

**HUBUNGAN PERUBAHAN FISIK DAN HARGA DIRI
DENGAN KECEMASAN IBU MENJELANG MASA
MENOPAUSE DI KELURAHAN SELAWAN
KISARAN TIMUR KABUPATEN ASAHAN**

TESIS

OLEH

**WAHYU AGUSTINA
NPM. 111804014**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2013**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
 3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
- Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

Hubungan Perubahan Fisik dan Harga Diri dengan Kecemasan Ibu Menjelang Masa Menopause di Kelurahan Selawan Kecamatan Kisaran Timur Kabupaten Asahan

Wahyu Agustina

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan signifikan perubahan fisik dan harga diri dengan kecemasan ibu menjelang masa menopause di Kelurahan Selawan Kecamatan Kisaran Timur Kabupaten Asahan. Hipotesa yang diajukan adalah (1) terdapat hubungan signifikan antara perubahan fisik dan kecemasan ibu menjelang masa menopause (2) terdapat hubungan signifikan antara harga diri dengan kecemasan ibu menjelang masa menopause (3) terdapat hubungan signifikan antara perubahan fisik dan harga diri dengan kecemasan ibu menjelang masa menopause.

Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang bersifat korelasional. Jumlah sampel sebanyak 80 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *sampling total*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode angket untuk skala ukur perubahan fisik, harga diri dan kecemasan. Metode analisa data yang dilakukan adalah dengan cara analisis regresi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan fisik dan harga diri memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecemasan ibu menjelang masa menopause. Hal ini ditunjukkan dari nilai $x_{12y} = 0,728$ dengan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 hipotesis diterima. Pengaruh perubahan fisik dan harga diri terhadap kecemasan sebesar 52,9%, sedangkan sisanya sebesar 47,1% yang dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Kata kunci : Perubahan Fisik, Harga Diri, Kecemasan.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Halaman Persetujuan Tesis	
Halaman Pengesahan	
Abstrak	
Kata Pengantar	
Daftar Isi	
Daftar Tabel	
Daftar Skema	
Daftar Gambar	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Kegunaan Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menjelang Menopause	9
1. Pengertian Kecemasan	9
2. Tingkat Kecemasan	9
B. Menopause	12
1. Pengertian	12
2. Proses Terjadinya Menopause	12
3. Fase Menopause	15
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Menopause	16
5. Kesiapan Menghadapi Menopause	21
6. Kecemasan Ibu Menjelang Menopause	24
7. Ciri-ciri Kecemasan Menjelang Menopause	26
8. Faktor-faktor Kecemasan Ibu Menjelang Menopause.....	28
9. Aspek-aspek Kecemasan Menjelang Menopause	
C. Perubahan Fisik	29
1. Perubahan Fisik Wanita Menjelang Menopause	29
2. Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Gejala dan Perubahan Fisik Menjelang Menopause	36
3. Aspek-aspek Perubahan Fisik Menjelang Menopause	37
D. Harga Diri	38
1. Pengertian Harga Diri	38
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri	38
3. Ciri-ciri Harga Diri	40
4. Harga Diri Wanita Menjelang Menopause	41
5. Aspek-aspek Harga Diri Wanita Menjelang Menopause	44

E. Ada Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Ibu Menjelang Masa Menopause	44
F. Ada Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Ibu Menjelang Masa Menopause	45
G. Ada Hubungan Perubahan Fisik dan Harga Diri Dengan Kecemasan Ibu Menjelang Masa Menopause	46
H. Kerangka Konsep	47
I. Hipotesis Penelitian	48

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	49
B. Populasi, Sampel dan Tehnik Pengambilan Sampel	49
1. Populasi.....	49
2. Sampel dan Tehnik Pengambilan Sampel	50
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	50
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	51
E. Instrumen Pengumpulan Data	52
F. Prosedur Pengumpulan Data	57
G. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	58
1. Validitas Alat Ukur	58
2. Reabilitas Alat Ukur	59
H. Tehnik Analisa Data	60

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian	62
1. Persiapan Administrasi	62
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	62
3. Uji Coba Alat Ukur	65
B. Pelaksanaan Penelitian	68
C. Analisa Data dan Hasil Penelitian	69
1. Uji Asumsi	70
2. Hasil Uji Hipotesis	73
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik....	78
D. Pembahasan	82

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	88
B. Saran	90

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

UNIVERSITAS MEDAN AREA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan wanita menghadapi menopause yaitu seperti sering mengalami depresi dan akibat kecemasan dapat menimbulkan insomnia atau tidak bisa tidur. Setiap orang mempunyai keyakinan dan harapan yang berbeda-beda. Karena perbedaan itu maka tidak ada dua orang yang akan memberikan reaksi yang sama, meskipun tampaknya mereka seakan-akan bereaksi dengan cara yang sama. Situasi yang membuat cemas adalah situasi yang mengandung masalah tertentu yang akan memicu rasa cemas dalam diri seseorang dan tidak terjadi pada orang lain (Burn 1988 dalam Proverawati, 2010).

Proverawati (2010) menyatakan rasa cemas pada masa menjelang menopause terkait dengan penurunan hormon estrogen sehingga menyebabkan wanita mengalami depresi ataupun stres. Turunnya hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak tersebut mempengaruhi suasana hati sehingga jika neurotransmitter ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stres.

Kartono (2002), mengemukakan perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada masa menjelang menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simtom-simtom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, dan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan. Adanya perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan menjelang menopause mengandung arti yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menjelang menopause, sehingga sering menimbulkan kecemasan. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi menopause adalah perasaan gelisah, khawatir dari adanya perubahan perubahan fisik, sosial maupun seksual sehubungan dengan datangnya masa menopause.

Ciri-ciri ibu yang menjelang masa menopause dapat mengakibatkan perubahan fisik seperti berat badan bertambah, payudara mengendor, hot flushes, berkeringat di malam hari, jantung berdebar-debar, dan gejala psikologis mudah tersinggung, gangguan harga diri, sering lupa, dan suasana hati yang tidak menentu (Spencer, 2007).

Smart (2010) menyatakan perubahan fisik yang terjadi sejalan dengan masa menjelang menopause sudah tentu menimbulkan kesan yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti dan memunculkan kekhawatiran sendiri. Mereka khawatir akan adanya

kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan

meninggalkannya. Perasaan ini yang dirasakan oleh sebagian besar wanita menjelang menopause.

Menurut Adler (Goble, 2004) seseorang yang memiliki harga diri tinggi mempunyai ciri lebih percaya diri, lebih mampu, lebih produktif. Berdasarkan fenomena yang terjadi pada wanita yang mengalami masa menjelang menopause, individu mempunyai harga diri yang rendah karena merasa cemas dan diliputi ketakutan adanya perubahan terhadap kondisi fisik bahwa dirinya akan menjadi tua dan tidak menarik. Selain itu ketakutan disebabkan karena pertumbuhan anak-anaknya yang sudah mulai dewasa dan telah meninggalkan rumah, sehingga individu merasa tidak berguna.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara (Euis, 2011) dalam penelitiannya yang dilakukan dengan penduduk Desa Kondangajar dengan subjek lima orang wanita yang berusia sekitar 40-45 tahun ditemukan bahwa individu mengalami masa menjelang menopause cenderung merasa tidak percaya diri dengan perubahan yang terjadi dalam dirinya terutama perubahan fisik sehingga individu berusaha untuk memperbaiki penampilan dengan menggunakan berbagai obat kecantikan untuk memperbaiki penampilan tanpa memperhatikan harga yang mahal dan resiko dari obat tersebut agar terlihat lebih muda dan menarik.

Pada studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan November 2012 di Kelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan dengan sepuluh orang ibu masa menjelang menopause dilakukan wawancara di dapatkan sebanyak delapan orang merasa cemas saat menjelang menopause seperti

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

firasat buruk, takut tidak bisa membahagiakan pasangan, merasa mudah tersinggung, dan mengeluh atas perubahan fisik yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Perubahan fisik yang dialami seperti perdarahan pada menstruasi, jantung berdebar-debar, perubahan pada payudara, perubahan pada kulit dan berkeringat berlebihan. Akibat dari perubahan fisik tersebut ibu yang menjelang menopause merasa tidak percaya diri sehingga seseorang berusaha untuk memperbaiki penampilan dengan menggunakan berbagai obat agar terlihat lebih muda dan menarik. Seseorang juga cenderung merendahkan diri sendiri karena merasa dirinya tidak menarik dan tidak berguna, sedangkan dua orang tidak merasakan cemas seperti diatas walaupun seseorang mengalami beberapa perubahan fisik seperti perubahan pada kulit, sulit tidur dan perdarahan pada menstruasi. Hal ini diasumsikan karena ibu kurangnya informasi tentang gejala-gejala menjelang menopause.

WHO menyatakan tahun 2030 jumlah wanita usia 50 tahun keatas akan mencapai 1,2 milyar (Proverawati, 2010). Hal ini membuktikan bahwa meningkatnya menopause pada wanita mengakibatkan berbagai masalah yang dialami wanita baik fisik, psikososial dan psikoseksual juga semakin banyak.

Jumlah penduduk wanita di Indonesia berusia di atas 50 tahun yang memasuki masa menopause akan bertambah dalam setiap tahun. Berdasarkan hitungan statistik diperkirakan pada tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,6 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause adalah 30,3 juta jiwa (Dep Kes RI, 2005). Sedangkan tahun 2006

wanita di Sumatera ada sebanyak 6.318.990 jiwa dengan jumlah penduduk

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

wanita berusia 40 – 45 tahun ada 1.041, 614 jiwa. Jumlah penduduk wanita di Medan pada 2006 sebanyak 1.039.681 jiwa. dengan jumlah penduduk wanita yang berusia 40 – 50 tahun berjumlah 138. 813 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2007).

Berdasarkan survey awal didapatkan bahwa pada 2012 jumlah wanita dikelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan berusia 45-50 tahun sebanyak 80 jiwa (Kelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan 2012).

Berdasarkan urain tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan perubahan fisik dan harga diri dengan kecemasan ibu menjelang masa menopause di Kelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan.

