

MODEL DUKUNGAN SOSIAL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PEREMPUAN MENOPAUSE DI KECAMATAN DIWEK KABUPATEN JOMBANG

(Social Support Model To Decrease Anxiety Among Female Menopause In Diwek – Jombang Regency)

Siti Khotijah¹

¹ STIKes Bahrul Ulum Jombang, Jawa Timur.

Email: Khodijahsiti1105@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan proses perkembangan normal dalam kehidupan perempuan ditandai dengan penghentian menstruasi secara permanen yang berdampak pada gangguan psikologis berupa kecemasan. Desain penelitian menggunakan rancangan penelitian eksplanatif survey dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini meliputi 11 Desa di Kecamatan Diwek Jombang. Besar sampel penelitian 197 perempuan menopause. Teknik sampling penelitian menggunakan Cluster Random Sampling. Variabel Independen penelitian yaitu faktor individu, jaringan sosial, kejadian stress, dukungan sosial, penilaian stress dan variabel dependen penelitian yaitu kecemasan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terstruktur. Analisa data menggunakan uji Partial Least Square (PLS). Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa; 1) Faktor individu tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap jaringan social (koefisien jalur 0,054, $t=0,75$). 2) Jaringan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian stress (koefisien jalur -0,161, $t=2,28$). 3) Kejadian stres tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap dukungan sosial (koefisien jalur -0,026, $t=0,37$). 4) Faktor individu memiliki pengaruh signifikan terhadap penilaian stress (koefisien jalur -0,256, $t=3,74$). 5) Jaringan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap penilaian stress (koefisien jalur -0,147, $t=2,13$). 6) Kejadian stres tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap penilaian stress (koefisien jalur 0,022, $t=0,32$). 7) Dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap penilaian stress (koefisien jalur -0,117, $t=2,02$). 8) Dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan (koefisien jalur -0,326, $t=5,25$). 9) Penilaian stres memiliki pengaruh signifikan terdapat kecemasan (koefisien jalur 0,196, $t=9,07$). Model dukungan sosial yang ditemukan sangat baik menurunkan kecemasan perempuan menopause dengan cara meningkatkan penilaian stres yang baik dan dukungan sosial dari orang-orang terdekat.

Keywords: Dukungan sosial, menopause, kecemasan

ABSTRACT

Menopause is a developmental phase or natural change of women's lives when menstrual periods stop permanently and cause the psychological symptom, anxiety. This study applied explanatory research design with Cross-sectional approach. This study also involved 197 female menopause in 11 villages in Diwek – Jombang Regency. The participants were selected using Cluster Random Sampling. The independent variables were individual factor, social network, stress, social support, and stress evaluation while dependent variable was anxiety. The data were collected by using structured questionnaire and then analyzed by using Partial Least Square test. The results of the study showed that (1) individual factor did not significantly influence social network (path coefficient of 0.054, $t=0.75$); (2) social network did not significantly influence stress (path coefficient of -0.161, $t=2.28$); (3) stress did not significantly influence social support (path coefficient of -0.026, $t=0.37$); (4) individual factor significantly influenced stress evaluation (path coefficient of -0.256, $t=3.74$); (5) social network significantly influenced stress evaluation (path coefficient of -0.147, $t=2.13$); (6) stress did not significantly influence stress evaluation (path coefficient of 0.022, $t=0.32$); (7) social support significantly influenced stress evaluation (path coefficient of -0.117, $t=2.02$); (8) social support significantly influenced anxiety (path coefficient of -0.326, $t=5.25$); and (9) stress evaluation significantly influenced anxiety (path coefficient of 0.196, $t=9.07$). Social support is highly recommended to decrease anxiety among female menopauses by promoting stress evaluation and social support from close relations.

Keywords: stress evaluation, menopause, anxiety, social support

Pendahuluan

Menopause merupakan proses perkembangan yang penting dan normal dalam kehidupan seorang perempuan yang ditandai dengan penghentian menstruasi secara permanen akibat hilangnya aktivitas folikel ovarium (Kim MJ, 2014). Sebagian besar orang beranggapan menopause adalah sesuatu yang menakutkan sehingga berdampak pada gangguan psikologis. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh perubahan gelombang hormon dan kebutuhan untuk beradaptasi dengan cara-cara baru yang membuat masa menopause menjadi sangat sulit (Jorge et al. 2016). Perubahan tingkat hormon terjadi saat estrogen menurun, kadar *Folikel Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) meningkat, dan juga penurunan kadar hormon prolaktin, tiroid dan paratiroid. Perubahan ini dapat menyebabkan gejala vasomotor, berkeringat di malam hari, *hot flushes*, masalah otot dan tulang, penyakit sistem kardiovaskular, atrofi payudara juga kulit, dan *senile vaginitis* (Gumusay, 2016).

Perempuan menopause mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial. Transisi menopause yang terjadi pada perempuan dipandang sebagai konstruksi bio-psiko-sosial yang kompleks dengan banyak faktor yang mempengaruhi pengalaman perempuan pada fase kehidupannya. Faktor tersebut adalah demografi sosial, sikap, kepercayaan, pengetahuan, *komorbiditas* dan masalah kesehatan mental. Faktor-

faktor tersebut mempengaruhi vasomotor, mood dan stres selama transisi menopause yang berdampak pada kesehatan fisik dan emosional perempuan. Emosi negatif yang terjadi secara terus-menerus dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan psikologi yang berdampak pada gangguan kecemasan (R. Sood et al. 2016).

