

DAFTAR PUSTAKA

- Anggorowati, Dwi Susilawati. 2011. Efektivitas Paket “Caring” Pada Ibu Terhadap Kecemasan Menjelang Menopause Di Kelurahan Sengon Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. *Jurnal of Midwifery Science and Health*. [Online] <https://www.google.com/search?q=pengaruh%20pemberian%20informasi%20terhadap%20kecemasan%20menghadapi%20menopause&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefoxbeta&channel=np&source=hp#channel=np&q=efektifitas+paket+caring>. Diakses 15 Desember 2015.
- Atkinson, Rita. 1983. *Pengantar Psikologi I*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Azwar, Saifudin. 2004. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- BKKBN. *Menopause Datang, Rasa Tenang Tertandang*. 2006. Diakses 12 Juli 2016 : <http://www.google.com>
- Bhinnety, Magda. 2000. Struktur Dan Proses Memory. Fakultas Psikologi UGM. *Jurnal Buletin Psikologi*. Vol. 16, No. 2, 74-88.
- Danim, Sudarwan. 2000. *Metode Penelitian untuk Ilmu-ilmu Perilaku*. Jakarta: Penerbit Bumi Akasara.
- Darmani, Hamid. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial : Teori Konsep Dasar dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Devi, Citra Sri. 2014. Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Wanita yang Mengalami Menopause. *Skripsi*: Universitas Medan Area
- Ganong, William F. 2002. *Catatan Ilmu Kesehatan Jiwa dan Psikiatri Pedoman Klinis Perawat Edisi 2*. Jakarta : EGC.
- Hadi, S dan Pamardiningsih, Y. (2000). *Manual Seri Program Statistik (SPS). Paket MIDI. Versi 2002*. Yogyakarta : Badan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- _____. 2000. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Jakarta : Erlangga.
- Kartono, Kartini. 2000. *Patologi Social 3 (gagasan-gagasan kejiwaan)*. Jakarta: Rajawali Pers
- Kasdu, Dini. 2004. *Kiat Sehat Dan Bahagia Di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara

- King, Laura A. 2013. *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta : Penerbit Salemba Humanika
- Makahanap. 2015. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mengenai Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 45-55 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tonsea Lama Kecamatan Tondano Utara. *Jurnal Kesehatan*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado
- Mappiere, A. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Maysara. 2012. Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapai Masa Menopause Di Dusun Kedung Ringin Desa. *Skripsi*. Program Studi Diploma DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Kusuma Husada.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Edisi 3. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jalarta: Rineka Cipta.
- Ni'amah dan Muntiah, 2011. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Masa Menopause Di Desa Boto Kecamatan Jikenan, Kab Peti. *Jurnal of Midewifery Science and Health*. Vol.3, No.2. ISSN 2087-4157.
- Rostianana, Triana dan Ni Made Taganing Kurniati. 2009. Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. *Junal Psikologi*. Vol. 3, No.1
- Rusmeirina, Cepty. 2014. Pengaruh Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Di Kelurahan Sumber Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Kesehatan*. Vol. III. No. 2. Agustus 2014
- Prabandani, Desi. 2009. Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Perumahan Griya Cipta Laras Wonogiri. *Skripsi*. Universitas Selebas Maret.
- Pujiati, Hadisti, 2004. Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Andropause Dengan Depresi Pada Purnawirawan TNI-AD di Asrama Satria II kelurahan Dataran Tinggi Binjai. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Santrock, W. Jhon. 2002. *Life Span Development*. Jilid 2. Jakarta :Erlangga.
- _____. 2012. *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Edisi Ketigabelas, Jilid 2. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Penerbit Alfabeta

- Sugihartanty, Fanny. 2009. Hubungan Persepsi Terhadap Usia Lanjut dengan Kecemasan Menghadapi Menopause pada Wanita Usia Madya di Perumnas Simalingkar Medan. *Skripsi*. Universitas Medan Area
- Widuri, Ni Putu. 2011. Kecemasan Pada Wanita Menjelang Menopause. STIKES William Booth. *Jurnal Kesehatan [Online]*. [http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBsQFjAAahUKEwigkOX5-uHIAhUJEpQKHS6vAHI&url=http%3A%2F%2Fjurnal-griyahasada.com%2Fawal%2Fimages%2Ffiles%2FKECEMASAN%2520PADA%2520WANITA%2520MENJELANG%2520MONOPAUSE%2520\(1\).pdf&usq=AFQjCNG3OTkTiYghr83sVTQ68B-vWtqzVA&sig2=abIBo-ogk0o7Io9K_750g](http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBsQFjAAahUKEwigkOX5-uHIAhUJEpQKHS6vAHI&url=http%3A%2F%2Fjurnal-griyahasada.com%2Fawal%2Fimages%2Ffiles%2FKECEMASAN%2520PADA%2520WANITA%2520MENJELANG%2520MONOPAUSE%2520(1).pdf&usq=AFQjCNG3OTkTiYghr83sVTQ68B-vWtqzVA&sig2=abIBo-ogk0o7Io9K_750g)
- Wijayanti, Maria Tri. 2011. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Desa Jendi Kecamatan Selogiri Kecamatan Wonogiri. *Thesis*. Universitas Sebelas Maret.
- Wulandari. 2015. Pengaruh Pemberian Penyuluhan tentang Menopause terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Pedukuhan Dagaran Balpang Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Islam Yogyakarta.
- Zulaiha, Siti. 2006. Hubungan Pemberian Informasi Tentang HIV/AIDS dengan Motivasi Sebagai Pekerja Seks Komersial di Lokasi Kecamatan Medan Petisah. *Skripsi*. Universitas Medan Area.



