Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penurunan tingkat kecemasan yang berhubungan dengan terjadinya *menopause*.

SARAN

Diharapkan setiap responden mendapatkan informasi kesehatan yang lebih baik dan berkualitas sehingga akan lebih siap dalam menghadapi masa *menopause*. Bagi pelayanan kesehatan di masyarakat khususnya Puskesmas diharapkan memberikan kebijakan dalam memberikan informasi tentang *menopause* sehingga kualitas hidup perempuan *pre menopause* dapat ditingkatkan. Bagi institusi pendidikan

dapat dijadikan sumber wawasan, informasi, dan pengetahuan berhubungan antara pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penurunan tingkat kecemasan perempuan *pre menopause*. Bagi peneliti diharapkan dapat menerapkan ilmu dan teori yang didapatkan selama kuliah ke dalam praktik, peningkatan daya pikir dan mengamati suatu permasalahan sehingga dapat menambah pengetahuan dan pengalaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayner.(2013).*Konsep Kecemasan*.
<http://ayners.blogspot.co.id/2013/01/konsep-kecemasan.html?m=1>. Di akses pada tanggal 19 mei 2016 pukul 08.05 WIB
- Lumongga, Numora. (2013).
Psikologi Kespro. Jakarta : Kencana
- Notoadmojo, (2007). *Promosi Kesehatan*. Jakarta : Salemba
- Notoadmojo, (2003). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba
- Suparni. (2016). *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta : Deepublish