Kecemasan yang dialami perempuan menopause, mendorong perempuan untuk memecahkan masalah melalui cara mencari bantuan dan dukungan dari keluarga dan teman-temannya. Adanya bantuan tersebut akan membuat perempuan merasa lebih tentram dan lega sehingga akan menurunkan kecemasannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *eksplanatif survey* dengan pendekatan waktu cross sectional. Populasi penelitian ini sebanyak 402 perempuan menopause dengan besar sampel 197 perempuan menopause di wilayah kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan cluster random sampling dengan kriteria inklusi penelitian (1) Perempuan Menopause Usia 45-55 tahun yang mengalami kecemasan, (2) Terdaftar dalam Rekapitulasi PUS 2017 wilayah Puskesmas Kecamatan Diwek. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini adalah (1) Perempuan menopause yang tidak memiliki suami/perawan, (2) Menggunakan obat penenang, (3)

Menggunakan terapi sulih hormon (TSH). Variabel Independen penelitian ini yaitu Faktor Individu, Jaringan Sosial, Kejadian Stres, Dukungan Sosial, dan Penilaian Stres. Sedangkan variabel dependen penelitian ini yaitu Kecemasan. Analisa data penelitian menggunakan uji *Partial Least Square* (PLS).

HASIL

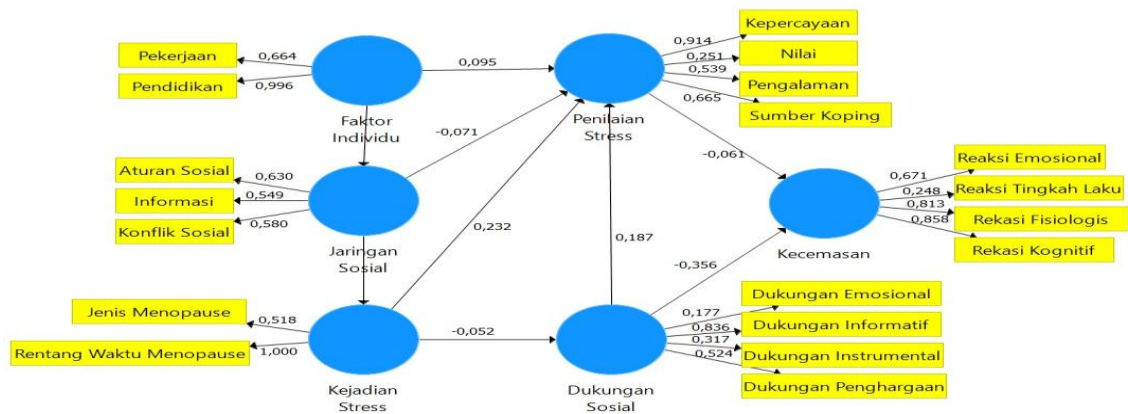
Uji Partial Least Square (PLS) menunjukkan bahwa (1) Faktor individu (t statistik $0,75 < 1,96$) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap jaringan sosial, (2) Jaringan sosial (t statistik $2,28 > 1,96$) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian stress, (3) Kejadian stres (t statistik $0,37 < 1,96$) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap dukungan sosial, (4) Faktor individu (t statistik $3,74 > 1,96$) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penilaian stress, (5) Jaringan sosial (t statistik $2,13 > 1,96$) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penilaian stress, (6) Kejadian stres (t statistik $0,32 < 1,96$) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penilaian stress, (7) Dukungan sosial (t statistik $2,02 > 1,96$) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penilaian stress, (8) Dukungan sosial (t statistik $5,25 > 1,96$) memiliki

pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan, (9) Penilaian stres (t statistik $9,07 > 1,96$) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan.