LAMPIRAN



LAMPIRAN A

Uji Validitas Item dan Reliabilitas Data Uji Coba

Scale: SKALA KECEMASAN MENGHADAPI MANOPAUSE

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,887	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	170,3333	293,057	,178	,887
VAR00002	170,1667	292,695	,282	,886
VAR00003	170,9000	284,024	,574	,883
VAR00004	170,1667	293,385	,202	,887
VAR00005	170,5333	290,809	,289	,886
VAR00006	170,5667	292,875	,146	,888
VAR00007	170,4333	295,013	,084	,888
VAR00008	170,1333	298,533	-,038	,889

VAR00009	171,1333	301,982	-,128	,894
VAR00010	170,2000	298,510	-,039	,890
VAR00011	170,2000	299,614	-,093	,889
VAR00012	172,1667	292,557	,219	,886
VAR00013	170,6333	296,585	,047	,888
VAR00014	170,0000	295,310	,113	,887
VAR00015	170,4000	294,455	,206	,886
VAR00016	170,6333	287,757	,532	,884
VAR00017	171,4667	293,016	,330	,886
VAR00018	171,7000	294,493	,280	,886
VAR00019	170,6667	283,126	,580	,882
VAR00020	170,8333	298,282	-,024	,888
VAR00021	170,9333	286,409	,552	,883
VAR00022	170,7000	297,734	,009	,888
VAR00023	170,9000	287,817	,491	,884
VAR00024	170,4000	278,041	,534	,882
VAR00025	170,1667	278,557	,692	,881
VAR00026	172,0667	290,892	,284	,886
VAR00027	171,1333	301,292	-,128	,891
VAR00028	170,5000	284,466	,297	,886
VAR00029	171,9333	288,409	,280	,886
VAR00030	170,6333	300,102	-,119	,889
VAR00031	170,1000	296,507	,056	,888
VAR00032	170,0667	299,720	-,092	,889
VAR00033	170,2667	272,064	,764	,878
VAR00034	170,5667	274,323	,664	,880
VAR00035	170,4667	265,982	,832	,876

VAR00036	171,4667	282,189	,525	,883
VAR00037	171,6333	283,137	,386	,884
VAR00038	170,5667	281,495	,433	,884
VAR00039	172,0667	287,582	,377	,885
VAR00040	170,2333	295,909	,042	,889
VAR00041	170,6667	273,057	,629	,880
VAR00042	170,1667	271,661	,830	,878
VAR00043	170,8000	286,372	,613	,883
VAR00044	170,0667	275,720	,845	,879
VAR00045	170,7667	271,564	,855	,878
VAR00046	170,1333	290,189	,297	,886
VAR00047	172,1667	295,040	,141	,887
VAR00048	170,1000	292,921	,282	,886
VAR00049	170,2000	290,097	,304	,885
VAR00050	171,7333	304,616	-,193	,895
VAR00051	170,2333	281,564	,622	,882
VAR00052	171,0667	273,237	,691	,879
VAR00053	171,0000	276,759	,634	,881
VAR00054	170,3333	283,126	,544	,883
VAR00055	171,0000	279,034	,642	,881
VAR00056	171,6333	287,620	,292	,886
VAR00057	170,0000	296,345	,088	,887
VAR00058	170,3000	299,528	-,092	,889
VAR00059	170,0333	298,033	-,010	,888
VAR00060	169,9333	293,306	,289	,886



LAMPIRAN B

Uji Asumsi

Uji Normalitas Sebaran

UJI ASUMSI NORMALITAS SEBARAN

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KECEMASAN MANOPAUSE	60	100,0%	0	,0%	60	100,0%

Descriptives

	Statistic	Std. Error
KECEMASAN Mean	82,8500	3,10584
MANOPAUSE 95% Confidence Interval for Lower Bound	76,6352	
Mean		
Upper Bound	89,0648	
5% Trimmed Mean	82,7407	
Median	82,0000	
Variance	578,774	
Std. Deviation	24,05772	
Minimum	45,00	
Maximum	122,00	
Range	77,00	
Interquartile Range	44,75	
Skewness	,025	,309
Kurtosis	-1,283	,608

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KECEMASAN MANOPAUSE	,089	60	,200*	,938	60	,005