B. Identifikasi Masalah

Masalah yang sering terjadi pada ibu menjelang menopause adalah perubahan berat badan, gangguan vasomotor, perubahan kulit, perubahan payudara, perubahan pada vagina, perdarahan, perubahan pada tulang, keringat berlebihan dan jantung berdebar-debar, masalah lain yang muncul adalah harga diri rendah seperti adanya kehilangan nilai diri akibat kematian, perubahan jabatan, dan faktor internal misalnya kesulitan interpersonal dirumah atau di tempat kerja, kemudian timbulnya kecemasan pada ibu menjelang menopause seperti perasaan gelisah dan khawatir dari adanya perubahan fisik, sosial, maupun seksual pada wanita menjelang menopause.

Perubahan fisik yang terjadi sejalan dengan masa menjelang menopause sudah tentu menimbulkan kesan yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti dan memunculkan kekhawatiran sendiri. Mereka khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya. Perasaan ini yang dirasakan oleh sebagian besar wanita menjelang menopause.

Seseorang yang cukup memiliki harga diri mempunyai ciri lebih percaya diri, lebih mampu, lebih produktif. Berdasarkan fenomena yang terjadi pada wanita yang mengalami masa menjelang menopause, individu mempunyai harga diri yang rendah karena merasa cemas dan diliputi ketakutan adanya perubahan terhadap kondisi fisik bahwa dirinya akan menjadi tua dan tidak menarik. Selain itu ketakutan disebabkan karena pertumbuhan anak-anaknya yang sudah mulai dewasa dan telah meninggalkan rumah, sehingga individu merasa tidak berguna.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa timbulnya kecemasan menjelang menopause karena perasaan gelisah dan khawatir dari adanya perubahan fisik, harga diri dan kecemasan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang akan diajukan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan perubahan fisik dengan kecemasan ibu menjelang menopause di Kelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan ?

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

2. Apakah ada hubungan harga diri dengan kecemasan ibu menjelang menopause di Kelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan ?
3. Apakah ada hubungan perubahan fisik dan harga diri dengan kecemasan ibu menjelang menopause di Kelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan perubahan fisik dengan kecemasan ibu menjelang masa menopause di Kelurahan Selawan Kecamatan Kisaran Timur Kabupaten Asahan
2. Untuk mengetahui hubungan harga diri dengan kecemasan ibu menjelang masa menopause di Kelurahan Selawan Kecamatan Kisaran Timur Kabupaten Asahan
3. Untuk melihat hubungan perubahan fisik dan harga diri dengan kecemasan ibu menjelang masa menopause di Kelurahan Selawan Kecamatan Kisaran Timur Kabupaten Asahan

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis kepada ilmu psikologi pendidikan sebagai sebuah informasi nyata, aktual dan dapat dipercaya demi memperkaya khazanah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk semua yang terkait dalam bidang pendidikan yaitu :

Untuk masyarakat khususnya kepada wanita yang memasuki masa menjelang menopause diharapkan akan dapat menambah pengetahuan tentang tanda dan gejala pada masa menopause, dimana pada masa ini terdapat banyak perubahan pada fisik dan psikososial yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari wanita menjelang menopause.

Untuk tenaga kesehatan diharapkan akan dapat menambah pengetahuan yang berkaitan dengan hubungan perubahan fisik dan harga diri dengan kecemasan pada ibu menjelang menopause dan sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dan memotivasi wanita yang mengalami banyak permasalahan pada saat memasuki masa menjelang menopause.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menjelang Menopause

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan cemas dan takut yang berlangsung terus-menerus serta tidak dapat di kendalikan perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan rasa ketakutan yang sangat kuat yang muncul pada sebagian besar hari selama periode enam bulan, dan tidak disebabkan oleh sesuatu yang berkaitan dengan fisik (Tavris, 2007).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Cemas dialami secara subjektif dan di komunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2006).

2. Tingkat Kecemasan

Beberapa tingkat kecemasan menurut Stuart (2006) adalah sebagai berikut :

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta

keaktivitas. Kecemasan ini normal dalam kehidupan karena meningkatkan motivasi dalam membuat individu siap bertindak.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang mungkin membuat seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain, sehingga seseorang yang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Cemas sedang ditandai dengan lapang persepsi mulai menyempit. Pada kondisi ini individu masih bias belajar dari arahan orang lain. Stimulus dari luar tidak mampu diinternalisasi dengan baik, tetapi individu sangat memperhatikan hal-hal yang menjadi pusat perhatian.

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi orang yang cenderung memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Seseorang memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain. Lapang persepsi individu sangat sempit, pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak berfikir tentang hal-hal lain.

Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan

perlu banyak perintah dan arahan untuk berfokus pada area lain, misalnya individu yang mengalami kehilangan harga benda dan orang yang dicintai karena bencana alam, individu dalam penyanderaan.

d. Panik

Pada tingkat panik pada kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan terror. Karena mengalami kendali. Orang yang mengalami panik. Panik meningkatkan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan, untuk berhubungan dengan orang lain persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pikiran yang rasional. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan dan berlangsung dalam waktu yang lama dan mungkin terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang, karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meski dengan perintah, terjadi peningkatan aktifitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, dan tidak mampu berfungsi secara efektif.

B. Menopause

1. Pengertian

Menopause merupakan tahap tidak mengalami menstruasi yang dialami selama 1 tahun. Umur rata-rata wanita menopause adalah 51 tahun, tetapi tidak menutup kemungkinan terjadi pada usia 40-an dan pertengahan 50-an (Owen, 2005). Suryoprajogo (2009) menyatakan menopause adalah tahap dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti sebanyak 12 bulan berturut-turut. Menopause diakibatkan hilangnya fungsi ovarium, dimana ovarium berfungsi sebagai produksi satu sel telur setiap bulan selama periode reproduktif.

Menurut pendapat Spencer (2007) menyatakan bahwa menopause adalah periode menstruasi terakhir. Hal ini terjadi ketika hormon-hormon yang mengontrol siklus menstruasi berada dalam kadar yang sangat rendah sehingga menstruasi tidak mungkin lagi terjadi lagi.

2. Proses Terjadinya Menopause

Menurut Damayanti (2003), menopause dipacu oleh perubahan hormone dalam tubuh, yang diawali dengan terkelupasnya pelapis rahim (endometrium) bersama dengan sedikit darah, yang dipicu oleh kadar hormon progesteron yang rendah dalam tubuh. Pada waktu yang sama hormon perangsang folikel (FSH= *Follicle Stimulating Hormone*) dan hormon lutein (*Luteinizing Hormone*) yang dihasilkan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

kelenjar hipofise merangsang proses pematangan telur dalam ovarium. Keadaan ini kemudian menghasilkan peningkatan kadar estrogen. Fase ini disebut fase pengelupasan.

Fase pengelupasan akan segera diikuti fase proliferasi dimana kadar estrogen tinggi dan membuat endometrium mengalami penebalan. Akhirnya kadar hormon perangsang folikel dan hormon lutein mencapai puncaknya dan terjadi pelepasan sel telur dari ovarium (ovulasi). Folikel tempat sel telur dilepaskan akan membentuk sebuah kelenjar yang disebut corpus luteum yang menghasilkan progesteron, yang akan membuat kelenjar endometrium mengalami fase sekresi sebagai persiapan bila terjadi perubahan, sehingga siap untuk suatu kehamilan. Jika sel telur tidak dibuahi, kadar estrogen menurun, corpus luteum mengalami degenerasi dan kadar progesteronpun menurun. Wanita dilahirkan dengan sejumlah besar sel telur yang secara bertahap akan habis terpakai. Ovarium tidak mampu membuat sel telur baru, sehingga begitu sel telur yang dimiliki sejak lahir habis, maka ovulasi akan berhenti sama sekali. Jadi terdapat semacam kekurangan hormon yang menyebabkan sebagian besar masalah yang terjadi di sekitar menopause, yang berkembang sesudahnya. Ada tiga macam hormon penting yang diproduksi oleh ovarium, yaitu estrogen, progesteron, dan testosteron, dimana setelah mencapai menopause hormon-hormon ini tidak diproduksi.

Purwastyastuti (2005) mengatakan bahwa umumnya wanita Indonesia mengalami menopause di usia 45-55 tahun. Hal yang sama juga dikatakan Braam dkk (1981), yang menyatakan bahwa sebagian besar wanita, menopause terjadi pada umur antara 45-55 tahun. Meskipun begitu ada beberapa wanita yang mengalami menstruasi terakhir sebelum umur 45 tahun, tetapi ada pula wanita yang sesudah berumur 57 tahun baru mendapatkan menstruasi terakhir. Menurut Pakasi (dalam Indarwati, 2000) menopause terjadi ditengah masa klimakterium, yaitu suatu masa yang dimulai pada akhir masa reproduksi dan berakhir pada awal lanjut usia, yaitu usia 40-63 tahun. Pada masa inilah menstruasi yang merupakan salah satu tanda kewanitaan seseorang dan cerminan dari kapasitas reproduksi wanita secara berangsur-angsur mulai berhenti. Muhammad (1981) menjelaskan bahwa pada suatu saat akan tiba waktunya bagi sisa-sisa folikel sel telur yang berada pada indung telur untuk mulai menghilang. Saat ini tidaklah sama pada setiap wanita. Perubahan ini terjadi secara mendadak, antara umur 45 tahun dan 55 tahun. Ada transisi yang bertahap dari masa kegiatan indung telur yang tidak ada lagi, ketika wanita itu sudah mulai memasuki usia menopause. Menurut Hastings (Damayanti, 2003) sebagian besar wanita mengalami menopause antara umur 40 tahun dan 55 tahun dan rata-rata pada umur tahun.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa periode terjadinya menopause ketika persediaan sel telur habis, indung telur mulai menghentikan produksi estrogen yang akibatnya haid tidak muncul lagi. Pada wanita tersebut menginjak masa menopause, yang berarti berhentinya masa kesuburannya. Dan dengan melihat batasan umur wanita menopause yang telah disebutkan, dapat diambil kesimpulan batasan wanita akan mengalami menopause antara umur 40 tahun sampai 55 tahun.