Analisis Inferensial dukungan sosial

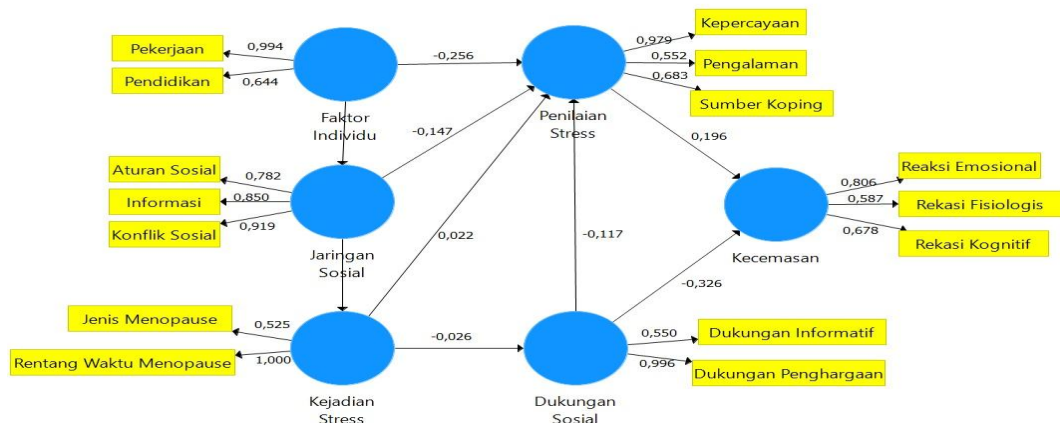
Pengujian measurement (*outer*) model

Tahap ini menampilkan pengujian hasil PLS pengukuran (*outer*) model dukungan sosial untuk menurunkan kecemasan perempuan menopause yang terdiri dari beberapa faktor yaitu faktor individu, jaringan sosial, kejadian stres, dukungan sosial, penilaian stres dan kecemasan. Variabel faktor individu terdiri dari pekerjaan dan pendidikan, variabel jaringan sosial terdiri dari aturan sosial, informasi dan konflik sosial, variabel kejadian stres terdiri dari jenis menopause dan rentang waktu menopause, variabel dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informatif dan instrumental, variabel penilaian stres terdiri dari keyakinan, nilai, pengalaman dan sumber koping, variabel kecemasan terdiri dari reaksi emosional, reaksi tingkah laku, reaksi fisiologis dan reaksi kognitif.



Hasil menunjukkan bahwa beberapa sub variabel memiliki loading factor $<0,5$. Sub variabel dengan nilai loading factor $<0,5$ adalah: nilai,

reaksi tingkah laku, dukungan emosional dan dukungan instrumental.



Gambar di atas menunjukkan model akhir dan nilai outer dukungan sosial untuk mengurangi kecemasan perempuan menopause. Nilai outer untuk semua indikator variabel laten

seperti faktor individu, jaringan sosial, kejadian stres, dukungan sosial, penilaian stres dan kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Hasil *Convergent Validity* Pengukuran Model Dukungan Sosial untuk Menurunkan Kecemasan Perempuan Menopause di Kecamatan Diwek Jombang

Faktor Individu		
Indikator	Loading factor	Keterangan
Pendidikan	0,664	Valid
Pekerjaan	0,996	Valid
Jaringan Sosial		
Indikator	Loading factor	Keterangan
Aturan Sosial	0,630	Valid
Informasi	0,549	Valid
Konflik Sosial	0,580	Valid
Kejadian Stres		
Indikator	Loading factor	Keterangan
Jenis Menopause	0,518	Valid
Rentang Waktu Menopause	1,000	Valid
Dukungan Sosial		
Indikator	Loading factor	Keterangan
Dukungan Emosional	0,177	Tidak Valid
Dukungan Penghargaan	0,836	Valid
Dukungan Instrumental	0,317	Tidak Valid
Dukungan Informatif	0,524	Valid
Penilaian Stres		
Indikator	Loading factor	Keterangan
Nilai	0,251	Tidak Valid
Pengalaman	0,539	Valid
Kepercayaan	0,914	Valid
Sumber Koping	0,665	Valid
Kecemasan		
Indikator	Loading factor	Keterangan
Reaksi Kognitif	0,858	Valid
Reaksi Fisiologis	0,813	Valid
Reaksi Emosional	0,671	Valid
Reaksi Tingkah Laku	0,248	Tidak Valid

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat terdapat beberapa indikator yang tidak valid yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, nilai dan reaksi tingkah laku. Indikator yang tidak valid dalam hasil penelitian dapat dihilangkan karena nilai loading factor $< 0,5$. Sub variabel dengan nilai faktor loading $> 0,5$ menunjukkan

bahwa indikator di dalam struktur telah memenuhi uji validitas.

Selanjutnya adalah melihat nilai *composite reliability* untuk menguji nilai reliabilitas indikator pada suatu konstruk. Suatu konstruk atau variabel laten dikatakan memenuhi uji reliabilitas jika memiliki nilai *composite reliability* dan nilai

cronbachs alpha > 0,7. Hasil pengujian reliabilitas dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.2 Hasil *Average Variance Extracted* (AVE), *Composite Reliability*, dan *Cronbach Alpha* Model dukungan sosial untuk menurunkan kecemasan perempuan menopause di Kecamatan Diwek Jombang

No	Variabel	AVE	Composite Reliability	Cronbach Alpha	Keterangan
1.	Faktor Individu (X1)	0,709	0,869	0,729	Reliabel
2.	Jaringan Sosial (X2)	0,605	0,743	0,745	Reliabel
3.	Kejadian Stres (X3)	0,713	0,888	0,802	Reliabel
4.	Dukungan Sosial (X4)	0,712	0,817	0,766	Reliabel
5.	Penilaian Stres (X5)	0,582	0,711	0,721	Reliabel
6.	Kecemasan (Y1)	0,585	0,712	0,721	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas, nilai *composite reliability* dan *Cronbach alpha* variabel laten > 0,7. Dapat disimpulkan bahwa semua variabel laten (faktor individu, jaringan sosial, kejadian stres, dukungan sosial, penilaian stres, dan kecemasan telah memenuhi uji reliabilitas). Pemeriksaan selanjutnya dari *convergent validity* adalah nilai *average variance extracted* (AVE). Nilai AVE pada masing-masing variabel laten pada tabel 3 diatas > 0,5, sehingga dapat dikatakan sangat direkomendasikan.

Evaluasi *discriminant validity* dimulai dengan melihat *cross loading*. Nilai *cross loading* menunjukkan besarnya korelasi antara setiap konstruk atau variabel laten dengan indikatornya dan indikator dari konstruk blok lainnya. Suatu model pengukuran memiliki *discriminant validity* yang baik bila korelasi antar konstruk dengan indikatornya lebih

tinggi dari pada korelasi dengan indikator dari kontrak blok lainnya.