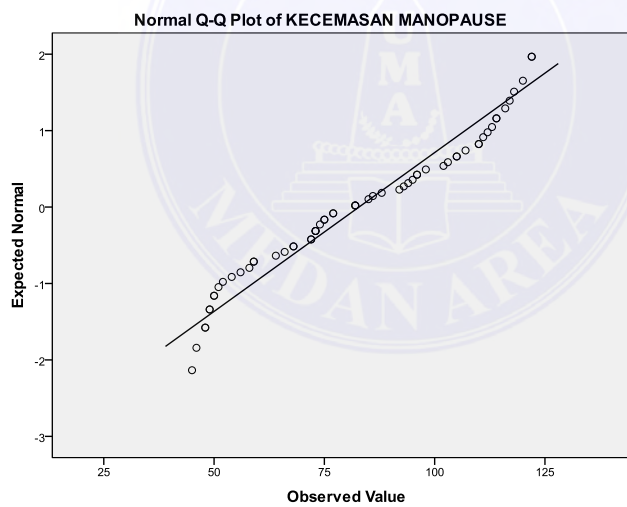
a. Lilliefors Significance Correction

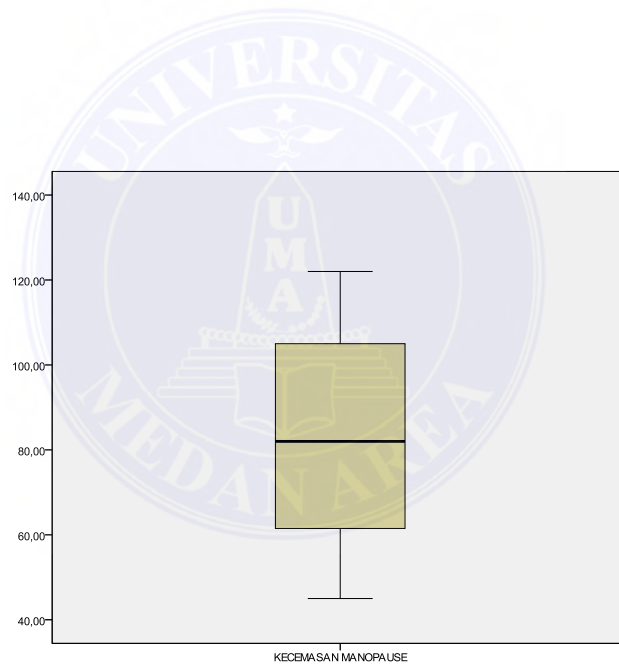
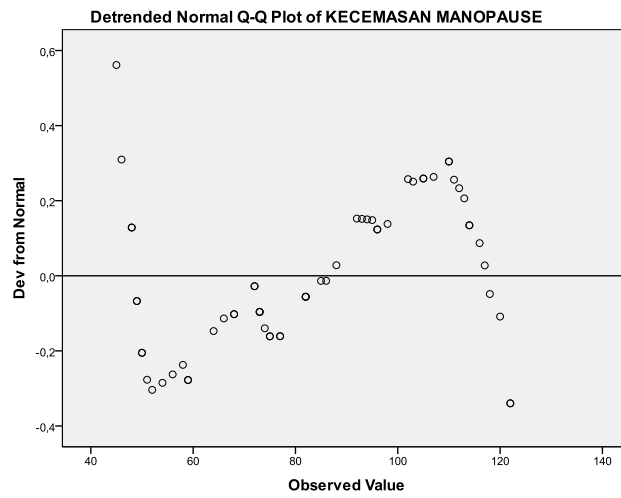
*. This is a lower bound of the true significance.

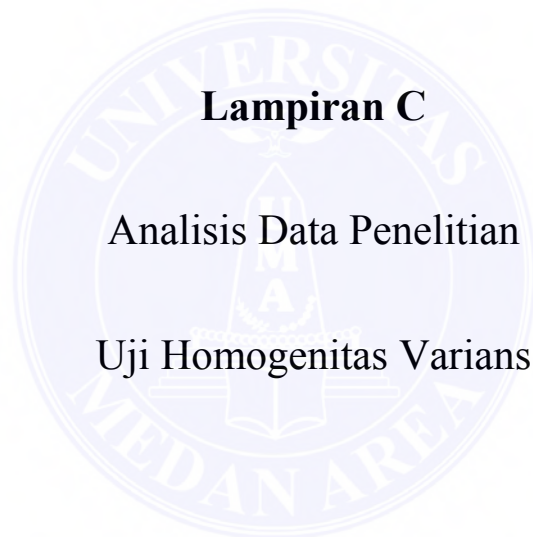
KECEMASAN MANOPAUSE Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
6,00	4 . 568899
9,00	5 . 001246899
4,00	6 . 4688
10,00	7 . 2233345577
6,00	8 . 222568
7,00	9 . 2345668
5,00	10 . 23557
10,00	11 . 0012344678
3,00	12 . 022

Stem width: 10,00
Each leaf: 1 case(s)







Lampiran C

Analisis Data Penelitian

Uji Homogenitas Varians

UJI HOMOGENITAS KELOMPOK

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
KONDISI	1,00	30
	2,00	30

Descriptive Statistics

Dependent Variable:KECEMASAN MANOPAUSE

KONDISI	Mean	Std. Deviation	N
SEBELUM INFORMASI	101,9667	15,26204	30
SETELAH INFORMASI	63,7333	13,72873	30
Total	82,8500	24,05772	60

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable:KECEMASAN MANOPAUSE

F	df1	df2	Sig.
,016	1	58	,901

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.



Uji T-test

T-Test

Group Statistics						
	KONDISI	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
KECEMASAN	SEBELUM INFORMASI	30	101,9667	15,26204	2,78645	
MANOPAUSE	SETELAH INFORMASI	30	63,7333	13,72873	2,50651	

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		T		Sig. (2-tailed)		Mean Difference		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	df			Std. Error Difference	Lower	Upper	
KECEMASAN MANOPAUSE	Equal variances assumed	,016	,901	10,201	58			3,74792	30,73105	45,73562	
	Equal variances not assumed			10,201	57,362			3,74792	30,72927	45,73740	



Lampiran D

Modul Rancangan Penelitian Eksperimen

Modul Pelaksanaan Penelitian Eksperimen

No	Uraian Waktu	Materi/Langkah Penelitian
1.	Pertemuan I Tanggal : 1 Agustus 2016 Estimasi waktu : - 15 menit pengisian skala <i>pre-test</i> - 45 menit materi	Materi : - Pengantar - Pemberian skala <i>pre-test</i> - Penyajian materi dengan tema: usia madya dan perubahan yang terjadi.
2.	Pertemuan II Tanggal : 5 Agustus 2016 Estimasi waktu 45 menit	Penyajian Materi : - Menopause - Gejala-gejala dan akibatnya
3.	Pertemuan III Tanggal : 8 Agustus 2016 Estimasi waktu : - 15 menit pengisian skala <i>post-test</i> - 45 menit materi	Materi: - Kesiapan perempuan menghadapi menopause - Upaya menghadapi menopause - Pengisian skala <i>post-test</i>