3. Fase Menopause

a. Fase pra-menopause (Klimakterium)

Pada fase ini seorang wanita akan mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadi perubahan psikologis atau kejiwaan dan perubahan fisik. Berlangsung selama antara 4-5 tahun. Terjadi pada usia 48-55 tahun.

b. Fase menopause

Pada fase ini seorang wanita akan mengalami terhentinya menstruasi. Perubahan dan keluhan psikologis dan fisik makin menonjol. Berlangsungnya sekitar 3-4 tahun.

c. Fase pasca-menopause (*Senium*)

Fase ini terjadi pada usia diatas 60-65 tahun. Wanita beradaptasi terhadap perubahan psikologis dan fisik. Keluhan makin berkurang.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Menopause

Menurut Faisal (2001), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kapan seorang wanita mengalami menopause, antara lain:

a. Genetik dan umur sewaktu mendapat haid pertama kali (*menarch*)

Faktor genetik memegang peranan penting. Perempuan dengan riwayat keluarga yang mempunyai menopause dini cenderung mendapat menopause lebih awal dan mengalami kegagalan kemampuan reproduksi. Beberapa penelitian menemukan hubungan antara umur pertama mendapat haid pertama dengan umur sewaktu memasuki menopause. Semakin muda umur sewaktu mendapat haid pertama kali, semakin tua usia memasuki menopause (Wahyudi Nugroho, 2000).

b. Kondisi kejiwaan dan pekerjaan

Ada peneliti yang menemukan pada wanita yang tidak menikah dan bekerja, umur memasuki menopause lebih muda dibanding dengan wanita sebaya yang tidak bekerja dan menikah.

Dinyatakan bahwa seorang wanita *single* baik itu janda maupun wanita tidak menikah di usia yang sudah tidak muda lagi lebih cepat mendapati masa menopause. Hal ini diakibatkan karena kondisi peran yang tidak komplit dalam hidupnya. Wanita yang tidak memiliki pasangan memiliki kewajiban lebih besar terhadap keluarganya sehingga memungkinkan untuk mengalami stress atau tekanan dalam hidupnya. Wanita yang berpendidikan kurang mungkin memasuki menopause dalam usia 40 tahunan. Disebabkan wanita yang berpendidikan cenderung mampu mengatur koping dan kebutuhan hidupnya ke arah yang lebih sehat (Takasiahaeng, 2000).

c. Jumlah anak

Meskipun kenyataan ini masih kontroversial, ada peneliti yang menemukan, makin sering melahirkan, makin tua baru memasuki usia menopause. Kelihatannya kenyataan ini lebih terjadi pada golongan ekonomi berkecukupan dibandingkan pada golongan masyarakat ekonomi kurang mampu.

d. Penggunaan obat-obat keluarga berencana (KB)

Karena obat-obatan KB memang menekan fungsi hormon dari indung telur, kelihatannya wanita yang menggunakan pil KB lebih lama baru memasuki umur menopause. Tentu saja keadaan ini

mempengaruhi juga oleh kelainan-kelainan klinis lain, dan masalah status ekonomi wanita yang bersangkutan.

e. Merokok dan Alkohol

Walaupun belum diteliti secara mendalam, diasumsikan merokok dapat mempercepat datangnya masa menopause. Aktivitas merokok dilaporkan membawa pengaruh terhadap menopause dini pada wanita. Diketahui 59% wanita perokok aktif lebih mungkin berisiko terhadap menopause dini (Sukma, 2007). Perbandingannya, wanita perokok sembilan kali lebih cepat mendapati masa menopausenya dibanding mereka yang tidak merokok (Takasihaeng, 2000). Ini disinyalir karena kerusakan yang mungkin terjadi pada alat-alat reproduksinya seperti indung telur sehingga produksi hormon estrogen menurun. Penurunan produksi estrogen akibat kerusakan ovarium maupun ovum, secara otomatis akan mematikan siklus reproduksi secara bertahap. Ketika produksi estrogen tidak lagi memadai, maka proses menstruasi akan terhenti dan henti haid atau menopause data lebih awal dari waktu yang semestinya (Elisabet, 2005).

Pengkonsumsi alkohol dan mereka yang memiliki kebiasaan sebagai vegetarian murni lebih berisiko untuk mencapai masa menopause dalam waktu lebih awal. Namun penumpukan lemak atau obesitas juga dapat berdampak pada waktu menopause yang juga

f. Cuaca dan ketinggian tempat tinggal dari permukaan laut

Dari penelitian yang masih sedikit dilakukan kelihatannya, wanita yang tinggal di ketinggian lebih dari 2000-3000 m dari permukaan laut lebih cepat 1-2 tahun memasuki usia menopause dibanding dengan wanita yang tinggal di ketinggian <1000 m dari permukaan laut.

g. Menopause karena operasi

Ini terjadi akibat proses pembedahan, diantaranya operasi rahim (histerektomi) dan pengangkatan kedua indung telur (oophorectomy bilateral). Kondisi ini sering disingkat dengan istilah TAHA/BSO. Bila rahim diangkat dan dinding telur tetap dipertahankan maka masa haid berhenti namun gejala menopause tetap berlangsung ketika wanita tersebut mencapai usia menopause alami. Itu artinya wanita tersebut akan tetap mengeluhkan rasa ketidaknyamanan seperti keringat berlebih, panas yang dirasakan ditubuh dan kesulitan tidur pada dirinya saat usianya mencapai masa klimakterium atau pada kisaran usia 40 tahun ke atas (Manuaba, 2000).

h. Menopause karena kondisi medis

Kemoterapi karena menderita kanker seringkali berakibat pada kondisi menopause dini sementara ataupun permanen. Obat –

obatan anti kanker dinilai mempengaruhi produksi hormon yang diproduksi oleh indung telur. Tidak hanya itu, perilaku dan kebiasaan mengkonsumsi obat – obatan anti hipertensi, reumatik dan jantung akan mempercepat datangnya masa menopause. Obat – obatan ini diduga akan memberikan efek penekanan produksi hormon – hormon reproduksi (Nirmala, 2003).

i. Sosio-Ekonomi

Seperti juga usia pertama kali mendapatkan haid, menopause juga kelihatannya dipengaruhi oleh faktor status sosio-ekonomi, disamping pendidikan dan pekerjaan suami. Begitu juga hubungan antara tinggi badan dan berat badan wanita yang bersangkutan termasuk dalam pengaruh sosio-ekonomi

j. Suku bangsa

Ras kulit kuning atau ras pada perempuan yang tinggal di belahan bumi bagian selatan mempunyai resiko mendapatkan menopause dini lebih tinggi dibandingkan perempuan ras putih yang tinggal di belahan bumi bagian utara. Selain itu, pada negara dengan iklim panas, kejadian menopause dini lebih kerap dibandingkan negara beriklim dingin (Manuaba, 2000).

5. Kesiapan Menghadapi Menopause

Kesiapan seorang wanita menghadapi masa menjelang menopause akan sangat membantu ia menjalani masa ini dengan lebih baik. Ada beberapa hal yang sebaiknya dilakukan ketika wanita hendak memasuki masa menopause antara lain:

a. Mengkonsumsi makanan bergizi

Sebaiknya mengonsumsi makanan dengan gizi yang berimbang. Pemenuhan gizi yang memadai akan sangat membantu dalam menghambat berbagai dampak negatif menopause terhadap kinerja otak, mencegah kulit kering, serta berbagai penyakit lainnya.

b. Menghindarkan Stres

Usahakan untuk membiasakan gaya hidup rileks dan menghindari tekanan yang dapat membebani pikiran. Hal ini penting untuk mengatasi dampak psikologis akibat menopause. Wanita yang memasuki menopause, tidak jarang merasa tidak sempurna lagi sebagai wanita. Kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis. Jika tekanan tidak diatasi akan berkembang menjadi stres yang berdampak buruk pada kehidupan berumah tangga dan sosial seorang wanita. Kemampuan orang untuk mengatasi dampak menopause (stres, ketegangan, dan takut menjadi tua) tidak sama, ada yang mampu secara cepat adapula yang

berkepanjangan. Dalam hal ini sedikitnya ada tiga faktor utama yang perlu diperhatikan bagi pemulihan dampak menopause, yaitu:

- 1) Rehabilitasi fisik, dapat dilakukan dengan olah raga yang teratur.
- 2) Stabilitas kejiwaan/ mental-emosional, dapat berkonsultasi pada dokter atau psikiater, dimana akan diberikan terapi berupa obat-obatan (anti depresi atau anti cemas dan lain sebagainya) atau dapat juga dengan psikoterapi (termasuk psikoterapi keagamaan): guna memulihkan rasa kepercayaan diri, rasa harga diri, tahu arti hidup yang guna (*meaningful life*) dan pengertian mengenai arti menopause itu sendiri baik dari segi biologis maupun psikologis.
- 3) Pengertian suami

Dari kedua upaya pemulihan menopause diatas, maka pengertian sang suami adalah penting. Sering kali karena ketidak pahaman sang suami terjadilah perselisihan. Ketidaktahuan (*ignorancy*), baik pada istri maupun pada suami, kesalahan dan perselisihan yang terjadi, kalau tidak ditangani dengan bijak dapat menjurus kepada ketidak harmonisan runah tangga dengan segala akibatnya. Oleh karena itu menopause yang mempunyai dampak bio-seksual dan psikoseksual tadi perlu diketahui tidak saja oleh wanita, tetapi juga oleh pria.

b. Menghentikan merokok dan minum-minuman beralkohol

Bukan rahasia lagi, merokok dapat merusak kesehatan seseorang. Tidak hanya itu merokok juga akan merusak kecantikan. Asap nikotin dapat membuat kulit wajah kering dan kusam. Bibir dan gusi menghitam, bahkan kuku dan jemari akan kehilangan keindahannya karena kandungan nikotin yang dipegang setiap hari.

c. Olahraga secara teratur

Selain menguatkan tulang, olahraga juga sudah terbukti dapat mencegah penyakit jantung, jenis kanker tertentu, dan juga mengusir stres. Jika tidak memiliki alasan kuat untuk tidak bisa berolahraga khusus, maka sangat perlu menyediakan waktu untuk menggerakkan tubuh.

d. Berkonsultasi dengan dokter

Meskipun masa menopause merupakan peristiwa normal yang akan terjadi pada setiap wanita, tetapi tidak ada salahnya jauh-jauh hari sebelum memasuki masa tersebut, anda cukup mendapat informasi yang benar. Hal ini tentu saja bisa diperoleh dengan buku bacaan yang mudah diperoleh

6. Kecemasan Ibu Menjelang Menopause

Menurut *National Institutes of Health* (2005), mengatakan setiap manusia yang memasuki masa menjelang menopause merupakan suatu pengalaman yang unik. Beberapa wanita mungkin akan mengalami gejala menopause, seperti gangguan suasana hati, panik, gangguan tidur, tekanan, sakit otot dan sakit kepala. Hal ini disebabkan karena terjadinya penurunan produksi estrogen. Perubahan suasana hati juga disebabkan karena tekanan dari keluarga seperti kehilangan anak atau merasa kelelahan.