Pengujian model struktural (*inner*) model

Evaluasi *inner model* bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh atau hubungan kausalitas antar variabel-variabel di dalam penelitian atau menguji hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian dapat diterima jika nilai *t* hitung > *t* tabel dengan α 5% yang ditunjukkan oleh nilai *t* statistik > 1,96. Selanjutnya melakukan mengujian *R Square* atau koefisien determinasi yang merupakan sebuah nilai yang menjelaskan tentang ukuran kebaikan model atau besarnya pengaruh-pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien jalur dan nilai *t* pada penelitian ini dapat di simpulkan sebagai berikut: (1) Faktor individu (*t* statistik 0,75 < 1,96) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap jaringan social, (2) Jaringan

sosial (t statistik $2,28 > 1,96$) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian stress, (3) Kejadian stres (t statistik $0,37 < 1,96$) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap dukungan social, (4) Faktor individu (t statistik $3,74 > 1,96$) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penilaian stress, (5) Jaringan sosial (t statistik $2,13 > 1,96$) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penilaian stress, (6) Kejadian stres (t statistik $0,32 < 1,96$) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

Tabel 3.3 Goodness of Fit Model Dukungan Sosial Untuk menurunkan kecemasan

Variabel	<i>R square</i>
Faktor Individu	0,615
Jaringan Sosial	0,745
Kejadian Stres	0,672
Dukungan Sosial	0,851
Penilaian Stres	0,710
Kecemasan	0,600
Goodness of Fit (Q^2)	0,890

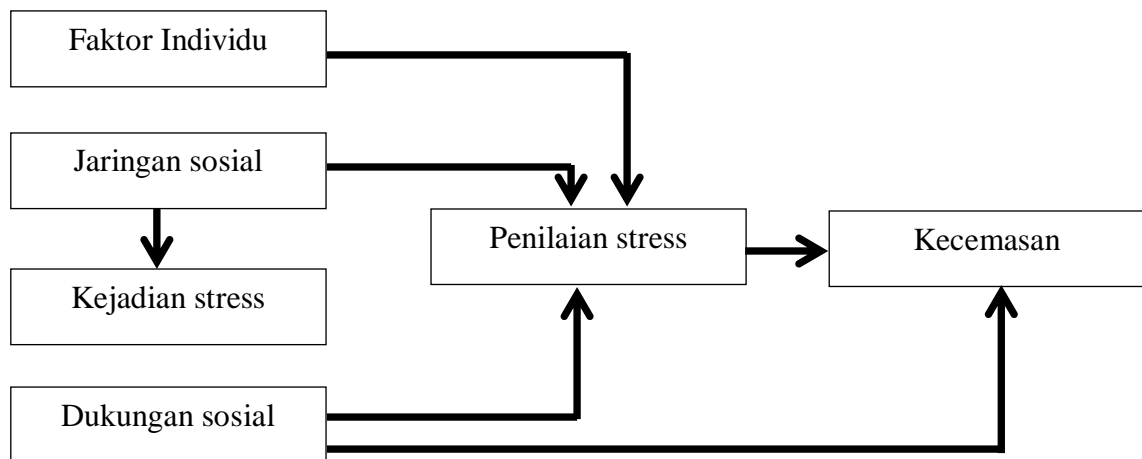
Berdasarkan table diatas, dapat diketahui nilai Q^2 atau *goodness of fit* (GoF) yang dihasilkan pada model SEM-PLS pada penelitian ini sebesar 0,890. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan responden dipengaruhi

penilaian stress, (7) Dukungan sosial (t statistik $2,02 > 1,96$) memiliki

pengaruh yang signifikan terhadap penilaian stress, (8) Dukungan sosial (t statistik $5,25 > 1,96$) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan, (9) Penilaian stres (t statistik $9,07 > 1,96$) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan. Selanjutnya adalah melihat nilai *Rsquare* (R^2) untuk konstruk atau variabel laten dukungan sosial untuk menurunkan kecemasan.

oleh variabel-variabel laten yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 89%, sisanya sebesar 11% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian ini. Jika merujuk pada (Chin 1998 dalam Sofyan Yamin & Heri, 2011) nilai ini termasuk dalam kategori tinggi. Nilai *goodness of fit* (GoF) model dukungan sosial untuk menurunkan kecemasan pada perempuan menopause di atas adalah 0,890 yang berarti bahwa model yang ditemukan adalah model yang baik karena mendekati nilai satu.

3.1.3 Temuan Penelitian



Gambar 3.1 Model Dukungan Sosial untuk Menurunkan Kecemasan Perempuan Menopause di Kecamatan Diwek Jombang

Berdasarkan gambar 3.1 diatas menunjukkan hasil penelitian berupa rekomendasi model Dukungan Sosial untuk Menurunkan Kecemasan Perempuan Menopause di Kecamatan Diwek Jombang, berdasarkan hasil penelitian ini, penilaian stres memiliki pengaruh signifikan secara langsung (*direct influence*), dibuktikan oleh *T Statistic* paling besar terhadap kecemasan perempuan menopause. Peneliti merekomendasikan model peningkatan penilaian stres positif perempuan menopause dan dukungan sosial yang memadai sehingga memunculkan mindset positif terhadap perubahan yang terjadi pada masa menopause.

Penilaian stres dalam penelitian ini terdiri dari pengalaman, kepercayaan dan sumber koping perempuan menopause. Pengalaman perempuan menopause dalam penelitian ini yaitu merujuk pada pengetahuan dan ketrampilan tentang menopause yang diperoleh dari teman sebaya, lingkungan maupun media elektronik selama periode tertentu. Kepercayaan dalam penelitian ini yaitu suatu sikap yang ditunjukkan oleh perempuan menopause saat ia merasa cukup tahu dan menyimpulkan bahwa dirinya telah mencapai kebenaran memahami menopause. Sumber koping dalam penelitian ini yaitu cara yang dilakukan perempuan menopause dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan dan respon terhadap menopause.

Dukungan sosial dalam penelitian ini terdiri dari dukungan informatif dan dukungan penghargaan. Dukungan informatif yaitu pemberian nasehat, saran, pengetahuan, dan informasi tentang menopause. Dukungan penghargaan dalam penelitian ini yaitu melalui ungkapan hormat atau penghargaan positif untuk perempuan menopause, suatu dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif perempuan menopause dengan orang lain

Maka implikasi keperawatan berdasarkan temuan hasil penelitian model dukungan sosial untuk menurunkan kecemasan menopause memiliki *predictive relevance* yang baik dalam menurunkan kecemasan sehingga dapat diterapkan di tatanan pelayanan keperawatan komunitas di Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang melalui tindakan promotif seperti pendidikan kesehatan perempuan menopause.

DISKUSI

Faktor Individu terhadap jaringan sosial dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan faktor individu berpengaruh signifikan terhadap jaringan sosial dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause. Faktor individu yang terdiri dari umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan memberikan pengaruh positif terhadap jaringan sosial dengan koefisien sebesar 0,054 artinya,

apabila faktor individu naik satu satuan, maka jaringan sosial akan naik sebesar 0,054. Namun demikian, uji *t* pengaruh faktor individu (umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan) terhadap jaringan sosial dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause menunjukkan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap jaringan sosial. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dewi Hermawati (2017), mengatakan tidak ada hubungan bermakna antara umur perempuan menopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. Seperti pendapat yang dikemukakan oleh Baziad (2003), fase premenopause adalah fase antara usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Keluhan klimakterium pada masa premenopause tidak selalu sama pada setiap perempuan, tetapi rata-rata munculnya antara usia 40-50 tahun.

Menurut Notoatmodjo (2003), menyebutkan bahwa umur berpengaruh terhadap psikis seseorang. Biasanya semakin dewasa umur seseorang maka cenderung semakin menyadari dan mengetahui tentang permasalahan yang terjadi, semakin bertambah umur maka semakin banyak pengalaman yang diperoleh, sehingga seseorang dapat meningkatkan kematangan mental dan intelektualnya. Tidak semua perempuan premenopause yang akan menghadapi perubahan menjelang menopause akan mengalami gangguan emosi-

psikologi, karena sebenarnya semua itu ditentukan oleh faktor kepribadiannya, khususnya bagaimana ia menginterpretasikan dan menilai peristiwa tersebut. Bila perubahan menopause dipandang sebagai hal alamiah yang terjadi, maka patut disyukuri atas kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT, dan ia pun akan menghadapinya dengan penuh keikhlasan sehingga berbagai gangguan fisiologis yang dialaminya tidak berdampak pada gangguan psikologis.

Sedangkan faktor individu yang terdiri atas tingkat pendidikan dan pekerjaan menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap jaringan sosial dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nur Sholichah & Restu Anjarwati (2014) mengatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pendidikan dan pekerjaan terhadap kecemasan pada usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause. Notoatmodjo (2010), menyatakan semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin mudah seseorang menerima hal yang baru dan akan mudah menyesuaikan diri. Pendapat tersebut sesuai dengan pendapat Simanungkalit (2011) dalam Mandias (2012), menyatakan semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula ia menerima informasi dan akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika tingkat pendidikan seseorang rendah, itu akan menghambat perkembangan perilakunya terhadap penerimaan

informasi dan pengetahuan yang baru.

Pekerjaan juga menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap jaringan sosial dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause. Kelompok yang terbanyak mengalami kecemasan adalah kelompok tidak bekerja (IRT). Aktivitas perempuan sehari-hari dapat mempengaruhi kualitas hidup yang dimiliki. Seorang perempuan yang berperan hanya sebagai ibu rumah tangga saja tingkat pengetahuan yang dimiliki cenderung tidak banyak perubahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas (2011) bahwa ibu rumah tangga belum mengetahui banyak mengenai menopause. Sebagian besar responden hanya mengetahui definisi menopause tetapi tidak mengetahui faktor yang mempengaruhi menopause. Perempuan yang bekerja umumnya mempunyai cara berfikir yang tidak sempit, merasa lebih aman dan mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan kemampuannya.