Penelitian dengan menggunakan pendekatan eksperimen ini menggunakan subjek sebanyak 30 orang. Mereka seluruhnya adalah wanita usia madya di Kelurahan Simare-mare. Penelitian ini akan diberikan pada ibu-ibu yang melakukan perwiritan di kecamatan tersebut. Penelitian ini terlebih dahulu akan diberikan sejumlah pernyataan berupa *pretest*, setelah itu peneliti akan menyajikan beberapa informasi yang akan dilakukan penyampaian informasi sebanyak 3 (tiga) kali pertemuan. Setelah pertemuan terakhir berakhir peneliti akan menyajikan kembali pernyataan untuk melihat seberapa besar pengaruh pemberian informasi tersebut atau *posttest*. Pengisian kuisioner dilakukan dua kali, yaitu *pre test* dan *post test*. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui kecemasan wanita

usia madya tersebut sebelum diberikan perlakuan yang menjadi data awal. *Post-test* dilakukan untuk mengetahui kecemasan wanita usia madya setelah diberikan perlakuan dengan pemberian informasi menggunakan seminar singkat yang berarti menyimak dan mendengarkan penyampaian informasi yang dipaparkan oleh peneliti.

Pemberian informasi dilakukan pada tiga kali pertemuan tiga materi, dengan penyajian yang berbeda dengan materi sebelumnya.

Penjabaran :

1. Pertemuan I

Tanggal : 1 Agustus 2016

Estimasi waktu :

- 15 menit pengisian skala *pre-test*
- 45 menit pemberian materi

Materi :

a. Pengantar

Pengenalan kepada subjek penelitian guna memberitahukan maksud dan tujuan akan diadakannya penelitian.

b. Pemberian kuisisioner *pre-test*

Subjek diminta untuk mengisi lembar kuisisioner *pre-test* terlebih dahulu sebelum mengikuti seminar yang akan disampaikan oleh pemateri.

c. Penyajian materi dengan tema:

Usia madya dan perubahan yang terjadi

Usia Madya dan Perubahan yang Terjadi

I. Pengertian Usia Madya

Pada umumnya usia madya atau usia setengah baya dipandang sebagai masa usia antara 40 sampai 60 tahun. Masa tersebut ditandai oleh adanya perubahan fisik, mental serta perubahan minat (Hurlock,1980).

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2002), usia madya merupakan masa kritis dimana baik generativitas/kecenderungan untuk menghasilkan dan stagnansi atau kecenderungan untuk tetap berhenti akan dominan. Menurut Erikson, (dalam Santrock, 2002) pada masa usia madya orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka berhenti (tetap) tidak mengerjakan sesuatu apapun lagi.

Hurlock (2002) mmbagi masa dewasa menjadi tiga bagian yaitu :

a. Masa dewasa awal (masa dewasa dini/young adult)

Masa dewasa awal adalah masa pencaharian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Kisaran umurnya antara 21 tahun sampai 40 tahun.

b. Masa dewasa madya (middle adulthood)

Masa dewasa madya ini berlangsung dari umur 40 sampai 60 tahun. Ciri-ciri yang menyangkut pribadi dan sosial antara lain: masa dewasa madya merupakan masa transisi, dimana pria dan wanita meninggalkan

ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupannya dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru.

c. Masa usia lanjut

Usia lanjut adalah periode penutup rentang dalam kehidupan seseorang. Masa ini dimulai dari umur 60 sampai mati, yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis yang mulai menurun.

II. Karakteristik Usia Madya

Menurut Hurlock (1980) terdapat beberapa karakteristik atau ciri-ciri pada masa dewasa madya, yaitu :

a. Usia madya merupakan periode yang sangat ditakuti

Diakui bahwa semakin mendekati usia tua, periode usia madya semakin terasa lebih menakutkan dilihat dari seluruh kehidupan manusia.

b. Usia madya merupakan masa transisi

Seperti halnya masa puber, yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan kemudian dewasa, demikian pula usia madya merupakan masa di mana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan yang akan diliputi oleh ciri-ciri jasmani dan perilaku baru.

c. Usia madya adalah masa stress

Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, selalu cenderung merusak homeo stasis fisik dan psikologis seseorang dan membawa ke masa stress, suatu masa bila sejumlah penyesuaian yang pokok harus dilakukan di rumah, bisnis, dan aspek social kehidupan mereka.

d. Usia madya adalah usia yang berbahaya

Ciri keempat dari usia madya adalah bahwa umumnya usia ini dianggap atau dipandang sebagai usia ini dianggap atau dipandang sebagai usia yang berbahaya dalam rentang kehidupan.

e. Usia madya adalah usia canggung

Sama seperti remaja, bukan anak-anak dan bukan juga dewasa, demikian juga pria dan wanita berusia madya bukan “muda” lagi tapi bukan juga tua.