Perubahan fisik yang terjadi sejalan dengan masa menjelang menopause sudah tentu menimbulkan kesan yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti dan memunculkan kekhawatiran sendiri. Mereka khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya. Perasaan ini yang dirasakan oleh sebagian besar wanita menjelang menopause. Dengan demikian, kecemasan menghadapi menopause adalah perasaan gelisah dan khawatir dari adanya perubahan fisik, sosial, maupun seksual (Smart, 2010).

Proverawati (2010) menyatakan rasa cemas pada masa pre menopause terkait dengan penurunan hormon estrogen sehingga menyebabkan wanita mengalami depresi ataupun stres. Turunnya hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak tersebut mempengaruhi suasana hati sehingga jika neurotransmitter ini

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stres. Mereka cemas menjelang berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal itu validitas dan fungsi organ tubuhnya akan menurun. Hal ini akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita. Keadaan ini dikhawatirkannya akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosialnya.

Dalam Smart (2010) menyatakan kecemasan pada wanita menjelang menopause dapat dikarenakan yaitu :

- a. Patofisiologi yaitu faktor yang berhubungan dengan kebutuhan dasar meliputi pangan, kenyamanan dan keamanan.
- b. Situasional (orang dan lingkungan sekitar) yang berhubungan dengan ancaman konsep diri terhadap perubahan status, adanya kegagalan atau kurangnya penghargaan diri oleh orang-orang sekitar.

Selain itu, kecemasan juga di timbulkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan seksual atau frustrasi akibat tidak terpenuhinya apa yang diinginkan entah itu berupa keinginan materi atau social. Jadi, kecemasan yang dirasakan wanita menjelang menopause dapat di simpulkan karena adanya masalah yang tidak terselesaikan dan kekhawatiran.

7. Ciri-ciri Kecemasan Menjelang Menopause

Menurut Morgan dalam Smart (2010) ciri-ciri kecemasan ibu menjelang menopause dapat di lihat dari gejalanya yaitu :

a. Gejala fisiologis

Gejala fisiologis meliputi gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, kelopak mata bergetar, kening berkerut, muka tegang, tak dapat diam, mudah kaget, berkeringat, jantung berdebar cepat, rasa dingin, telapak tangan lembab, mulut kering, pusing, kepala terasa dingin, sering kencing, diare, rasa tak enak di ulu hati, kerongkongan tersumbat, muka merah dan pucat, denyut nadi dan napas yang cepat pada waktu istirahat.

b. Gejala psikologis

Gejala psikologis meliputi rasa khawatir yang berlebihan tentang hal yang akan datang, seperti berfikir berulang-ulang, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya maupun orang lain, kewaspadaan yang berlebihan, sulit konsentrasi dan sukar tidur.

Adapun gejala-gejala psikologis adanya kecemasan menghadapi menopause bila ditinjau dari beberapa aspek, menurut Blackburn dan Davidson (dalam Zainuddin, 2000) adalah sebagai berikut:

- 1) Suasana hati, yaitu keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis, seperti: mudah marah, persaaan sangat tegang.
- 2) Pikiran, yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti : khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, merasa tidak berdaya,.
- 3) Motivasi, yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti : menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri dari kenyataan.
- 4) Perilaku gelisah yaitu keadaan diri yang tidak terkendali seperti : gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitif dan agitasi.
- 5) Reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali, seperti : berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

8. Faktor-faktor Yang Menimbulkan Kecemasan Menghadapi Menopause

Menurut Kartono (1992) faktor penyebab timbulnya menghadapi menopause pada wanita usia madia dalam menghadapi menopause disebabkan oleh dorongan seksual, sehingga menimbulkan banyak konflik batin.

Menurut Hartoyo (2004) dalam klinis wordpress.com bahwa stressor pencetus kecemasan menghadapi menopause dapat dikelompokkan yaitu :

- a. Ancaman terhadap perubahan fisik dan integritas fisik, meliputi ketidakmampuan fisiologis akan datang atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari
- b. Ancaman terhadap system diri dapat membahayakan identitas, harga diri, fungsi integritas sosila, faktor internal dan eksternal dapat mengancam harga diri. Faktor eksternal meliputi kehilangan nilai diri akibat kematian, cerai atau perubahan jabatan. Faktor internal meliputi kesulitan interpersonal dirumah atau ditempat kerja.

Dalam klinik wordpress.com Carpenito (1998) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi menopause yaitu faktor fisiologis yaitu setiap faktor yang berhubungan dengan kebutuhan dasar manusia, antara lain : makanan, air, kenyamanan dan keamanan. Faktor situasional (orang dan lingkungan) berhubungan dengan ancaman konsep diri terhadap perubahan status adanya kegagalan, kehilangan benda yang dimiliki dan kurang penghargaan dari orang lain.

9. Aspek-aspek Kecemasan Menjelang Menopause

Kecemasan wanita menjelang menopause adalah perasaan gelisah dan khawatir dari adanya perubahan fisik, sosial, maupun seksual pada wanita menjelang menopause. Smart (2010) menyatakan bahwa aspek kecemasan wanita menjelang menopause terdiri dari gejala fisiologis dan gejala psikologis.

Menurut Bucklew (1980) aspek-aspek kecemasan dibedakan atas dua aspek yaitu :

a. Aspek Psikologis

Kecemasan yang terwujud sebagai kejiwaan, seperti : tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.

b. Aspek fisiologis

Kecemasan yang sudah dipengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik terutama fungsi sistem saraf, misalnya tidak dapat tidur dan sebagainya.

C. Perubahan Fisik

1. Perubahan fisik wanita menjelang menopause

Akibat perubahan organ reproduksi maupun hormon tubuh pada saat menopause mempengaruhi berbagai keadaan fisik tubuh seseorang wanita. Keadaan ini berupa keluhan-keluhan ketidaknyamanan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari (Kasdu,

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

2002). Adapun perubahan fisik wanita menjelang menopause menurut Kasdu (2002) antara lain :

a. Berat Badan Bertambah

Smart (2010) menyatakan pada tubuh wanita yang memasuki masa menopause juga terjadi perubahan distribusi lemak tubuh. Lemak tubuh akan menumpuk pada bagian pinggul dan perut. Rosenthal (2009) juga menyatakan penambahan berat badan diduga adanya hubungan dengan turunya estrogen dan gangguan pertukaran zat dasar metabolisme lemak. Selain itu kulitpun menjadi lebih kendur sehingga mudah menjadi tempat simpanan lemak. Bahkan dengan bertambahnya usia, aktifitas tubuh juga berkurang, hal ini menyebabkan gerak tubuh berkurang sehingga lemak semakin banyak tersimpan.

b. Gangguan Vasomotor

Hot flush (perasaan panas dari dada hingga wajah), wajah dan leher menjadi berkeringat. Kulit menjadi kemerahan muncul di dada dan lengan terasa panas terjadi beberapa bulan atau beberapa tahun sebelum dan sesudah berhentinya menstruasi (Proverawati 2010). Ketika terjadi rasa panas, suhu kulit meningkat dan kapasitas konduksi kulit juga meningkat. Karena itulah, suhu tubuh jatuh pada akhir *hot flush*. *Hot flush* biasanya terjadi beberapa detik hingga beberapa menit

(Suryoprajogo, 2009).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

Menurut Smart (2010) menyatakan bahwa keluhan *hot flush* akan mereda setelah tubuh menyesuaikan diri dengan kadar estrogen yang rendah. Gejala ini biasanya akan menghilang dalam 5 tahun hingga 10 tahun.

c. Perubahan kulit

Kulit menjadi tipis, kering dan keriput karena kehilangan jaringan kolagen dari lapisan dermis kulit, dan kurangnya vitamin B12, perubahan kelenturan pembuluh darah dan menipisnya kadar potassium dan kalsium. Juga kondisi kulit kering dan pecah – pecah (Wahyudi Nugroho, 2000).

Kadar kulit estrogen turun, kulit seperti juga vagina, cenderung kehilangan elastisitasnya. Kulit bertambah tipis karena kemampuannya mempertahankan kandungan air berkurang. Kelenjar keringat dan minyak juga lebih sedikit memproduksi kelembaban. Inilah yang menyebabkan kulit perlahan-lahan menjadi kering, keriput dan kendur (Rosenthal, 2009). Tidak hanya itu, tekstur kulit juga mengalami perubahan. Kulit menjadi lebih berkerut dan terkadang disertai dengan jerawat (Smart, 2010).

Akibat berkurangnya produksi kelenjar dan lapisan kulit juga dapat menyebabkan kerontokan rambut yaitu membuat menipisnya rambut di kepala, kemaluan dan seluruh tubuh. Namun bulu – bulu pada area wajah meningkat.

d. Payudara

Hormon estrogen dan progesteron membantu dalam pengaturan bentuk payudara, sehingga kekurangan kedua hormon ini menyebabkan kistunya payudara. Kelenjar yang mengecil terkadang menyebabkan pembentukan seperti kista, atau dapat terjadi perubahan baik bersifat jinak atau ganas (Proverawati, 2010).

e. Vagina menjadi kering dan kurang elastis

Smart (2010) menyatakan gejala pada vagina muncul akibat perubahan yang terjadi pada lapisan dinding vagina. Vagina menjadi kering dan kurang elastis. Spencer (2007) menyatakan bahwa kekeringan vagina menyebabkan rasa tidak nyaman selama hubungan seksual.

Wanita yang bersenggama secara teratur, lebih kecil kemungkinannya mengeluhkan kekeringan vagina dibanding wanita yang bersenggama hanya sekali-kali (Jones, 2005). Kekeringan vagina menyebabkan dispareunia, yang kemudian akan menurunkan libido. Insiden disuria, urgensi dan inkontinensia meningkat seiring dengan terjadi atrofi dan berkurangnya jaringan kolagen disekitar leher kandung kemih (Gabbie, 2005).

f. Saluran uretra dan vagina mengering, menipis dan kurang elastis

Perubahan yang terjadi tidak hanya pada vagina saja, tetapi juga pada saluran uretra. Perubahan ini akan menyebabkan wanita menjelang menopause rentan terhadap infeksi saluran kencing yang terkadang ditampakkan dengan rasa selalu ingin kencing dan ngompol yang biasa disebut dengan inkontinensia. Inkontinensia urin atau masalah dalam mengontrol kandung kemih bisa terjadi selama menopause. Masalah ini bervariasi mulai dari hanya sedikit urin yang keluar ketika tertawa atau bersin, hingga banyak urin yang keluar yang tidak diketahui penyebabnya (Smart, 2010).

Kekeringan vagina menyebabkan dispareunia, yang kemudian akan menurunkan libido. Insiden disuria, urgensi dan inkontinensia meningkat seiring dengan terjadi atrofi dan berkurangnya jaringan kolagen disekitar leher kandung kemih (Glasier & Gebbie, 2005).

g. Perdarahan

Perdarahan pada saat menjelang menopause tidak seperti menstruasi. Disini siklus perdarahan yang keluar dari vagina tidak teratur. Perdarahan akan terjadi dalam rentang waktu beberapa bulan yang kemudian akan berhenti sama sekali (Smart, 2010). Perubahan pola menstruasi berbeda-beda dari wanita satu dengan yang lain. Ada periode yang lebih singkat atau lebih lama, volume yang banyak atau sedikit dan kurun waktu antara dua siklus (Suryoprajogo, 2009).

Perdarahan yang tidak teratur karena tidak adekuatnya fase luteal atau sesudah puncak estradiol yang tidak di ikuti ovulasi dan pembentukan korpus luteum. Keadaan ini di akibatkan defisiensi atau berfluktuasinya estrogen dan progesteron (Rhosenthal, 2009).

h. Perubahan pada Tulang

Estrogen membantu pembentukan tulang secara ilmiah pada tubuh. Tubuh menjadi lebih pendek dan lama kelamaan menjadi bongkok. Sebelum hal itu terjadi biasanya timbul rasa nyeri pada pergerakan ekstremitas kaki dan terutama tangan. Wanita menjadi lebih sulit bergerak atau beraktifitas normal (Proverawati, 2010).

Jones (2005) menyatakan sejak usia kira-kira 25 tahun, tidak ada tulang yang ditambahkan pada wanita, dan sejak kira-kira usia 45 tahun, tulang mulai hilang. Mulainya kehilangan tulang perlahan-lahan, sekitar 5% dari seluruh masa tulang yang hilang tiap tahun. Tetapi dengan adanya menopause, tingkat kehilangan meningkat antara 2 sampai 5% dari masa total setiap tahun. Ini berlanjut selama 5-10 tahun.

i. Keringat berlebihan

Cara berkerjanya secara persis tidak diketahui, tetapi pancaran panas pada tubuh akibat pengaruh hormon yang mengatur thermostat tubuh pada suhu yang lebih rendah. Akibatnya, suhu udara yang

semula dirasakan nyaman, mendadak menjadi terlalu panas dan tubuh mulai menjadi panas serta mengeluarkan keringat untuk mendinginkan diri.

Gejala lain yang dialami oleh wanita menjelang menopause adalah berkeringat malam (Kasdu, 2002). Berkeringat malam hari tidak saja mengganggu tidur melainkan juga teman atau pasangan tidur. Akibatnya diantara keduanya merasa lelah dan lebih mudah tersinggung, karena tidak dapat tidur nyenyak.

Keringat sering kali menyertai gejalak panas, walaupun jelas terdapat perubahan fisiologis yang berhubungan dengan gejalak ini. Perubahan fisiologis diawali dengan peningkatan dengan konduktansi kulit dan kemudian temperaturnya, suatu tanda vasodilatasi perifer (Heffner, 2009).

j. Jantung berdebar-debar

Debaran jantung dapat berkisar dari ringan sampai berat. Gejala ini jarang yang berbahaya, ini merupakan akibat dari ketidakseimbangan antara sistem syaraf simpatik dan parasimpatik dan sering terkait dengan ketakutan dan kecemasan. Denyut jantung yang tidak teratur dapat terjadi sebelum atau selama masa menopause. Jantung berdebar atau berdetak cepat disebabkan oleh penurunan hormon yang memengaruhi sistem kardiovaskular (Northrup, 2006).

k. Perubahan pada mulut

Pada saat ini kemampuan mengecap wanita berubah menjadi kurang peka, sementara yang lain mengalami gangguan gusi dan gigi menjadi goyang dan lebih mudah tanggal, gusi berdarah, rasa mulut seperti tembaga dan bibir menjadi pecah-pecah (Pinem, 2009).

2. Faktor yang Berpengaruh Terhadap Gejala dan Perubahan Fisik Menjelang Menopause

Proverawati (2010) menyatakan adapun faktor yang berpengaruh terhadap gejala dan perubahan fisik wanita premenopause antara lain :

1. Faktor psikis

Perubahan-perubahan psikologis maupun fisik ini berhubungan dengan kadar estrogen, gejala yang menonjol adalah berkurangnya tenaga dan gairah, berkurangnya konsentrasi dan kemampuan akademik, timbulnya perubahan emosi seperti mudah tersinggung, susah tidur, rasa kekurangan, rasa sepi, ketakutan, keganasan, tidak sabar lagi dan lain-lain. Perubahan psikis ini berbeda-beda tergantung dari kemampuan siwanita untuk menyelesaikan diri.

2. Sosial ekonomi

Keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Apabila faktor-faktor tersebut cukup baik, akan mengurangi beban fisiologis, psikologis.

Budaya dan Lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan fase premenopause.

3. Faktor lain

Wanita yang belum menikah, wanita karier baik yang sudah atau belum berumah tangga, *menarch* (menstruasi pertama) yang terlambat berpengaruh terhadap keluhan-keluhan premenopause.

3. Aspek-aspek Perubahan Fisik Menjelang Menopause

Perubahan fisik adalah perubahan organ reproduksi maupun hormon tubuh pada saat menopause yang mempengaruhi berbagai keadaan fisik tubuh seseorang wanita. Keadaan ini berupa keluhan-keluhan ketidaknyamanan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek kecenderungan perubahan fisik menurut Kasdu (2002) terdiri dari berat badan bertambah, gangguan vasomotor, perubahan kulit, perubahan payudara, perubahan pada vagina, perdarahan,

perubahan pada tulang, keringat berlebihan, jantung berdebar-debar dan perubahan pada mulut.

D. Harga Diri

1. Pengertian harga diri

Harga diri adalah seorang yang mampu mengevaluasi diri akan memungkinkan diri individu dapat menempatkan diri pada posisi yang tepat, artinya sejauh mana dia dapat menghargai diri sebagai seorang pribadi yang memiliki kemandirian, kemauan, kehendak, dan kebebasan dalam menentukan perilaku dalam hidupnya (Dariyo, 2004). Baron & Byrne (2003) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu atau sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif.

Harga diri berkaitan dengan cara penting bagaimana orang mendekati kehidupan mereka sehari-hari. Mereka yang menilai dirinya positif cenderung untuk bahagia, sehat, berhasil dan dapat menyesuaikan diri. Sebaliknya orang yang menilai dirinya negatif secara relative tidak sehat, cemas, tertekan dan pesimis tentang masa depannya dan mudah atau cenderung gagal (Dayakisni & Hudaniah, 2009).

2. Faktor - faktor yang mempengaruhi harga diri

Menurut Coopermitsh (1967) dalam Dayakisni & Hudaniah (2010) ada beberapa factor yang mempengaruhi harga diri, yaitu :

1. Penghargaan dan penerimaan dari orang-orang yang signifikan. Harga diri seseorang dipengaruhi oleh orang yang dianggap penting dalam kehidupan individu yang bersangkutan. Keluarga merupakan contoh dari orang-orang yang signifikan. Keluarga merupakan lingkungan tempat interaksi yang pertama kali terjadi dalam kehidupan seseorang.
2. Kelas sosial dan kesuksesan yang dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan dan tempat tinggal. Individu yang memiliki pekerjaan yang lebih bergengsi, pendapatan yang lebih tinggi dan tinggal dalam lokasi rumah yang lebih besar dan mewah akan dipandang lebih sukses dimata masyarakat dan menerima keuntungan material dan budaya. Hal ini akan menyebabkan individu dengan kelas social yang tinggi meyakini bahwa diri mereka lebih berharga dari orang lain.
3. Nilai dan inspirasi individu dalam menginterpretasikan pengalaman yaitu kesuksesan yang diterima individu tidak mempengaruhi harga diri secara langsung melainkan disaring terlebih dahulu melalui tinjauan dan nilai yang dipegang oleh individu.
4. Cara individu dalam menghadapi evaluasi yaitu individu dapat meminimalkan ancaman berupa evaluasi negatif yang datang dari luar dirinya. Mereka dapat menolak hak dari orang lain yang memberikan penilaian negative terhadap diri mereka.

3. Ciri-ciri harga diri

Menurut Coopersmith (1967) dalam Rahmawati (2006) mengemukakan bahwa harga diri dibedakan menjadi tiga jenis dilihat dari karakteristik individu, yakni harga diri rendah, harga diri sedang dan harga diri tinggi.

a. Individu dengan harga diri tinggi (*high self-esteem*)

Individu yang memiliki harga diri tinggi memiliki karakteristik seperti aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik, berhasil dalam bidang akademik, terlebih dalam mengadakan hubungan sosial, dapat menerima kritik dengan baik, percaya terhadap persepsi dan dirinya sendiri, tidak terpaku pada dirinya sendiri atau tidak hanya memikirkan kesulitannya sendiri, keyakinan akan dirinya tidak berdasarkan pada fantasinya, karena memang mempunyai kemampuan, kecakapan sosial dan kualitas diri yang tinggi.

b. Individu dengan harga diri sedang (*medium self-esteem*)

Karakteristik individu dengan harga diri yang sedang hampir sama dengan karakteristik individu yang memiliki harga diri tinggi, terutama dalam kualitas, perilaku dan sikap. Pernyataan diri mereka memang positif, namun cenderung kurang moderat atau kurang menghindari sikap atau tindakan yang ekstrem.

c. Individu dengan harga diri rendah (*low self-esteem*)

Individu yang memiliki harga diri rendah memiliki karakteristik seperti memiliki perasaan inferior, takut dan mengalami kegagalan dalam mengadakan hubungan sosial, terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi, merasa diasingkan dan tidak diperhatikan, kurang dapat mengekspresikan diri, sangat tergantung pada lingkungan, tidak konsisten, secara pasif akan selalu mengikuti apa yang ada di lingkungannya, menggunakan banyak taktik pertahanan diri, dan mudah mengakui kesalahan.

4. Harga Diri Wanita Menjelang Menopause

Smart (2010) menyatakan harga diri wanita menjelang menopause dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal misalnya kehilangan nilai diri akibat kematian, pengaruh sosial ekonomi seperti perubahan jabatan, merasa tak berharga di depan orang lain, menghindar berhubungan dengan orang lain dan merasa tidak penting dalam kehidupannya karena pertumbuhan anak-anak yang sudah mulai dewasa yang akan meninggalkan rumah. Sementara faktor internal misalnya kesulitan interpersonal di rumah atau di tempat kerja, seperti tidak mampu untuk mengeluarkan pendapat, kesulitan dalam mengambil keputusan, perubahan kondisi fisik seperti kehilangan kecantikan, kehilangan daya tarik dan feminisme, memiliki keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan seksual suami, berat badan

Menurut Adler (Goble, 2004) seseorang yang cukup memiliki harga diri mempunyai ciri lebih percaya diri, lebih mampu, lebih produktif. Berdasarkan fenomena yang terjadi pada wanita yang mengalami masa menjelang menopause, individu mempunyai harga diri yang rendah karena merasa cemas dan diliputi ketakutan adanya perubahan terhadap kondisi fisik bahwa dirinya akan menjadi tua dan tidak menarik. Selain itu ketakutan disebabkan karena pertumbuhan anak-anaknya yang sudah mulai dewasa dan telah meninggalkan rumah, sehingga individu merasa tidak berguna.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara (Euis, 2011) dalam penelitiannya yang dilakukan dengan penduduk Desa Kondangajar dengan subjek lima orang wanita yang berusia sekitar 40-45 tahun ditemukan bahwa individu mengalami masa premenopause cenderung merasa tidak percaya diri dengan perubahan yang terjadi dalam dirinya terutama perubahan fisik sehingga individu berusaha untuk memperbaiki penampilan dengan menggunakan berbagai obat kecantikan untuk memperbaiki penampilan tanpa memperhatikan harga yang mahal dan resiko dari obat tersebut agar terlihat lebih muda dan menarik. Individu juga cenderung merendahkan diri sendiri karena merasa dirinya tidak menarik dan tidak berguna sehingga cenderung menghindari kontak fisik dengan orang lain dengan mengurangi aktivitas di luar rumah. Selain itu individu cenderung menolak ketika diminta untuk mengemban suatu tugas. Individu merasa tidak pantas dan tidak mampu untuk mengemban tugas tersebut dengan alasan merasa dirinya sudah tua dan masih banyak orang

lain yang masih muda. Individu juga cenderung tidak berani mengungkapkan pendapat karena malu dan takut salah sehingga individu cenderung mengikuti pendapat orang lain.

Selain dari gejala-gejala fisik yang disebutkan di atas, wanita melalui berbagai emosi saat mendekati menopause. Tahap awal dicirikan oleh perubahan suasana hati. Pada saat ini, wanita menderita penurunan harga diri. Mereka mungkin merasa bahwa mereka tidak memiliki identitas atau mungkin merasa tidak diinginkan dan tidak menarik. Sebagian kaum wanita pergi melalui perubahan suasana hati yang ekstrem menyebabkan mereka pergi dari yang menerus tertekan untuk tidak rasional dan jengkel. Bagi banyak orang, sulit menerima kenyataan bahwa mereka tidak bisa lagi melahirkan (Dean, 2010).

Banyak wanita menjelang menopause juga khawatir bahwa mereka telah kehilangan daya tarik dan feminisme. Bertanya-tanya apakah mereka masih menarik untuk anggota lawan jenis, apakah itu pasangan mereka, atau apakah anak-anak mereka tiba-tiba mereka melihat perubahan perilaku dan mencoba untuk mencari tahu apa yang salah. Hal ini selama periode ini bahwa wanita menjelang menopause mencoba melihat diri mereka sendiri dari perspektif yang penting bagi mereka dan mulai bertanya-tanya apakah menopause mempengaruhi cinta yang mereka terima dari orang yang dekat dan sayang. Tentu saja, ini tidak benar dan akan terlihat dari penyesuaian yang dilakukan oleh

anggota keluarga untuk membuat merasa dicintai dan diperhatikan (Dean, 2010).

5. Aspek-aspek Harga Diri Wanita Menjelang Menopause

Harga diri adalah seorang yang mampu mengevaluasi diri akan memungkinkan diri individu dapat menempatkan diri pada posisi yang tepat, artinya sejauh mana dia dapat menghargai diri sebagai seorang pribadi yang memiliki kemandirian, kemauan, kehendak, dan kebebasan dalam menentukan perilaku dalam hidupnya. Aspek dari harga diri wanita menjelang menopause menurut Smart (2010) terdiri dari faktor internal dan eksternal.

E. Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Ibu Menjelang Masa Menopause

Hal ini di dukung oleh pendapat Kartono (2000), mengemukakan bahwa adanya perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan menopause mengandung arti yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering menimbulkan kecemasan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

Hal ini di dukung oleh pendapat Takesihaeng (2000) yang mengatakan bahwa ada beberapa gejala fisik yang banyak dialami oleh wanita menjelang menopause adalah berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan. Pada saat rasa panas menyerang bagian atas tubuh, wajah dan leher menjadi merah padam, kadang timbul juga noda kemerahan dikulit dada, punggung dan lengan. Keluar keringat yang berlebihan pada malam hari terjadi akibat turunnya kadar estrogen dalam pembuluh darah.

Selain pada keadaan fisik timbul beberapa keluhan psikologis yang kerap kali muncul pada wanita menjelang menopause. Keluhan psikologis itu menurut Cobb (1993), adalah adanya penurunan daya ingat terhadap hal-hal yang sebelumnya mudah untuk diingat, rasa cemas tanpa ada sebab yang jelas, mudah marah, serangan rasa panik (bentuk kecemasan yang lebih khusus, melibatkan bukan hanya sekedar perasaan tapi juga fisik), dan depresi.

F. Hubungan harga diri dengan kecemasan ibu menjelang masa menopause

Sesuai dengan pendapat (Budiono, 2007) yang menyatakan seorang wanita akan mengalami rasa cemas ketika tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya, sebaliknya ketika seorang wanita sudah dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang dialami maka kecemasannya tersebut sudah dapat diatasi. Penyesuaian diri ini

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 penerimaan diri. Dengan adanya penerimaan diri

terhadap perubahan-perubahan pada wanita menjelang menopause terutama perubahan fisik, berarti wanita tersebut sudah dapat menyesuaikan dirinya terhadap masa penuaan. Wanita tersebut sudah dapat menghargai keadaan dirinya dan menerima kekurangan serta kelebihanannya.

G. Hubungan perubahan fisik dan harga diri dengan kecemasan ibu menjelang masa menopause

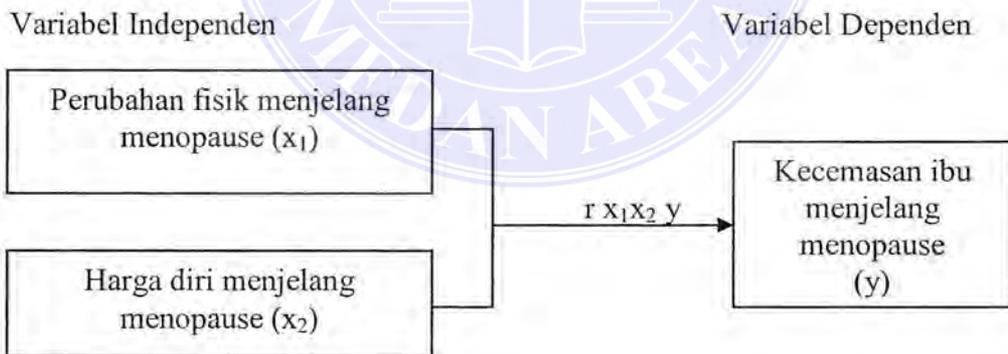
Hal ini sesuai dengan pendapat Adler (Goble, 2004) yang menyatakan seseorang yang cukup memiliki harga diri mempunyai ciri lebih percaya diri, lebih mampu, lebih produktif. Berdasarkan fenomena yang terjadi pada wanita yang mengalami masa premenopause, individu mempunyai harga diri yang rendah karena merasa cemas dan diliputi ketakutan adanya perubahan terhadap kondisi fisik bahwa dirinya akan menjadi tua dan tidak menarik. Selain itu ketakutan disebabkan karena pertumbuhan anak-anaknya yang sudah mulai dewasa dan telah meninggalkan rumah, sehingga individu merasa tidak berguna.

Berdasarkan hasil penelitian Damayanti (2004), yang melakukan observasi dan wawancara dengan penduduk Desa Kondangjajar dengan subjek lima orang wanita yang berusia sekitar 40-45 tahun ditemukan bahwa individu mengalami masa menjelang menopause yang ditandai dengan merasakan panas yang tiba-tiba disekitar leher, mudah tersinggung, ingatan menurun, siklus haid tidak teratur, perubahan pada mulut, inkontinensia urine dan perasaan panik yang tidak bisa dijelaskan. Selain itu terdapat fenomena bahwa wanita yang mengalami masa menjelang menopause cenderung merasa tidak percaya diri

UNIVERSITAS MEDAN AREA dalam dirinya terutama perubahan fisik sehingga

individu berusaha untuk memperbaiki penampilan dengan menggunakan berbagai obat kecantikan untuk memperbaiki penampilan tanpa memperhatikan harga yang mahal dan resiko dari obat tersebut agar terlihat lebih muda dan menarik, hal ini di lakukan karena wanita yang mengalami masa menjelang menopause cenderung cemas dalam menghadapi masalah terutama perubahan yang terjadi pada fisiknya. Individu cenderung tidak mau mengakui bahwa dirinya sudah berumur sehingga cenderung sulit untuk menyesuaikan diri dengan keadaan. Individu juga cenderung mempunyai pikiran negatif terhadap dirinya, orang lain serta lingkungan sekitar sehingga cenderung diliputi kecemasan dalam menjalani hidup. Selain itu individu merasa tidak mempunyai keistimewaan apa-apa dan merasa tidak ada lagi yang dapat dibanggakan dari dirinya.

H. Kerangka Konsep



Skema 2.1 : Kerangka konsep hubungan perubahan fisik dan harga diri dengan kecemasan ibu menjelang masa menopause di Kelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan

I. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konsep yang telah di temukan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan signifikan antara perubahan fisik dengan kecemasan ibu menjelang menopause. Asumsinya bahwa semakin sedikit perubahan fisik yang terjadi maka semakin rendah tingkat kecemasan ibu menjelang menopause
2. Terdapat hubungan signifikan antara harga diri dengan kecemasan ibu menjelang menopause. Asumsinya bahwa semakin tinggi harga diri ibu menjelang menopause maka semakin rendah tingkat kecemasan ibu menjelang menopause
3. Terdapat hubungan signifikan antara perubahan fisik dan harga diri dengan kecemasan ibu menjelang menopause. Asumsinya bahwa semakin sedikit perubahan fisik dan semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan ibu menjelang menopause.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini variable-variabel yang di teliti yaitu perubahan fisik dan harga diri dengan kecemasan ibu menjelang masa menopause. Desain penelitian yang dilakukan adalah deskriptif kuantitatif yang bersifat korelasional dengan penekanan utama pada penyelidikan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat melalui perhitungan data yang diperoleh dalam penelitian.

B. Populasi, Sampel dan Tehnik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2002). Populasi pada penelitian ini adalah ibu yang sedang mengalami masa menjelang menopause yang berusia 45-50 tahun, dimana jumlah wanita di Kelurahan Selawan Kecamatan Kisaran Timur Kabupaten Asahan pada tahun 2012 yang berusia 45-50 tahun sebanyak 80 jiwa (Kelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan 2012).

2. Sampel dan Tehnik Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, apabila jumlah subjek kurang dari 100, lebih baik di ambil keseluruhan sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang diambil adalah 80 sampel.

Tehnik pengambilan sampel yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian adalah tehnik *sampling total*, yaitu pengambilan seluruh subjek berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan. Tehnik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya dengan alasan keterbatasan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria, sehingga tidak dapat mengambil yang besar dan jauh, walaupun cara seperti ini diperbolehkan, yaitu penelitian biasa menentukan responden berdasarkan tujuan tertentu (Arikunto, 2006).

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Kelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan. Peneliti melakukan penelitian di Kelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan karena belum ada penelitian yang dilakukan sebelumnya tentang hubungan perubahan fisik, harga diri dan kecemasan pada ibu menjelang masa menopause. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2013.

D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel-variabel dalam penelitian ini perlu didefinisikan secara tegas dan operasional untuk mencapai prosedur pengukuran yang valid (Azwar, 2000). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perubahan Fisik

Perubahan fisik adalah perubahan organ reproduksi maupun hormon tubuh pada saat menopause yang mempengaruhi berbagai keadaan fisik tubuh seseorang wanita. Keadaan ini berupa keluhan-keluhan ketidaknyamanan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek kecenderungan perubahan fisik menurut Kasdu (2002) terdiri dari berat badan bertambah, gangguan vasomotor, perubahan kulit, perubahan payudara, perubahan pada vagina, perdarahan, perubahan pada tulang, keringat berlebihan, jantung berdebar-debar dan perubahan pada mulut. Makin tinggi skor yang di peroleh subjek berarti semakin banyak perubahan fisik yang di alami wanita menjelang masa menopause, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor yang di peroleh subjek berarti semakin sedikit perubahan fisik yang dialami wanita menjelang masa menopause.

2. Harga Diri

Harga diri adalah seorang yang mampu mengevaluasi diri akan

memungkinkan diri individu dapat menempatkan diri pada posisi yang

tepat, artinya sejauh mana dia dapat menghargai diri sebagai seorang pribadi yang memiliki kemandirian, kemauan, kehendak, dan kebebasan dalam menentukan perilaku dalam hidupnya. Aspek dari harga diri wanita menjelang menopause menurut Smart (2010) terdiri dari faktor internal dan eksternal. Makin tinggi skor yang diperoleh subjek berarti semakin rendah harga diri wanita menjelang menopause, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek berarti semakin tinggi harga diri wanita menjelang menopause.

3. Kecemasan Wanita Menjelang Menopause

Kecemasan wanita menjelang menopause adalah perasaan gelisah dan khawatir dari adanya perubahan fisik, sosial, maupun seksual pada wanita menjelang menopause. Smart (2010) menyatakan bahwa aspek kecemasan wanita menjelang menopause terdiri dari gejala fisiologis dan gejala psikologis. Makin tinggi skor yang di peroleh subjek berarti semakin tinggi tingkat kecemasan wanita saat menjelang menopause, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek berarti semakin rendah tingkat kecemasan wanita saat menjelang menopause

E. Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini adalah penelitian korelasi yang bertujuan untuk

memperoleh informasi yang menggambarkan hubungan antara dua variable

atau lebih (Hadjar, 1999). Korelasi merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antar dua variable atau lebih. Arah dinyatakan dalam bentuk hubungan positif dan negatif, sedangkan kuatnya hubungan dinyatakan dalam besarnya koefisien korelasi. Perhitungan variabel penelitian akan dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dimana penjelasan suatu peristiwa sosial dilakukan dengan penggunaan statistik dan operasi matematika lainnya untuk mencari hubungan antar variabel-variabel di dalamnya. Dengan demikian hasil yang ditampilkan berupa angka-angka.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data menggunakan skala dalam bentuk skala likert. Hadi (1991) mengatakan bahwa angket merupakan suatu metode penyelidikan dengan menggunakan daftar pernyataan yang harus dijawab atau dikerjakan orang yang menjadi objek dari penelitian tersebut. Pernyataan disusun dalam bentuk angket yang telah dimodifikasi dengan bentuk 4 jawaban pilihan yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju) untuk variabel harga diri menjelang menopause (X2) dan variabel kecemasan menjelang menopause (Y). Untuk pengumpulan data perubahan fisik menjelang menopause (X1) menggunakan skala gutman yang dimodifikasi dengan 2 bentuk jawaban Ya bernilai (1) dan Tidak bernilai (0). Skala dikerjakan oleh subjek penelitian dan subjek penelitian dan subjek tinggal memilih salah satu alternatif jawaban yang telah disediakan.

Skala terdiri atas item *favourable* dan *unfavourable*. Item yang *favourable* adalah item yang memuat pernyataan yang bersifat mendukung atau positif, dimana penilaiannya terdiri dari 4 untuk jawaban SS, 3 untuk jawaban S, 2 untuk jawaban TS, dan 1 untuk jawaban STS, sedangkan untuk jawaban Ya (1) dan Tidak (0). Sedangkan *unfavourable* memuat pernyataan tidak mendukung atau negatif dengan penilaian 4 untuk jawaban STS, 3 untuk jawaban TS, 2 untuk jawaban S, dan 1 untuk jawaban SS, sedangkan untuk jawaban Tidak (1) dan Ya (0).

Penggunaan metode angket dalam penelitian memiliki beberapa keuntungan (Hadi, 1991) yaitu :

- a. Biaya murah, cara pendekatan yang mudah
- b. Dapat dilakukan oleh satu orang saja (tidak terlalu membutuhkan orang yang banyak dalam menyebarkan kuisisioner)
- c. Responden dapat memeriksa kembali jawaban dan pengisian data identitas mereka
- d. Dapat terhindar dari bias yang mungkin dapat dimunculkan oleh peneliti
- e. Mengurangi tekanan pada subjek untuk memberikan jawaban dengan segera. Subjek ditempatkan dalam situasi yang tidak menekan untuk responden secara langsung, sehingga mereka mempunyai cukup waktu untuk mengisi dan mempertimbangkan jawabannya.

Adapun kerugian penggunaan kuisioner dalam sebuah penelitian menurut Neuman (2002) yaitu :

- a. Pengembalian kuisioner oleh responden biasanya memakan waktu yang cukup lama
 - b. Terdapatnya tidak lengkap jawaban dan atau data identitas yang diisi pada kuisioner
 - c. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi pada waktu pengisian kuisioner
 - d. Peneliti tidak dapat mengobservasi responden pada saat mengisi kuisioner
1. Kuesioner perubahan fisik ibu menjelang masa menopause

Kuesioner terhadap perubahan fisik menjelang menopause dibuat berdasarkan aspek kecenderungan perubahan fisik menurut Kasdu (2002) terdiri dari berat badan bertambah, gangguan vasomotor, perubahan kulit, perubahan payudara, perubahan pada vagina, perdarahan, perubahan pada tulang, keringat berlebihan, jantung berdebar-debar dan perubahan pada mulut.

Tabel 3.1 Kisi-kisi kuesioner perubahan fisik ibu menjelang masa menopause

No	Aspek perubahan fisik	Pertanyaan	
		Fovourable	Unfovourable
1.	Berat badan bertambah	1, 2, 5	3, 4, 6
2.	Gangguan vasomotor	8, 9, 12, 13	7, 10, 11, 14

3.	Perubahan kulit	15, 16, 20	17, 18, 19
4.	Perubahan payudara	21, 22, 23	24, 25, 26
5.	Perubahan pada vagina	29, 31, 32	27, 28, 30
6.	Perdarahan	33, 34, 38	35, 36, 37
7.	Perubahan pada tulang	39, 40, 42	41, 43, 44
8.	Keringan berlebihan	45, 46, 47	48, 49, 50
9.	Jantung berdebar-debar	51, 54, 56	52, 53, 55
10.	Perubahan pada mulut	57, 58, 59	60, 61, 62
Total		62	

2. Kuesioner harga diri ibu menjelang masa menopause

Kuesioner terhadap harga diri ibu menjelang masa menopause dibuat berdasarkan aspek kecenderungan harga diri ibu menjelang masa menopause menurut Smart (2010) terdiri dari faktor internal dan eksternal.

Tabel 3.2 Kisi-kisi kuesioner harga diri ibu menjelang masa menopause

No	Aspek perubahan fisik	Pertanyaan	
		Favourable	Unfavourable
1.	Faktor eksternal	1, 2, 3, 6, 9	4, 5, 10, 14, 15
2.	Faktor internal	7, 8, 11, 12, 17	13, 16, 18, 19, 20
Total		20	

3. Kuesioner kecemasan ibu menjelang masa menopause

Kuesioner dibuat berdasarkan aspek kecenderungan kecemasan ibu menjelang masa menopause. Menurut Smart (2010) menyatakan bahwa aspek kecemasan wanita menjelang masa menopause terdiri

UNIVERSITAS MEDAN AREA
dari gejala fisiologis dan gejala psikologis.

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

Tabel 3.3 Kisi-kisi kuesioner kecemasan ibu menjelang masa menopause

No	Aspek perubahan fisik	Pertanyaan	
		Favourable	Unfavourable
1.	Gejala fisiologis	5, 6, 7, 8, 11, 12, 19, 20, 25, 26	1, 2, 3, 9, 10, 16, 17, 18, 22, 23
2.	Gejala psikologis	4, 13, 14, 27, 28, 29, 31, 32, 37, 38	15, 21, 24, 30, 33, 34, 35, 36, 39, 40
Total		40	

F. Prosedur Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan dalam dua tahap yang terdiri dari tahap persiapan, dan tahap pengumpulan data.

1. Tahap Persiapan

- a. Persiapan penelitian dimulai dengan mempersiapkan persyaratan
- b. Administrasi berupa permohonan izin penelitian dari Pengelola Program Pascasarjana Universitas Medan Area. Berbekal sural izin dari pengelola peneliti melakukan pendekatan ke pihak Kelurahan Selawan Kisaran.
- c. Mempersiapkan alat penelitian yang dilakukan berupa kuisisioner penelitian. Kuisisioner ini dipersiapkan sendiri oleh peneliti.

2. Tahap Pengumpulan Data

- a. Pada tahap pemberian kuisisioner peneliti langsung memberikan kepada ibu-ibu menjelang masa menopause di Kelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

- b. Peneliti mengumpulkan kuisisioner yang telah selesai di isi oleh ibu-ibu menjelang masa menopause di Kelurahan Selawan Kisaran Timur Kabupaten Asahan dan melakukan skoring. Kuisisioner ini dilakukan analisa data dengan sistem komputer.

G. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan kemampuan instrument pengumpulan data yang relevan dengan apa yang sedang di ukur (Dempsey, 2002). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Tehnik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah tehnik korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* (Arikunto, 2009).

Nilai validitas setiap butir (koefisien *r product moment pearson*) sebenarnya masih perlu di koreksi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total, dan hal ini menyebabkan koefisien *r* menjadi lebih besar (Hadi, 1996). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai *formula whole*.

Rumus uji validitas dengan tehnik korelasi *product moment* dari

Karl Pearson :

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien valisitas item

N = jumlah pengikut tes

X = skor item, Y = skor total

2. Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan alat ukur dapat mengukur secara konsisten sasaran yang diukur, karena kuisioner peneliti disusun oleh peneliti sehingga penting untuk dilakukan uji reliabilitas (Setiadi, 2007). Suatu instrument dikatakan reliabel apabila koefisiennya bernilai lebih besar dari 0,70 (Polit and Hungter). Perhitungan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan analisa *Cronbach Alpha* untuk item yang berskala ordinal (Arikunto, 2002).

Uji reliabilitas dilakukan pada bulan Maret 2013, sebelum pengumpulan data penelitian dengan menguji kuisioner kepada 30 responden dimana responden diluar sampel penelitian dan hanya satu kali pemberian instrument dengan kriteria subjek penelitian, kemudian menilai reliabilitasnya.

Rumus *Cronbach Alpha*

$$r_{11} = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan

r_{11} = reliabilitas instrumen

n = jumlah butir item

σ_i^2 = jumlah varians skor total tiap-tiap angket

σ_t^2 = varians total



H. Tehnik Analisa Data

Analisa data dilakukan melalui beberapa tahapan :

- Pengecekan kembali terhadap data yang terkumpul
- Perskoran jawaban subjek terhadap data yang terkumpul
- Kroscek data yang telah dicetak dengan data yang terdapat dalam konsep
- Analisa data dilakukan dengan bantuan computer
- Penafsiran hasil analisa data

Data yang diperoleh dari subjek melalui skala ukur di transformasikan kedalam angka-angka menjadi data kuantitatif, sehingga data tersebut dapat dianalisis dengan pendekatan statistik. Analisa data kuantitatif pada penelitian ini dilakukan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan Analisis regresi ganda , dimana yang menjadi prediktor pertama (variabel bebas 1 = X1) adalah perubahan fisik wanita menjelang menopause dan prediktor kedua (variable bebas 2 = X2) adalah harga diri wanita menjelang

menopause, sedangkan yang menjadi kriterium (variable terikat = Y) adalah

kecemasan wanita menjelang menopause. Kedua variable bebas ini diuji secara bersamaan, sehingga dapat dilihat hubungannya terhadap variabel terikat. Agar hasil pengolahan data tersebut lebih akurat maka tehnik analisa data menggunakan alat bantu computer dengan program *software* untuk statistic yaitu *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 17.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pengujian hipotesis sebagaimana yang diuraikan pada bab 4, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil pengujian hipotesis diperoleh melalui uji regresi linier berganda antara variabel perubahan fisik (X1) dengan variabel kecemasan (Y), dimana koefisien $r_{x1y} = 0,463$ dengan $p = 0,000$, hal ini berarti bahwa perubahan fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan ibu menjelang masa menopause sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa perubahan fisik berpengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu menjelang masa menopause dapat diterima, dengan asumsi bahwa semakin sedikit perubahan fisik yang terjadi maka semakin rendah tingkat kecemasan ibu menjelang menopause. Diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,214 yang berarti bahwa sebesar 21,4% perubahan fisik berpengaruh terhadap kecemasan menjelang menopause sementara sisanya 78,6 % dipengaruhi oleh faktor lain.
2. Hasil pengujian hipotesis diperoleh melalui uji regresi linier berganda antara variabel harga diri (X2) dengan variabel kecemasan (Y), dimana koefisien $r_{x2y} = 0,561$ dengan $p = 0,000$, hal ini berarti bahwa harga diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan ibu menjelang masa menopause sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa harga diri

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/8/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)21/8/23

berpengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu menjelang masa menopause dapat diterima, dengan asumsi bahwa semakin tinggi harga diri ibu menjelang menopause maka semakin rendah tingkat kecemasan ibu menjelang menopause. Diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,315 yang berarti bahwa sebesar 31,5% harga diri berpengaruh terhadap kecemasan menjelang menopause sementara sisanya 68,5 % dipengaruhi oleh faktor lain.

3. Hasil pengujian hipotesis diperoleh melalui uji regresi linier berganda antara variabel perubahan fisik (X_1) dan harga diri (X_2) dengan variabel kecemasan (Y), dimana koefisien $r_{x_1x_2y} = 0,728$ dengan $p = 0,000$, hal ini berarti bahwa perubahan fisik dan harga diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan ibu menjelang masa menopause sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa perubahan fisik dan harga diri berpengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu menjelang masa menopause dapat diterima, dengan asumsi bahwa semakin sedikit perubahan fisik dan semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan ibu menjelang menopause. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,529. Dengan kata lain hal ini menunjukkan bahwa besar presentase kecemasan yang bisa dijelaskan dari variabel bebas yaitu perubahan fisik dan harga diri sebesar 52,9%, sedangkan sisanya sebesar 47,1% dijelaskan oleh variabel-variabel lain diluar variabel penelitian

B. Saran-saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar mengikutsertakan variabel-variabel lain yang di duga mampu memberikan kontribusi dalam meminimalisasi kecemasan wanita menjelang menopause. Variabel-variabel tersebut misalnya adanya pengaruh dari faktor budaya, pendidikan, kesehatan, sikap, keluarga, sosial ekonomi, usia, pekerjaan, dan gaya hidup.

2. Bagi wanita menjelang masa menopause

Wanita menjelang masa menopause sebaiknya membekali diri dengan informasi yang cukup tentang menopause, melakukan konsultasi dengan anggota keluarga terdekat, teman bahkan dokter untuk mendapatkan informasi yang benar dan menjalani masa menopause dengan gaya hidup yang sehat dan berpikiran positif agar dapat menghindari kecemasan itu sendiri.

3. Tenaga Medis

Dapat memberikan pengetahuan kepada ibu menjelang menopause yang berkaitan dengan hubungan perubahan fisik dan harga diri dengan kecemasan pada ibu menjelang menopause untuk sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan

kesehatan dan memotivasi wanita yang mengalami banyak permasalahan pada saat memasuki masa menjelang menopause.