Faktor Individu terhadap penilaian stres dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause

Hasil analisis menunjukkan faktor individu berpengaruh terhadap penilaian stres dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause. Faktor individu yang terdiri dari umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan memberikan pengaruh negatif terhadap penilaian stres dengan koefisien sebesar 0,008 secara tidak langsung sedangkan pengaruh faktor

individu terhadap penilaian stres secara langsung sebesar 0,256. Penelitian yang dilakukan oleh Ayunia & Ekorini (2015) menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor individu (umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan) terhadap penilaian stres perempuan menopause. Hal ini sejalan dengan pendapat Eum *et al* (2012) yang menyatakan bahwa pada usia yang sudah dewasa atau tua, mereka menunjukkan sikap kedewasaannya dan mempunyai pandangan yang positif. Pada orang dewasa yang mempunyai baik dikarenakan adanya kultur sosial yang baik dan gaya hidup yang masih tradisional atau rural. Sedangkan penilaian yang tidak cukup baik dikarenakan oleh gaya hidup urban dan telah menghilangkan nilai tradisional (Macia *et al.*, 2009).

Hasil analisa menunjukkan bahwa pekerjaan dan pendidikan juga mempengaruhi penilaian stres terhadap menopause. Ini menunjukkan bahwa proses penilaian stres saat bekerja dan berpendidikan tinggi lebih baik dari pada tidak bekerja dan tidak berpendidikan. Saat pekerjaan seseorang sudah lama atau berpengalaman, seseorang akan cenderung menginterpretasikan stimulus stres melalui persepsi yang baik. Pekerjaan juga berkaitan dengan kecemasan. Seseorang akan merasa cemas apabila pekerjaannya sulit. Sebuah penelitian menemukan bahwa suatu pekerjaan yang dianggap berbahaya dan sering terkena berbagai situasi yang traumatis mulai dari ancaman untuk diri sendiri dan rekan-rekannya dapat

mempengaruhi penilaian stres (Husain *et al.*, 2014). Penilaian stress seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi yang merupakan output dari lingkungan ia bekerja dan pengetahuan yang dimiliki untuk menentukan streategi koping apa yang akan dipakai dalam menghadapi kecemasan sebagai dampak dari menopause.

Jaringan sosial terhadap kejadian stress dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa jaringan sosial berpengaruh signifikan terhadap kejadian stres dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause. Faktor jaringan sosial yang terdiri dari aturan sosial, informasi dan konflik sosial mempengaruhi dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause. Hal ini didukung oleh penelitian Wulandari (2015), mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara informasi yang didapatkan dari penyuluhan dengan kejadian stress yang dapat mengakibatkan kecemasan perempuan menopause. Hasil penelitian dari Devi Ertha *et al* (2017), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jaringan sosial terhadap kejadian stres dengan *p value* 0,000. Perempuan menopause yang memiliki aturan sosial baik, informasi kesehatan yang memadai dan konflik sosial yang rendah memiliki mekanisme koping yang baik dalam menghadapi menopause sehingga tidak sampai mengalami kecemasan. Kemampuan keluarga

dan masyarakat dalam memberikan support sosial dalam menghadapi masa menopause dapat menurunkan rasa kecemasan yang diderita oleh perempuan menopause karena ia merasa diterima di dalam keluarga dan masyarakat.

Jaringan Sosial terhadap penilaian stres dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause

Hasil analisa data menunjukkan bahwa jaringan sosial berpengaruh signifikan terhadap penilaian stres dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause. Jaringan sosial terdiri atas aturan sosial, informasi dan konflik sosial berpengaruh negatif terhadap penilaian stress dengan koefisien sebesar -0,147 artinya, apabila faktor individu naik satu satuan, maka penilaian stress akan turun sebesar 0,147. Penelitian yang dilakukan oleh Cepty (2014) menyebutkan bahwa faktor informasi terkait pengetahuan menopause memiliki hubungan yang signifikan antara pengetahuan menopause pada perempuan dengan kecemasan. Informasi yang dibutuhkan adalah pengetahuan yang memadai mengenai berbagai masalah menopause dan solusinya. Sehingga penilaian stress terhadap menopause dapat diminimalkan karena mindset ia sudah terbentuk dari pengetahuan yang sudah ada. Selain itu pengetahuan yang didapat terkait menopause mampu memberikan persepsi yang kuat dalam diri seseorang yang pada akhirnya ia

mampu untuk mengontrol kecemasannya.

Kejadian stress terhadap penilaian stress dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause

Hasil analisa data menunjukkan bahwa kejadian stres berpengaruh positif terhadap penilaian stres. Kejadian stres yang terdiri dari jenis menopause dan rentang waktu menopause memberikan pengaruh yang positif terhadap penilaian stres dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause.

Penelitian yang dilakukan oleh Sarah,dkk (2016) menunjukan jenis menopause buatan (*ovariectomy*) memiliki interaksi yang signifikan antara ovariectomi terhadap kecemasan. Hal ini terjadi karena ovarium menghentikan produksi estrogen sehingga terjadi ketidakseimbangan hormon yang dapat menyebabkan kecemasan. Responden yang dikategorikan memiliki pengalaman baik maka akan lebih mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya. Sedangkan responden yang dikategorikan memiliki pengalaman kurang cenderung mengalami kecemasan berat.

Pengalaman bisa di dapatkan dari pengetahuan mengenai menopause. Kecemasan bukan hanya sakit secara emosional tapi karena ada kesalahan dalam pengetahuan, semakin banyak pengetahuan yang diketahuinya maka pengalamannya juga semakin baik sehingga kecemasan akan lebih mudah untuk diatasi. Setiap

perempuan yang akan memasuki masa menopause harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang menopause agar dapat menjalani masa tersebut dengan lebih tenang sehingga perempuan tersebut tidak mengalami kecemasan. Pengetahuan yang memadai dapat mempengaruhi cara pandang seseorang dalam mempersepsikan sebuah masalah dengan baik yang pada akhirnya dapat mempengaruhi penilaian terhadap stres.

Dukungan sosial terhadap penilaian stress dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause

Hasil statistika menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penilaian stres. Penilaian stress terdiri atas nilai, pengalaman, kepercayaan dan sumber coping.

Menurut Mardiatmadja (1986), nilai menunjuk pada sikap orang terhadap sesuatu hal yang baik. Nilai-nilai dapat saling berkaitan membentuk suatu sistem dan antara yang satu dengan yang lain koheren dan mempengaruhi segi kehidupan manusia. Nilai yang tidak cukup baik dikarenakan oleh gaya hidup urban dan telah menghilangkan nilai tradisional (Macia *et al.*, 2009). Selain itu, Menurut Mulyani (2013), faktor lingkungan sekitar tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang, baik tentang dirinya atau orang lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

Pengalaman bisa di dapatkan dari pengetahuan mengenai

menopause. Kecemasan bukan hanya sakit secara emosional tapi karena ada kesalahan dalam pengetahuan, semakin banyak pengetahuan yang diketahuinya maka pengalamannya juga semakin baik sehingga kecemasan akan lebih mudah untuk diatasi. Setiap perempuan yang akan memasuki masa menopause harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang menopause agar dapat menjalani masa tersebut dengan lebih tenang sehingga perempuan tersebut tidak mengalami kecemasan (Kasdu, 2002).

Kepercayaan merupakan suatu harapan positif, asumsi, atau keyakinan dari proses kognitif seseorang yang dipegang dan ditujukan pada orang lain bahwa orang tersebut akan berperilaku seperti yang diharapkan dan dibutuhkan. Menurut Santrock (2003) kepercayaan adalah dimensi evaluasi menyeluruh yang membawa kekuatan dalam mengatur langkah ke depan. Kepercayaan juga dapat diartikan sebagai keyakinan individu untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan.

Setiap individu tidak pernah lepas dari masalah dan sering kali masalah-masalah tersebut menyebabkan individu mengalami stres. Individu akan memberikan reaksi yang berbeda-beda dalam mengatasi setiap permasalahannya. Cara atau perilaku yang dilakukan individu untuk menghindari atau mengalihkan perasaan hati yang menekan atau stres dengan koping (Smet, B.1994). Upaya individu untuk

menekan stres dapat berupa perubahan cara berfikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan untuk menyelesaikan stres yang dihadapi sehingga menghasilkan koping yang efektif. Koping yang efektif akan menghasilkan adaptasi. Koping dapat diidentifikasi melalui respons, manifestasi (tanda dan gejala) dan pertanyaan klien dalam wawancara.

Dukungan sosial dalam menurunkan kecemasan perempuan menopause

Hasil analisa menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan. Hal ini juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Uly Artha Silalahi (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan perempuan menopause di Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang dengan nilai P 0,007 lebih kecil dari nilai *level of significance* (α) yaitu 0,05 sehingga hipotesa alternatif diterima atau dapat diartikan terdapat hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan perempuan menopause.

Menurut Baziad (2003) kurang lebih 70% perempuan masa menopause mengalami keluhan vasomotorik, depresif, dan keluhan psikis dan somatik lainnya. Perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada perempuan menopause dapat mengganggu kinerja dan kehidupan sosialnya. Pernyataan Baziad (2003)

diperkuat Nushrotul (2009) yang mengatakan bagi sebagian perempuan krisis kepercayaan diri terkadang timbul pada dirinya apalagi jika telah mengalami menopause karena pengaruh dari perubahan fisik serta psikis pada setiap individu. Perasaan tertekan atau kecemasan yang dialami individu, termasuk kondisi menopause, mendorong perempuan untuk memecahkan masalah melalui cara mencari bantuan dan dukungan dari keluarga dan teman-temannya.

Adanya bantuan tersebut akan membuat perempuan merasa lebih tentram dan lega sehingga akan menurunkan kecemasannya. Suami yang tidak menuntut perempuan untuk tampil dengan kesempurnaan fisik dan meyakinkan pasangannya mengenai datangnya menopause baik dalam perkataan maupun tindakan, akan sangat membantu perempuan untuk meyakini bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika hal tersebut tiba. Perempuan menopause yang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya mulai menarik diri dari lingkungan, sehingga terkadang muncul rasa tidak percaya diri dan merasa sudah tidak berguna lagi karena merasa dirinya tua. Individu yang demikian menjadikan kualitas hidupnya negatif dan diliputi banyak kecemasan. Ada pula yang menganggap bahwa menopause merupakan hal yang wajar sehingga mereka ini merupakan perempuan yang memiliki kualitas hidup yang positif. Kualitas hidup yang positif akan terbebas dari kecemasan.

Penilaian stress terhadap kecemasan perempuan menopause

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara penilaian stress terhadap kecemasan perempuan menopause. *Appraisal* atau proses penilaian adalah suatu tindakan pengevaluasian, penafsiran, dan tanggapan tentang peristiwa-peristiwa yang ada. Merujuk pada Lazarus dan Folkman (1984), terdapat dua tahap penilaian yang dilakukan oleh manusia ketika sedang mengalami stres yaitu: (1) *primary appraisal* dan (2) *secondary appraisal*. Penilaian tahap awal (*primary appraisal*) dilakukan oleh individu pada saat mulai mengalami sesuatu peristiwa. Secara khusus, individu mengevaluasi pengaruh yang memungkinkan timbul dari adanya tuntutan-tuntutan terhadap sumber daya yang ada pada kondisi kesehatan (Lyon, 2012). *Secondary appraisal* atau penilaian tahap kedua adalah proses penentuan jenis *coping* yang bisa dilakukan dalam menghadapi situasi-situasi yang mengancam (Lyon, 2012). *Coping* tergantung pada penilaian terhadap hal apa yang bisa dilakukan untuk mengubah situasi (Lazarus, 1993). Seseorang yang memiliki penilaian stress yang baik akan lebih mudah untuk mengatasi kecemasan yang terjadi dalam dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

Ayunia & Ekorini (2015). *Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada*

- Wanita Premenopause*. Biomedika, Volume 7 Nomor 1.
- Baziad, Ali. (2003). *Menopause dan Andropause*. Edisi 1. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Cepty Rusmeirina, (2014). *Pengaruh pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita di kelurahan sumber Surakarta*. Talenta Psikologi. Vol. III, No. 2
- Darmojo, R. Boedhi dan Hadi Martono. (2006). *Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Devi Ertha et al., (2017). *Pengaruh edukasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi menopause Di kelurahan oro-oro dowo kota malang*. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 6 No. 1
- Dewi Hermawati, (2017). *Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Banda Aceh*. Idea Nursing Journal. Vol. II No. 2.
- Eum, K.D.,Korrick, S.A., Weuve, J., Okereke, O., Kubznsky, L.D., Howard, H., et al., (2012). *Relation of cumulative low-level lead exposure to depressive and pobic anxiety symptom scores in middle age and elderly women*. Enviromental health perspectives. Vol.6, No.817
- Gümüşay, (2016). *Alternative methods in the management of menopausal symptoms*. Middle Black Sea J Health Sci. No.2 (Hlm. 20–25).
- Hawari. (2008). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Husain, W., Sajad, R., & Rehman, A., (2014). *Depression, Anxiety and stress among female and male police officers*. Pakistan Journal of clinical psychology, 13, 3-14.
- Jorge L. Nuñez-Pizarro, Alejandro Gonzaález-Luna; Edward Mezones-Holguín, (2016). "Association between anxiety and severe quality-of-life impairment in postmenopausal women: analysis of a multicenter Latin American cross-sectional study". The Journal of The North American Menopause Society. Vol. 24, No. 6 (Hlm. 645-652).
- Kasdu, Dini. (2002). *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kim MJ et al., (2014). *Association between physical activity and menopausal symptoms in perimenopausal women*. BMC Womens Health. No. 14. (Hlm.122).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, USA: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S., & Cohen, J. (1979). *Enviromental stress In J. Wohlwill & I. Altman (Eds)*. Human Behavior and Environment Journal. (pp. 90-127).
- Lyon, B. L. (2012). *Stress, coping, and health*. In Rice, H. V. (Eds.) *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (pp.3-23). USA: Sage Publication, Inc.

- Macia, E., Lahman, A., Abdelatif, B., Boetsch, G., et al., (2009). *Perception of age stereotypes and self perception of aging: A comparison of french and moroccan populations*, springer science. 24, 391-410.
- Mandias. (2012). *Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Perilaku Masyarakat Desa Dalam Memanfaatkan Fasilitas Kesehatan Di Desa Pulisan Kecamatan Likupang Timur Minahasa Utara*. Universitas Klabat.
- Marije Geukes et al., (2016). *"The impact of menopause on work ability in women with severemenopausal symptoms"*. Maturitas. No. 90. (Hlm. 3–8)
- Martini. (2007). *Hubungan Karakteristik Perawat, Sikap, Beban Kerja, Supervisi dengan Pendokumentasian Asuhan Keperawatan di Rawat Inap BPRSUD Salatiga*. Thesis FKM-UNDIP
- Mulyani, S.N., (2013). *Menopause : Akhir siklus menstruasi pada wanita di usia pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ningtyas A., Wuryanto A., Yuanita H. (2011). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 45-55 Tahun mengenai Menopause di Desa Karang Kepoh II Salatiga*. Skripsi : Universitas Panti Wilasa.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur Sholichah & Restu, (2014). *Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause*. Population Health
- Prawirohardjo, S. (2006). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan*.
- R. Sood, C. Kuhle et al., (2016). *"A negative view of menopause: does the type of symptom matter?"*. International Menopause Society.
- Smart, Aqila. (2010). *Bahagia di usia menopause*. Yogyakarta: A Plus Books
- Uly Artha, (2016). *"Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Kota Tasikmalaya"*. Midwife Journal. Vol 2, No. 1.
- Wulandari et al, (2015). *Pengaruh penyuluhan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di pedukuhan dagaran palbapang bantul Kabupaten bantul yogyakarta*. Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah', Yogyakarta.