Usia madya adalah masa berprestasi

Menurut Erikson (dalam Hurlock, 1980), usia madya merupakan masa krisis “generasivitas” (generativity) kecenderungan untuk menghasilkan maupun stagnasi kecenderungan untuk tetap berhenti akan dominan.

f. Usia madya merupakan masa evaluasi

Karena usia madya pada umumnya merupakan saat pria dan wanita mencapai puncak prestasinya, maka logislah apabila masa ini juga merupakan saat mengevaluasi prestasi tersebut berdasarkan aspirasi mereka semula harapn –harapan orang lain, khususnya semula dan harapan-harapan orang lain, khususnya anggota keluarga dan teman.

g. Usia madya dievaluasi dengan standar ganda

Ciri kedelapan dari usia madya adalah bahwa masa itu dievaluasi dengan standar ganda, satu standar bagi pria dan satu lagi bagi wanita. Walaupun perkembangannya cenderung mengarah ke persamaan peran antara pria dan wanita baik di rumah, perusahaan, perindustrian, profesi maupun dalam kehidupan sosial, namun masih terdapat standar ganda terhadap usia.

h. Usia madya merupakan masa sepi

Ciri kesembilan dari usia madya adalah bahwa masa ini dialami masa sepi (empty nest), masa ketika anak-anak tidak lama lagi tinggal bersama orangtua. Kecuali dalam beberapa kasus di mana pria dan wanita menikah lebih lambat dibandingkan dengan usia rata-rata, atau menunda kelahiran anak hingga mereka lebih mapan dalam karir, atau mempunyai keluarga besar sepanjang masa, usia madya merupakan masa sepi dalam kehidupan perkawinan.

i. Usia madya merupakan masa jenuh

Banyak atau hampir seluruh pria dan wanita mengalami kejenuhan pada akhir usia tigapuluhan dan empatpuluhan. Para pria menjadi jenuh dengan kegiatan rutin sehari-hari dan kehidupan bersama keluarga yang hanya memberikan sedikit hiburan.

III. Tugas-tugas Perkemangan Pada Usia Madya

Seperti halnya tugas-tugas dalam perkembangan pada periode lainnya, Hurlock (1980) mengemukakan tugas perkembangan usia madya sebagai berikut :

a. Tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik

Tugas ini meliputi untuk mau melakukan penerimaan akan dan penyesuaian dengan berbagai perubahan fisik yang normal terjadi pada usia madya

b. Tugas-tugas yang berkaitan dengan perubahan minat

Orang yang berusia madya seringkali mengasumsikan tanggung jawab warga negara dan social, serta mengembangkan minat pada waktu luang yang berorientasi pada kedewasaan pada tempat kegiatan-kegiatan yang berorientasi pada keluarga yang biasa dilakukan pada dewasa dini.

c. Tugas-tugas yang berkaitan dengan penyesuaian kejujuran

Tugas ini berkisar pada pemantapan dan pemeliharaan standar hidup yang relative mapan

d. Tugas-tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga

Tugas yang penting dalam kategori ini meliputi hal-hal yang berkaitan dengan seseorang sebagai pasangan, menyesuaikan diri dengan orangtua yang lanjut usia, dan membantu anak remaja untuk menjadi untuk menjadi orang dewasa yang bertanggungjawab dan bahagia.

2. Pertemuan II

Tanggal : 8 Agustus 2016

Estimasi waktu :

- 15 menit pengisian skala *post-test*
- 45 menit pemberian materi

Materi :

- Menopause
- Gejala-gejala dan akibatnya

Menopause

1. Pengertian Menopause

Menurut Kartono (2002), bahwa “*men*” berarti bulan “*pause, pausis, paudo*” berarti periode atau tanda berhenti, hilangnya menopause diartikan sebagai berhentinya secara *defenitif* menstruasi.

Menopasuse adalah suatu waktu di usia paruh baya, biasanya di akhir empat puluhan atau diawal limah puluhan, ketika menstruasi wanita sepenuhnya berakhir.

Rata-rata usia periode menstruasi terakhir wanita biasanya dalah 51 tahun menurut Wise (dalam Santrock, 2012).

Meskipun demikian, usia berakhirnya menstruasi sangatlah bervariasi dari 39 hingga 59 tahun. Sebenarnya semua wanita akan mengalami pascamenopause ketika berusia 60 tahun Gosden (dalam Santrock, 2012).

2. Sindrom Menopause

Hurlock (2002) mengemukakan sindrom menopause sebagai berikut :

a. Menstruasi berhenti.

Wanita dapat mengalami berhentinya menstruasi secara tiba-tiba, periode reguler dengan pengurangan arus menstruasi secara berangsur-angsur, irragularitas bertambah dengan jarak peride yang lebih pendek dengan arus yang lancer dan deras.

b. Sistem reproduksi menurun dan berhenti

Ditandai juga oleh terhentinya reproduksi keturunan, sebagai akibatnya, maka tidak lagi memproduksi ovarium, hormon ovarium, dan hormon progestin

c. Penampilan kewanitaan menurun

Bila hormon-hormon ovarium berkurang, seks sekunder kewanitaan menjadi kurang kelihatan. Bulu di wajah bertambah kasar, suara menjadi lebih mendalam, lekuk tubuh menjadi rata, payudara tidak kencang, dan bulu pada kemaluan dan aksial menjadi lebih tipis.

d. Ketidaknyamanan fisik

Ketidaknyamanan fisik yang dialami selama masa menopause adalah rasa tagang dan linu yang tiba-tiba di sekujur tubuhm termasuk kepala, leher, dada bagian atas keringat yang menyertai ketegangan tersebut diikuti dengan panas, gejala tegang terasa diseluruh tubuh pening, kelelahan, jengkel, dan cepat marah, berdebar-debar, resah dan dingin.

e. Berat badan bertambah

Seperti halnya dengan anak puber yang memasuki periode “gemuk”, banyak wanita bertambah berat selama menopause. Seperti lemak yang dibutuhkan selama masa puber, pada orang usia lanjut lemak menumpuk di sekitar perut dan paha, yang membuat wanita kelihatan lebih berat daripada sebenarnya.

f. Penonjolan

Beberapa persendian, terutama pada jari, sering terasa sakit dengan menurunnya fungsi sel telur. Keadaan ini menyebabkan jari menebal atau timbul benjolan.

g. Perubahan kepribadian

Banyak wanita mengalami perubahan kepribadian selama masa menopause. Mereka mengalami diri tertekan, cepat marah, serta bersifat mengkritik diri dan mempunyai rasa penyesuaian yang luas. Dengan memulihkannya keseimbangan endokrin pada akhir menopause, perubahan-perubahan ini biasanya akan menghilang.

3. Tahap-tahap dalam menopause

Kartono (2003) membagi klimakterium atau menopause menjadi 2 tahapan, yaitu:

- 1) Tahun-tahun dimana saat haid atau menstruasi tidak teratur, sering terganggu, atau sudah berhenti sama sekali. Namun demikian endokrin masih terus berfungsi. Tahap ini disebut praklimakteris

- 2) Tahap kedua menampilkan gejala keberhentian secara definitive organisme yang membentuk sel-sel telur yaitu berhentinya organisme tersebut sebagai lembaga kehidupan

Sedangkan Mustopo (dalam Wijayanti, 2011), membagi menopause menjadi :

- 1) *Premenopause*: masa ini menunjukkan pada permulaan masa menopause setelah umur 40 tahun, ketika masa menstruasi menjadi tidak teratur dan kadang-kadang, padat dan gejala-gejala menopause mulai timbul.
- 2) *Perimenopause*: ini tingkatan terakhir berupa tahun pada salah satu sisi masa menstruasi. Sebagian, perimenopause adalah diagnosis retrospektif, karena hanya sejak masa haid berhenti, seorang wanita dapat menghitung dua tahun kebelakang dengan tepat kapan dimulai.
- 3) *Post menopause*: akhir dari perimenopause dan memasuki masa - masa yang mengikuti masa menstruasi terakhir.

Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Hurlock (2000) berpendapat bahwa kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Pada umumnya perasaan-perasaan tersebut disertai oleh

rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri dan tidak mampu menghadapi suatu masalah.

Kecemasan pada umumnya disebabkan oleh ketakutan yang tidak jelas, berasal dari perasaan yang terus-menerus bahawa sesuatu yang buruk akan terjadi sehingga muncul susah tidur, ketidakmampuan untuk rileks, dan terbangun terus-menerus sepanjang malam (Murray, 1995).

2. Gejala-gejala Kecemasan

Hawari (dalam Pujiati, 2004) menguraikan beberapa gejala kecemasan antara lain :

Sesak nafas

- a. Jantung berdebar-debar
- b. Nyeri atau rasa tidak enak di dada
- c. Rasa tercekik (sesak)
- d. Pusing, vertigo (penglihatan berputar-putar), perasaan melayang
- e. Perasaan seakan-akan diri atau lingkungan tidak realistik
- f. Kecemasan
- g. Rasa aliran panas atau dingin
- h. Banyak mengeluarkan keringat
- i. Menggigil atau gemetar
- j. Merasa takut mati, takut menjadi gila atau khawatir akan melakukan sesuatu tindakan secara tidak terkendali selama berlangsungnya serangan panik

Lain halnya dengan Hariyono (dalam Pujiati, 2004) menguraikan gejala-gejala kecemasan seperti :

- a. Adanya gangguan pada jantung dan pembuluh darah jantung berdebar dan menyempitnya pembuluh darah
- b. Gangguan pencernaan
- c. Gangguan pada otot tulang (rematik)
- d. Gangguan pada system saraf
- e. Gangguan terhadap panca indra

3. Faktor-faktor yang Menimbulkan kecemasan Menghadapi Menopause

Menurut Kartono (dalam Sugihartanty, 2009), faktor penyebab timbulnya kecemasan pada wanita usia madya dalam menghadapi menopause disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik lain.

Menurut Hartoyo (dalam Sugihartanty, 2009), bahwa stressor pencetus kecemasan menghadapi menopause dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu :

- a. Ancaman terhadap integritas fisik, meliputi ketidakmampuan fisiologis yang akan datang atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari

- b. Ancaman terhadap system diri, dapat berupa membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi integritas sosial. Faktor internal dan eksternal dapat mengancam harga diri. Faktor eksternal meliputi kehilangan nilai diri akibat kematian, cerai, atau perubahan jabatan. Faktor internal meliputi intrpersonal di rumah atau tempat kerja.

4. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Menopasue pada Wanita Usia Madya

Adapun aspek-aspek psikologis adanya kecemasan menghadapi menopause bila ditinjau dari beberapa aspek, menurut Blackburn dan Davidson (dalam Sugihartanty, 2009) adalah sebagai berikut :

- a. Suasana hati, yaitu keadaan yang menunjukkan ketidakmampuan psikis, seperti mudah marah, perasaan sangat tegang
- b. Pikiran, yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti : khawatir, sukar konsentrasi pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitive, merasa tidak berdaya
- c. Motivasi, yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti : menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri dari kenyataan.
- d. Perilaku gelisah yaitu keadaan diri yang tidak terkendali seperti : gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitive dan agitasi
- e. Reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali, seperti: berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

3. Pertemuan III

Tanggal : 18 Juli 2016

Estimasi waktu 15 menit

Pemberian materi :

- Kesiapan perempuan menghadapi menopause
- Upaya Menghadapi Menopause

Pengisian kuisioner *post-test*

Kesiapan perempuan menghadapi menopause

Nugraha (2007) menyatakan bahwa kesiapan perempuan saat menjelang menopause dipengaruhi oleh :

a. Psikis

Pikiran-pikiran negatif mengenai menopause, bahwa menopause adalah permulaan memasuki usia tua, hilangnya kualitas, feminim dan seksualitas perempuan dapat mempengaruhi kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause.

b. Peran keluarga

Kurangnya dukungan keluarga pada perempuan yang mulai memasuki masa menopause dimana mulai mengalami gejala-gejala menopause, dapat mempengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi menopause.

c. Informasi

Kurangnya informasi yang didapat mengenai menopause dapat menyebabkan pandangan yang negatif terhadap menopause sehingga mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menopause.

d. Budaya

Budaya juga ikut berpengaruh terhadap kesiapan perempuan menghadapi menopause, contohnya pada budaya Patriarki dimana menopause langsung dikaitkan dengan ketidakmampuan perempuan dalam memberikan kepuasan seksual pada laki-laki.

Upaya Menghadapi Menopause

Menurut Nugraha (2007) dalam menghadapi perubahan-perubahan fisik maupun kejiwaan pada masa menopause, diperlukan persiapan saat menjelang menopause dalam berbagai hal yaitu :

- a. Menyadari bahwa menopause merupakan hal yang sifatnya alamiah dimana semua wanita akan melaluinya. Secara umum melalui wawanca yang efektif dan pendidikan tentang masa menopause, diharapkan para wanita akan lebih tabah menghadapinya.
- b. Perlunya bantuan keluarga (terutama suami dan anak-anak) untuk mendampingi dan memberi dukungan saat wanita memasuki menopause
- c. Perlunya pengaturan diet makanan sehari-hari yang rendah lemak, tinggi serat, vitamin C, dan kalsium
- d. Perlunya olahraga untuk manguangi keluhan yang timbul akibat gejala menopause
- e. Pengobatan, yang bisa dilakukan dengan menggunakan obat-obat pengganti hormon.

Berikut beberapa metode alternatif untuk mengatasi tanda-tanda dan gejala menopause :

- a. Gunakan pakaian berbahan dingin. Gunakan pakaian yang dingin atau minum air dingin atau pergi ke tempat yang dingin untuk mengurangi efek kepanasan (*hot flushes*)
- b. Tidur yang cukup. Hindari kopi atau alkohol yang memicu mata terus melek di malam hari. Pada umumnya wanita menopause akan merasa kepanasan saat tidur, lakukanlah usaha untuk mengatasi masalah tersebut dan pastikan anda mendapatkan jumlah tidur yang cukup.
- c. Rajin olahraga. Olahraga yang bagus untuk mengatasi gejala menopause adalah aerobik, jogging dan berenang. Lakukan jenis olahraga ini setidaknya tiga kali seminggu.
- d. Konsumsi kedelai. Hormon estrogen dan progesteron adalah hormon seks wanita yang akan mulai berhenti diproduksi setelah usia mencapai 40 tahunan. Kedelai mengandung estrogen alami yang dibutuhkan tubuh, sehingga dengan secara teratur mengkonsumsi kedelai akan membantu tubuh mengatasi masalah menopause.
- e. Relaksasi. Relaksasi membantu sel-sel dalam tubuh bergeneralisasi dan dapat meredakan rasa tidak nyaman yang muncul pada masa menopause..
- f. Makan sehat. Lakukan diet seimbang yang terdiri atas aneka macam sayuran berwarna hijau, buah-buahan segar, biji-bijian dan batasi asupan lemak jenuh, minyak, dan gula.



Skala Kecemasan Menghadapi Menopause

IDENTITAS PRIBADI

Nama/Initial : _____

Pekerjaan : _____

Usia : _____ tahun

PETUNJUK MENGERJAKAN ANGGKET

1. Pada lembar berikut terdapat kalimat-kalimat pernyataan. Bacalah setiap pernyataan tersebut, kemudian pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan memberi tanda centang (✓) pada alternatif jawaban yang disediakan, yaitu:

SS : bila anda **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan tersebut

S : bila anda **SETUJU** dengan pernyataan tersebut

TS : bila anda **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan tersebut

STS : bila anda **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan tersebut

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mempersiapkan diri menghadapi menopause		✓		

Jika Anda ingin mengganti jawaban berikan tanda (—) pada jawaban sebelumnya dan berikan tanda (✓) pada jawaban yang Anda inginkan.

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mempersiapkan diri menghadapi menopause		✗	✓	

2. Anda tidak perlu ragu dalam memilih alternatif jawaban, karena semua jawaban benar bila dipilih berdasarkan apa yang anda rasakan atau yang anda alami saat ini dan tidak didasarkan atas apa yang anda anggap wajar
3. Kami menjamin kerahasiaan anda karena data ini hanya dipakai untuk tujuan penelitian.
4. Setelah anda selesai mengerjakan seluruh angket, periksalah kembali jawaban anda dan jangan sampai ada yang terlewatkan. Terimakasih

SELAMAT MENGERJAKAN

SS = Sangat Setuju || S = Setuju || TS = Tidak Setuju || STS = Sangat Tidak Setuju

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Memasuki menopause suami tidak memperdulikan saya lagi	SS	S	TS	STS
2.	Akhir-akhir ini saya merasa kaku di sekitar leher saya	SS	S	TS	STS
3.	Saya merasa tidak takut akan datangnya menopause	SS	S	TS	STS
4.	Saya merasa capek dengan keluhan sakit kepala di usia sekarang ini	SS	S	TS	STS
5.	Saya merasa gembira memasuki masa menopause nanti	SS	S	TS	STS
6.	Saat menopause saya merasa tidak mendapatkan perlindungan dari suami saya	SS	S	TS	STS
7.	Memasuki menopause saya merasa senang karena suami menerima saya apa adanya	SS	S	TS	STS
8.	Suami saya tidak mempermasalahkan menopause yang akan saya alami	SS	S	TS	STS
9.	Memasuki menopause ketakwaan saya kepada Tuhan pun akan bertambah	SS	S	TS	STS
10.	Akhir-akhir ini saya mudah curiga dengan tingkah laku suami saya	SS	S	TS	STS
11.	Memasuki masa menopause saya merasa tidur nyenyak	SS	S	TS	STS

12.	Saya merasa menopause hanya akan menghambat aktifitas saya	SS	S	TS	STS
13.	Memasuki masa menopause, denyut jantung saya tetap normal	SS	S	TS	STS
14.	Memasuki menopause saya merasa sulit untuk percaya terhadap suami	SS	S	TS	STS
15.	Walapun saya menopause suami tetap menyayangi saya	SS	S	TS	STS
16.	Akhir-akhir ini saya merasa hidup lebih sejahtera/bermakna	SS	S	TS	STS
17.	Jika ada obat/alat yang dapat mencegah terjadinya menopause saya akan memanfaatkannya	SS	S	TS	STS
18.	Akhir-akhir ini saya merasa menjadi pelupa	SS	S	TS	STS
19.	Walaupun saya menopause, aktifitas saya tidak terganggu	SS	S	TS	STS
20.	Keringat yang saya keluarkan masih tergolong normal	SS	S	TS	STS
21.	Saya merasa aktifitas saya terganggu mengingat usia saya yang akan menopause	SS	S	TS	STS
22.	Meskipun menopause nanti, daya ingat saya tetap terjaga	SS	S	TS	STS
23.	Jika menopause datang saya tidak akan beritahu kepada suami saya	SS	S	TS	STS

24.	Saya merasa belum siap menghadapi menopause	SS	S	TS	STS
25.	Akhir-akhir ini amarah saya memuncak jika suami telat pulang kerumah	SS	S	TS	STS
26.	Memasuki menopause saya semakin giat beribadah	SS	S	TS	STS
27.	Memasuki masa menopause, saya akan giat untuk berolahraga	SS	S	TS	STS
28.	Memasuki menopause saya merasa mudah putus asa	SS	S	TS	STS
29.	Saya merasa tidak dapat melayani suami dengan baik ketika menopause nanti	SS	S	TS	STS
30.	Memasuki masa menopause tidak ada perubahan dalam pengeluaran keringat saya	SS	S	TS	STS
31.	Memasuki menopause saya merasakan tidak ada perubahan dalam ingatan saya	SS	S	TS	STS
32.	Saya ingin menopause tidak terjadi pada saya	SS	S	TS	STS
33.	Memasuki menopause saya merasa cepat marah	SS	S	TS	STS
34.	Saya menikmati hidup saya yang akan menopause	SS	S	TS	STS
35.	Hubungan dengan suami saya tetap harmonis meskipun telah menopause	SS	S	TS	STS
36.	Akhir-akhir ini saya suka menyendiri, tidak	SS	S	TS	STS

	berkumpul dengan keluarga				
37.	Memasuki masa menopause usia saya akan semakin matang dalam menghadapi masalah	SS	S	TS	STS
38.	Saya merasa bingung menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi saat menopause	SS	S	TS	STS
39.	Memasuki menopause ini, tubuh saya lebih mudah letih dari biasanya	SS	S	TS	STS
40.	Akhir-akhir ini saya merasa keringat dingin yang tidak karuan	SS	S	TS	STS
41.	Akhir-akhir ini saya lebih sabar dalam menghadapi sesuatu	SS	S	TS	STS
42.	Saya tidak menerima perubahan yang terjadi pada diri saya dengan adanya menopause	SS	S	TS	STS
43.	Saya telah siap menghadapi menopause nanti	SS	S	TS	STS
44.	Akhir-akhir ini saya merasa was-was dengan akan datangnya menopause	SS	S	TS	STS
45.	Memasuki masa menopause saya merasa tenang	SS	S	TS	STS
46.	Memasuki menopause denyut jantung saya menjadi lebih kencang	SS	S	TS	STS
47.	Saya tidak akan mengkonsumsi obat-obatan guna memperlambat menopause	SS	S	TS	STS
48.	Akhir-akhir ini saya merasa sulit tidur di malam hari	SS	S	TS	STS

49.	Memasuki menopause bila merasa gugup keringat saya bercucuran	SS	S	TS	STS
50.	Memasuki masa menopause saya banyak minum air putih guna mencegah sakit kepala	SS	S	TS	STS
51.	Akhir-akhir ini, saya merasa jengkel berat badan bertambah terus	SS	S	TS	STS
52.	Memasuki menopause keluarga ssemakin melindungi saya	SS	S	TS	STS
53.	Suami tetap mendukung apapun keadaan saya	SS	S	TS	STS
54.	Saat menopause tiba saya merasa takut suami akan meninggalkan saya	SS	S	TS	STS
55.	Meskipun saya menopause, saya tetap menjalankan aktifitas seperti biasanya	SS	S	TS	STS
56.	Memasuki masa menopause saya semakin banyak ibadah terhadap Tuhan	SS	S	TS	STS
57.	Saya merasa hidup saya tidak tentram jelang menopause	SS	S	TS	STS
58.	Memasuki menopause rasa percaya terhadap suami bertambah	SS	S	TS	STS
59.	Saya merasa sakit kepala yang saya alami bukan karena menopause.	SS	S	TS	STS
60.	Jika menopause tiba saya akan cepat menjadi tua	SS	S	TS	STS

TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA