

Knowledge Level Relationship Management Efforts Mother And Anxiety In Dealing With Menopause In Genuksari Urban District of Semarang Genuk

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Penanganan Ibu Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang

¹⁾Fitriani Nur Damayanti

¹⁾Dosen Jurusan

Jl.

E-mail : fitriani_nd@yahoo.com

Abstract

Maternal anxiety menopause often occurs with the invisibility of a sense of tension, confusion and fear in the face of physical and psychological changes in dealing with menopause. This study aims to determine the level of knowledge and effort of mothers with maternal anxiety level and know the relationship between the level of knowledge and effort of mothers with maternal anxiety levels in dealing with menopause. This study uses quantitative research using survey research methods. And the approach of using cross sectional study with proportional sampling random sampling of the many subjects in each subgroup or strata must be known in advance comparison. Then determined the percentage of the overall size of the sample population. Sample is 102 responden. The instrument was a questionnaire.

Key Word: Knowledge, Treatment Efforts Mother, Anxiety in dealing with menopause

1. Pendahuluan

Perubahan pada saat menopause dapat berupa penurunan produksi hormon seks wanita yaitu estrogen dan progesteron dari indung telur. Keluhan menopause sangat bervariasi pada wanita. Keluhan ini berupa insomnia, *hot flash*, keluar keringat di malam hari, pusing, sakit kepala terus menerus, rasa nyeri di persendian, rasa tertekan tanpa sebab, rasa sakit saat berhubungan intim, vagina yang kering dan banyak lagi. Perubahan yang lebih nyata adalah penyusutan fungsi sistem reproduksi, berkurangnya kekuatan otot, payudara tidak kencang lagi, osteoporosis dan meningkatnya resiko penyakit jantung. Adapun perubahan lain berupa gangguan psikologis, yaitu berupa khawatir, takut, berpikir berulang-ulang, kewaspadaan yang berlebih, cemas dan depresi.

Kecemasan pada setiap individu berbeda, ada yang ringan, sedang dan ada juga yang berat, sehingga membutuhkan

upaya penanganan untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Sebenarnya, berbagai upaya penanganan yang ada hanya akan membuat wanita yang menjalaninya merasa reda dari gejala yang dirasakan. Tetapi sangat dipengaruhi dan ditentukan oleh kondisi psikis atau suasana hati (Dwi Lestary, 2010).

Dari beberapa penelitian yang ada tentang wanita mengenai menopause, Menurut Hesti (2009) kecemasan wanita menghadapi menopause dengan kategori ringan sebesar 53,3%. Dan dari mereka memiliki respon yang bermacam-macam terhadap datangnya masa ini, yaitu mengalami kecemasan, depresi, stres, mudah marah (Wiknjosastro, 1997). Sedangkan menurut *Pittsburg* (1996) didapat hasil 80,9% wanita menopause di dunia tidak mengetahui tentang menopause.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan

upaya penanganan ibu dengan kecemasan dalam menghadapi menopause.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan dalam ruang lingkup :

a. *Berdasarkan Perspektif Keilmuan.*

Penelitian ini dilakukan dalam lingkup tentang kesehatan wanita dengan pokok bahasan menopause.

b. *Berdasarkan Perspektif Sasaran.*

Penelitian ini hanya dilakukan pada wanita usia 40 - 44 tahun yang akan menghadapi menopause

c. *Berdasarkan Perspektif Wilayah.*

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Genuksari Kota Semarang.

d. *Berdasarkan Perpektif Waktu.*

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan juni 2010

e. *Berdasarkan Perpektif Masalah.*

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah hubungan tingkat pengetahuan dan upaya penanganan ibu dengan kecemasan dalam menghadapi menopause.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian survey yaitu penelitian yang menggunakan sampel untuk mengambil kesimpulan pada populasi. Dan pendekatan penelitian menggunakan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian yang dalam melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara variabel independen (tingkat pengetahuan dan upaya penanganan) dengan variabel dependen (Kecemasan ibu dalam manghadapi menopause).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita berumur 40-44 tahun yang ada di Kelurahan Genuksari yang berjumlah 467 orang pada tahun 2009.

Penelitian ini menggunakan *Stratified Sampling* yaitu dilakukan pada suatu populasi yang terbagi atas beberapa strata atau subkelompok dan dari masing-

masing subkelompok diambil sampel-sampel terpisah (Azwar, 2007). *Stratified Sampling* yang digunakan adalah yaitu banyaknya subjek dalam setiap subkelompok atau strata harus diketahui perbandingannya lebih dahulu. Kemudian ditentukan persentase besarnya sampel dari keseluruhan populasi. Persentase atau proporsi ini lalu diterapkan dalam pengambilan sampel bagi setiap subkelompok atau stratanya (Azwar, 2007).

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebagai berikut :

1) *Kriteria Inklusi*

Kriteria inklusi pada sampel ini adalah:

- a) Ibu yang bersedia menjadi responden
- b) Ibu yang berada ditempat pada saat penelitian

2) *Kriteria Eksklusi*

Kriteria eksklusi pada sampel ini adalah :

- a) Ibu yang sedang sakit pada saat dilakukan penelitian
- b) Ibu yang tidak berada ditempat pada saat penelitian

Definisi Operasional

a. *Tingkat Pengetahuan*

Tingkat Pengetahuan ibu adalah pengetahuan ibu mengenai menopause yang dinyatakan dalam persen benar, yang kemudian dikategorikan :

- 1) Pengetahuan baik, bila $> 80 \%$, kode 2
- 2) Pengetahuan kurang, bila $\leq 80 \%$, kode 1

Alat ukur : Kuesioner

Skala : Ordinal

b. *Upaya Penanganan*

Upaya penanganan adalah cara yang digunakan oleh individu untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah terhadap kecemasan yang terjadi dalam dirinya, yang dikategorikan :

- 1) Positif bila \geq mean, kode 2
- 2) Negatif bila $<$ mean, kode 1

Alat ukur : Kuesioner

Skala : Nominal

c. *Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause*

Kecemasan dalam menghadapi menopause yaitu respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak jelas dan menimbulkan perasaan tidak nyaman. Cara ukur menggunakan kuesioner HRS-A yang terdiri dari 14 kelompok gejala yang kemudian dikategorikan :

- 1) Kurang dari 14 : Tidak ada kecemasan
- 2) 14 – 20 : Kecemasan ringan
- 3) 21 – 41 : Kecemasan sedang

Alat ukur : Kuesioner HRS-A

Skala : Ordinal

Variabel Penelitian

a. Variabel Independen (bebas) disebut juga variabel stimulus, prediktor, anteceden. Menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan dan upaya penanganan

b. Variabel Dependen (terikat) disebut juga variabel output, kriteria, dan konsekuen. Variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan dalam menghadapi menopause.

Instrumen penelitian adalah alat untuk menguji spesifik variabel (Nursalam, 2001). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah interview guide/ pedoman wawancara yang dalam hal ini menggunakan kuesioner dengan pertanyaan tertutup dan variasi bentuknya check list. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah :

Variabel Penelitian	Metode	Sumber data	Instrumen
Pengetahuan	Kuesioner	Responden	Kuesioner
Upaya Penanganan	Kuesioner	Responden	Kuesioner
Kecemasan Ibu	Kuesioner	Responden	Kuesioner

Kuesioner tertutup yang telah disediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih, kuesioner ini untuk mengukur pengetahuan, metode koping dan kecemasan dalam menghadapi menopause. Dalam pengertian pernyataan

ini responden cukup memberikan tanda tertentu pada pernyataan yang diberikan oleh peneliti. Untuk pernyataan pengetahuan, upaya penanganan dan kecemasan dalam menghadapi menopause diberikan tanda (√) oleh peneliti.

Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau keaslian suatu instrumen (Arikunto, 2002). Uji validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruksi. Instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli (Sugiyono, 2007). Ahli akan memberikan pendapat tentang instrumen yang akan digunakan tanpa perbaikan, dengan perbaikan uji validitas kuesioner.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006). Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius, mengarahkan responden memilih jawaban-jawaban tertentu. Teknik korelasi " product moment" yang dirumuskan sebagai berikut (Notoatmodjo, 2005) :

$$R_{\text{corrected}} = \frac{N(\sum xy)}{\sqrt{\{N\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

R = koefisien

x = pernyataan nomor item

y = skor total

xy = skor pernyataan no item dikali skor total

Uji ini dikatakan baik jika memiliki nilai korelasi product moment > 0,2.

Rumus yang digunakan Cronbach's Alpha yaitu :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[\frac{\sum \alpha_b^2}{\alpha_1^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir

pertanyaan/banyaknya soal

$\sum \alpha_b^2$ = jumlah varian butir

\sum_i^2 = varian total

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS. SPSS memberikan fasilitas untuk mengukur reliabilitas dengan uji statistik. Cronbach Alpha (α). Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha $>0,60$.

Metode Pengumpulan Data

a. Pengetahuan ibu tentang menopause

Pengetahuan ibu tentang menopause diperoleh melalui wawancara kepada ibu dengan 14 item pertanyaan tentang menopause yang dituangkan dalam kuesioner

b. Upaya Penanganan ibu tentang kecemasan ibu dalam menghadapi menopause

Upaya penanganan ibu tentang kecemasan dalam menghadapi menopause dapat diukur melalui wawancara kepada ibu dengan 16 item pernyataan tentang kecemasan dalam menghadapi menopause yang dituangkan dalam kuesioner

c. Kecemasan dalam menghadapi menopause

Kecemasan dalam menghadapi menopause dapat diukur melalui wawancara kepada ibu dengan 14 item pertanyaan mengenai kecemasan dalam menghadapi menopause dengan kuesioner berdasarkan HRS-A (Hamilton Rating Scale For Anxiety).

Metode Pengolahan Data dan Analisa Data

a. Pengolahan Data

1) Editing

Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan terhadap ketepatan pengisian, kelengkapan pengisian, konsistensi jawaban pada kuesioner yang telah terkumpul

2) Skoring

a) Pengetahuan

Setiap item pertanyaan pengetahuan dijawab benar bernilai 1 dan dijawab salah bernilai 0, sehingga setiap responden memiliki total skor pengetahuan untuk kemudian dihitung persen benar.

b) Upaya Penanganan

Penilaian upaya penanganan didasarkan pada dua jawaban yaitu ya dan tidak. Untuk jawaban ya akan mendapatkan skor 1 dan jawaban tidak mendapatkan skor 0.

c) Kecemasan dalam menghadapi menopause

Penilaian kecemasan didasarkan pada dua jawaban yaitu ya dan tidak. Untuk jawaban tidak pernah skor 0, kadang-kadang skor 1, sering skor 2 dan sangat sering/selalu skor 3.

3) Coding

Setiap sebutan dari jawaban responden akan diberikan kode sesuai dengan variabel penelitian untuk dilakukan pengolahan lebih lanjut.

a) Jenis Pendidikan

(1) Tidak Sekolah, kode 1

(2) SD, kode 2

(3) SMP, kode 3

(4) SMA, kode 4

(5) Akademi, kode 5

(6) Perguruan Tinggi, kode 6

(7) Pasca Sarjana, kode 7

b) Jenis pekerjaan

(1) Tidak Bekerja, kode 1

(2) Petani, kode 2

(3) Pegawai Swasta, kode 3

(4) Buruh, kode 4

(5) Pedagang, kode 5

(6) Lain - lain, kode 6

4) Recode

a) Pengetahuan

Menurut Baliwati (2004), dari angka persen benar pengetahuan, kemudian dilakukan klasifikasi sebagai berikut :

(1) Pengetahuan baik, bila $> 80 \%$, kode 2

(2) Pengetahuan kurang, bila $\leq 80 \%$, kode 1

b) Upaya Penanganan

Dilakukan klasifikasi upaya penanganan sebagai berikut:

- (1) Positif bila \geq mean, kode 2
 - (2) Negatif bila $<$ mean, kode 1
- c) Kecemasan dalam menghadapi menopause

Dari tabel HRS-A (Hamilton Rating Scale For Anxiety), kecemasan dapat di klasifikasikan yaitu:

- (1) Kurang dari 14 : Tidak ada kecemasan, kode 3
- (2) 14 - 20 : Kecemasan ringan, kode 2
- (3) 21 - 41 : Kecemasan sedang, kode 1

Analisa Data

1) Analisa Univariat

Dari data skor pengetahuan, kecemasan dalam menghadapi menopause akan didistribusikan besarnya mean dan standart deviasi, sedangkan kategori tingkat pengetahuan, upaya penanganan dan kecemasan dalam menghadapi menopause akan didistribusikan besarnya proporsi masing - masing kategori variabel

2) Analisa Bivariat

a) Untuk menganalisis hubungan antara kategori pengetahuan dengan kecemasan dalam menghadapi menopause digunakan uji *chi square* bila sel yang mengandung *expected value* $<$ 5 tidak lebih dari 20 %, bila sel yang mengandung *expected value* $<$ 5 lebih dari 20 % digunakan *fisher exact* uji tersebut menggunakan $\alpha = 0,05$.

b) Untuk menganalisis hubungan antara upaya penanganan dengan kecemasan dalam menghadapi menopause digunakan uji *chi square* bila sel yang mengandung *expected value* $<$ 5 tidak lebih dari 20 %, bila sel yang mengandung *expected value* $<$ 5 lebih dari 20 % digunakan *fisher exact* uji tersebut menggunakan $\alpha = 0,05$.

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Penelitian yang dilakukan pada ibu yang akan menghadapi menopause diperoleh hasil sebagai berikut :

a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RW I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII dan IX Kelurahan Genuksari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang akan menghadapi menopause di Kelurahan Genuksari berusia 40-44 tahun yaitu sebanyak 467 orang dan sampel penelitian sebanyak 102 orang yang diambil secara *proporsional random sampling*.

b. Karakteristik Ibu

1) Umur

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata umur responden penelitian yaitu 41 tahun. Dari 102 responden, umur yang termuda yaitu 40 tahun sedangkan yang tertua yaitu 44 tahun.

2) Pendidikan

Responden yang tidak sekolah sebanyak 5,9%, berpendidikan SD sebanyak 20,6%, berpendidikan SMP sebanyak 26,5%, berpendidikan SMA sebanyak 28,4%, berpendidikan Akademi sebanyak 8,8%, berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 7,8% dan berpendidikan Pasca Sarjana sebanyak 2%.

3) Pekerjaan

Responden yang tidak bekerja sebanyak 24,5%, bekerja sebagai petani 8,8%, bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 18,6%, bekerja sebagai buruh sebanyak 18,6%, bekerja sebagai pedagang sebanyak 11,8% dan lain-lain sebanyak 17,6%.

c. Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Genuksari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang Tahun 2010

Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause	Responden	
	n	%
Kecemasan Sedang	20	19,6%
Kecemasan Ringan	49	48,0%
Tidak Ada Kecemasan	33	32,4%
Total	102	100%

Sumber : Data sekunder yang diolah 2010

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan tentang kecemasan ibu dalam menghadapi menopause lebih banyak ibu mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 49 orang (48,0%), tidak ada kecemasan sebanyak 33 orang (32,4%), kecemasan sedang sebanyak 20 orang (19,6%).

d. Tingkat Pengetahuan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu di Kelurahan Genuksari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang Tahun 2010

Pengetahuan Ibu tentang Kecemasan dalam Menghadapi Menopause	Responden	
	n	%
Pengetahuan Baik	75	73,5%
Pengetahuan Kurang	27	26,5%
Total	102	100%

Sumber : Data sekunder yang diolah 2010

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan pengetahuan ibu tentang kecemasan dalam menghadapi menopause lebih banyak berpengetahuan baik yaitu sebanyak 75 orang (73,5%) dan ibu yang berpengetahuan kurang sebanyak 27 orang (26,5%) .

e. Upaya Penanganan Ibu

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Upaya Penanganan Ibu di Kelurahan Genuksari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang Tahun 2010

Upaya Penanganan Ibu	Responden	
	n	%
Positif	49	48,1%
Negatif	53	51,9 %
Total	102	100%

Sumber : Data sekunder yang diolah 2010

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan upaya penanganan ibu dalam menghadapi menopause lebih banyak ibu yang memiliki upaya penanganan negatif yaitu sebanyak 53 orang (51,9%), dan upaya penanganan positif yaitu sebanyak 49 orang (48,1%).

f. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Upaya Penanganan Ibu dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan terikat menggunakan uji *Chi Square*. Adapun hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1) Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Genuksari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang Tahun 2010 ada beberapa sel yang kurang baik, maka dilakukan penggabungan sel (*comprase cells*). Sehingga hasil yang didapatkan yaitu bahwa ibu berpengetahuan kurang dengan proporsi kecemasan sedang sebanyak 14 orang (51,9%) lebih besar daripada ibu yang berpengetahuan baik dengan proporsi kecemasan sedang sebanyak 6 orang (8,0%). Ibu berpengetahuan baik dengan proporsi kecemasan ringan sebanyak 37 orang (49,3%) lebih besar dibandingkan oleh ibu berpengetahuan kurang dengan proporsi kecemasan ringan sebanyak 12 orang (44,4%). Ibu berpengetahuan baik dengan tidak ada kecemasan sebanyak 32 orang (42,6%) lebih besar dibandingkan ibu berpengetahuan kurang dengan tidak ada kecemasan sebanyak 1 orang (3,7%).

Perbedaan proporsi tersebut setelah dilakukan uji *Fisher Exact* didapatkan hasil dari analisis data SPSS yaitu p value sebesar 0,00 (<0,05). Sehingga Ha diterima secara statistik menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan ibu dalam menghadapi menopause dan

bermakna yaitu semakin kurang tingkat pengetahuan, akan semakin meningkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Kurangnya pengetahuan ibu terdapat pada pertanyaan mengenai pengetahuan ibu tentang penanganan menopause sebesar 10% . Hal ini, belum diketahui oleh ibu dalam menghadapi menopause. Sehingga perlu adanya penyuluhan tentang penanganan menopause seperti olahraga, dukungan keluarga dan makanan yang bergizi.

2) Hubungan Upaya Penanganan Ibu dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

Hubungan Upaya Penanganan Ibu dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Genuksari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang Tahun 2010 ada beberapa sel yang kurang baik, maka dilakukan penggabungan sel (*comprase cells*). Sehingga hasil yang didapatkan yaitu menunjukkan upaya penanganan ibu negatif dengan proporsi kecemasan sedang dalam menghadapi menopause sebanyak 17 orang (32,1%) lebih besar dibandingkan upaya penanganan ibu positif dengan proporsi kecemasan sedang sebanyak 3 orang (6,1%). Upaya penanganan ibu negatif dengan proporsi kecemasan ringan sebanyak 29 orang (54,7%) lebih besar dibandingkan upaya penanganan positif dengan proporsi kecemasan ringan sebanyak 20 orang (40,8%). Upaya penanganan ibu positif dengan proporsi tidak ada kecemasan sebanyak 26 orang (53,1%) lebih besar dibandingkan upaya penanganan ibu negatif dengan proporsi tidak ada kecemasan sebanyak 7 orang (13,2%).

Setelah dilakukan uji *Fisher Exact*, didapatkan hasil dari analisis data SPSS yaitu p value sebesar 0,00 (< 0,05). Maka H_0 diterima secara statistik menyatakan bahwa ada hubungan upaya penanganan ibu dengan kecemasan dalam menghadapi menopause. Makna tersebut adalah apabila ibu mempunyai upaya penanganan positif maka akan semakin

menurun kecemasan ibu dalam menghadapi menopause dan sebaliknya apabila ibu mempunyai upaya penanganan negatif maka akan semakin meningkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Pada hasil penelitian, upaya penanganan ibu masih kurang mengenai terapi untuk mengatasi perubahan saat menopause yaitu hanya sebesar 15%. Yang terdiri dari pengobatan herbal, akupunktur dan terapi hormonal. Sehingga perlu adanya sosialisasi berupa penyuluhan tentang upaya penanganan dalam menghadapi menopause.

Pembahasan

a. Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause

Kecemasan ibu dalam menghadapi menopause lebih banyak ibu mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 49 orang (48,0%), tidak ada kecemasan sebanyak 33 orang (32,4%), kecemasan sedang sebanyak 20 orang (19,6%).

Menurut Aqila Smart (2010), apabila penerimaan informasi baru atau adopsi informasi melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap maka informasi tersebut tidak akan menimbulkan kesalahan. Sebaliknya apabila informasi itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka akan menimbulkan kesalahan yang berdampak pada ketakutan dan kekhawatiran atau meningkatnya rasa kecemasan. Kecemasan Ibu yang didukung oleh pengetahuan mengenai Menopause dapat berkurang atau tidak akan menimbulkan kekhawatiran atau ketakutan.

Menurut peneliti, adanya kecemasan ringan pada ibu dikarenakan masih kurangnya informasi tentang menopause. Sehingga menyebabkan ibu mengalami kecemasan. Dari hasil penelitian berdasarkan kuesioner tingkat kecemasan ibu yang paling banyak dialami ibu yaitu tentang perasaan cemas sebesar 10%, gangguan tidur 15%, perasaan depresi 10% dan gejala fisik 25%.

b. Tingkat Pengetahuan

Kecemasan dalam menghadapi menopause lebih banyak berpengetahuan baik yaitu sebanyak 75 orang (73,5%), dan ibu berpengetahuan kurang sebanyak 27 orang (26,5%).

Menurut Notoatmodjo (2003) bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bermanfaat daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan manusia banyak diperoleh dari mata dan telinga. Jadi dapat disimpulkan apabila ibu mempunyai pengetahuan yang memadai mengenai menopause maka kecemasan dalam menghadapi menopause tersebut tidak akan meningkat. Dari hasil penelitian berdasarkan kuesioner tingkat pengetahuan, pernyataan tentang pengertian menopause sebesar 25%, gejala fisik menopause sebesar 35%, gejala psikologis saat menopause sebesar 30% dan penanganan menopause sebesar 10%.

c. Upaya Penanganan Ibu

Upaya penanganan ibu dalam menghadapi menopause lebih banyak ibu yang memiliki upaya penanganan negatif yaitu sebanyak 53 orang (51,9%), dan upaya penanganan positif yaitu sebanyak 49 orang (48,1%) Upaya penanganan Ibu terhadap kecemasan dalam menghadapi menopause hanya merupakan rasa yang dialami oleh ibu setelah mengetahui mengenai menopause, namun belum merupakan tindakan nyata dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi menopause. Hal ini sesuai dengan pernyataan Akhmad Sudrajad (2009) upaya penanganan adalah pengembangan ide-ide tentang rincian masalah yang terkandung dalam individu, penjelajahan lebih lanjut tentang segala beluk masalah, Mengusahakan cara-cara untuk mengatasi atau memecahkan sumber pokok permasalahan. Dari hasil penelitian berdasarkan kuesioner tentang upaya penanganan ibu tentang dukungan keluarga sebanyak 30%, nutrisi seimbang

sebanyak 25%, terapi sebanyak 15%, dan olahraga sebanyak 35%.

d. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Upaya Penanganan Ibu dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

1) Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

Menurut Notoatmodjo (2003), pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*). Seseorang yang telah mengetahui tentang menopause, maka akan membuat ibu mengerti tentang penanganan pada saat terjadi perubahan menopause dan ibu tidak akan mengalami kecemasan menjelang menopause. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu berpengetahuan kurang dengan proporsi kecemasan sedang sebanyak 14 orang (51,9%) lebih besar dibandingkan ibu yang berpengetahuan baik dengan proporsi kecemasan sedang sebanyak 6 orang (8,0%).

Hasil penelitian tersebut sesuai yang dikemukakan oleh Notoatmodjo yaitu seseorang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause dapat disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum mengetahui tentang menopause. Didukung pula dengan teori *Lawrence Green* yang menyebutkan diantaranya adalah bahwa perilaku seseorang dalam kesehatan dapat dipengaruhi oleh 3 faktor, salah satu faktor diantaranya yaitu faktor predisposisi yang terwujud dalam pengetahuan. Dan hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh *Pittsburg* (1996) didapat hasil 80,9% wanita menopause di dunia tidak mengetahui tentang menopause.

Menurut peneliti, kurangnya pengetahuan atau informasi tentang menopause dapat menyebabkan suatu

kecemasan dalam menghadapi menopause. Karena informasi sangat penting bagi ibu untuk mengetahui tentang perubahan saat menopause maupun tanda-tanda menjelang menopause. Tetapi sebaliknya jika ibu belum mengetahui tentang menopause akan menyebabkan ibu mengalami kecemasan menjelang menopause. Berdasarkan kuesioner tingkat kecemasan ibu yang paling banyak dialami ibu yaitu tentang perasaan cemas sebesar 10%, gangguan tidur 15%, perasaan depresi 10% dan gejala fisik 25%. Maka hal ini diperlukan adanya informasi tentang perubahan saat menghadapi menopause.

2) Hubungan Upaya Penanganan Ibu dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

Menurut Akhmad Sudrajad (2009) upaya penanganan adalah pengembangan ide-ide tentang rincian masalah yang terkandung dalam individu, penjelajahan lebih lanjut tentang segala beluk masalah, Mengusahakan cara-cara untuk mengatasi atau memecahkan sumber pokok permasalahan. Upaya penanganan belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas akan tetapi merupakan pengembangan ide dari suatu perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya penanganan ibu positif dengan kecemasan sedang dalam menghadapi menopause sebanyak 3 orang (6,1%) dibandingkan upaya penanganan ibu positif dengan kecemasan ringan sebanyak 20 orang (40,8%) dan upaya penanganan ibu positif tidak mengalami kecemasan sebanyak 26 orang (32,4%).

Ibu dengan upaya penanganan positif tidak mengalami kecemasan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Akhmad Sudrajad (2009) yaitu upaya penanganan merupakan suatu pengembangan ide-ide tentang rincian masalah yang terkandung dalam individu. Dalam hal ini upaya penanganan positif terdapat pada ibu yang tidak mengalami

kecemasan dalam menghadapi menopause.

Menurut peneliti, ibu yang memiliki upaya penanganan positif yaitu berupa cara mengatasi ibu yang tepat pada saat terjadi perubahan menjelang menopause atau sesuai dengan masalah yang dialami maka ibu tidak akan mengalami kecemasan menjelang menopause. Karena ibu sudah mengetahui tentang cara yang dilakukan dengan perubahan yang akan dialaminya menjelang menopause. Berdasarkan kuesioner tentang upaya penanganan ibu dalam menghadapi menopause masih kurang mengenai terapi dalam mengurangi kecemasan menopause yaitu sebanyak 10%.

4. Simpulan dan Saran

Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di RW I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII dan IX Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Upaya Penanganan Ibu dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada 102 responden didapatkan hasil :

- a) Karakteristik ibu dalam penelitian ini antara lain :
 - Umur responden rata-rata 41 tahun, umur termuda 40 tahun, dan umur tertua 44 tahun, responden yang tidak sekolah 5,9%, berpendidikan SD 20,6%, SMP 26,5%, SMA 28,4%, Akademi 8,8%, Perguruan Tinggi 7,8%, dan Pasca Sarjana 2,0%, responden yang tidak bekerja yaitu 24,5%, bekerja sebagai petani 8,8%, pegawai swasta 18,6%, buruh 18,6%, pedagang 11,8% dan lain-lain sebanyak 17,6%.
- b) Ibu yang tidak memiliki kecemasan dalam menghadapi menopause sebanyak 32,4%, kecemasan ringan 48%, dan kecemasan sedang 19,6%.
- c) Ibu berpengetahuan baik tentang menopause sebanyak 75 orang (73,5%) sedangkan ibu yang berpengetahuan kurang sebanyak 27 orang (26,5%).

- d) Ibu yang memiliki upaya penanganan negatif dalam kecemasan menghadapi menopause sejumlah 53 orang (51,9%) sedangkan yang memiliki upaya penanganan positif sebanyak 49 orang (48,1%).
- e) Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan dalam menghadapi menopause yang didapatkan dari nilai p value < 0,05.
- f) Ada hubungan antara upaya penanganan ibu dengan kecemasan dalam menghadapi menopause yang didapatkan dari nilai p value < 0,05.

Kesimpulan secara umum dari seluruh hasil penelitian yang dilakukan yaitu bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan upaya penanganan ibu dengan kecemasan dalam menghadapi menopause di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang.

Saran

Dari simpulan diatas, maka penulis menyampaikan saran-saran pada pihak terkait tentang kecemasan dalam menghadapi menopause. Adapun saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut :

- a) Bagi Tenaga Kesehatan khususnya Bidan untuk lebih meningkatkan pengetahuan ibu yang akan menghadapi menopause melalui penyuluhan sehingga dapat memberikan informasi kepada ibu-ibu mengenai perubahan yang terjadi dalam menghadapi menopause dan terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu.
- b) Bagi Ibu Menopause diharapkan dapat menambah pengetahuan dengan adanya upaya promotif dari kader maupun anggota ibu PKK untuk memberikan informasi mengenai kecemasan dalam menghadapi menopause.
- c) Bagi Ilmu Pengetahuan diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi penelitian berikutnya.

5. Ucapan Terimakasih

Ucapan banyak terimakasih disampaikan atas kesempatan yang diberikan untuk mendapatkan Dana Risbinakes DIPA Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

6. Daftar Pustaka

- Ali Baziad. 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Alimul, A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika : Jakarta.
- Alimul, A. 2003. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azwar, S. 2005. *Sikap Manusia*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Baliwati. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Bogor : Penebar Swadaya
- Byrne, D. 1966. *An Introduction to Personality*. New Jersey : A Englewood dift.
- Depkes RI. 2003. *Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di Kelompok Usia Lanjut*. Jakarta.
- Depkes, 2005. *Terjadi Pergeseran Umur Menopause*. <http://www.Depkes.go.id./indek/090103.Php>. 06 Maret 2010
- Effendy, Nasrul. 1998. *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. EGC : Jakarta.
- Friedman. 1998. *Keperawatan Keluarga:Teori dan Praktek*. Jakarta : EGC
- Kompas. 2005. *Menghadapi Menopause dengan jus papaya*. <http://www.gizi.net/Cgi-bin/berita//fullnews.cgi?.06> Maret 2010
- Hardiansyah. 1998. *Menaksir Kecakupan Energi dan Protein serta Penilaian*

- Mutu Gizi Konsumsi Pangan. Jakarta : Wirasari
- Hawari. 1996. Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta. PT.Dana Bhakti Prima Yasa
- Hurlock, E.B. 1990. Psikologi Perkembangan, Suatu Rentang Kehidupan (terjemahan : Istiwidayanti dan Soedjarwo). Edisi 5. Jakarta : Erlangga.
- Irawati, dkk. 1992. Pengetahuan Gizi Sd dan Lanjutan. Bogor : Puslitbang Gizi
- Jafa. 2009. Penanganan Menopause. <http://www.menopause-metode.com//det>. 09 Maret 2010
- Kartono, K. 2000. Psikologi Wanita Jilid 2 : Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek. Bandung : Mandar Maju.
- Lestary, Dwi. 2010. Seluk Beluk Menopause. Jakarta : Gara Ilmu
- Melianawati. 2005. Kesimpulan Dukungan Emosional Keluarga. <http://www.kesimpulandukungan-emosional-keluarga>. 11 Maret 2010
- Neny. 2005. Pemahaman yang Lebih Baik Tentang Menopause. <http://www.mail-archive.com/balita-anda@balita-anda.com/msg78216.html>. 07 Maret 2010
- Nirsya. 2005. Psikologi Pada Ibu. <http://www.Hnisa-nirsya.blogspot.com/psikologi-pada-ibu>. 10 Maret 2010
- Noor, RS. 2004. Tetap Bergairah Memasuki Usia Menopause. <http://www.sinarharapan.co.id/iptek/kesehatan/2004/1008/kes2.html>. 07 Maret 2010
- Notoatmodjo, S. 2003. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Rineka Cipta : Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. Sikap dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta : Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta : Jakarta.
- Prasetyo, DS. 2007. Metode Mengatasi Cemas dan Depresi. Yogyakarta : Oryza
- Ramaiah, S. 2003. Kecemasan. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Syifa. 2009. Kecemasan Menopause. <http://cemas.com/era>. 5 April 2010
- Sarwono. 2003. Menopause dan Andropause. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Smart, A. 2010. Bahagia Diusia Menopause. Jakarta : Ar-ruzz Media
- Soesanto. 2005. Dukungan Sosial. <http://creasoft.wordpress.com/dukungan-sosial>. 10 Maret 2010
- Subekti, T. H. 2000. Hubungan Kematangan Emosi Dengan Kecemasan dalam Menghadapi Usia Lanjut Pada Ibu Rumah Tangga. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sudigdo. 1995. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Binarupa Aksara. Jakarta
- Sugiyono. 2006. Statistika Untuk Penelitian. Alfabeta : Bandung.
- Sunar, Dwi. 2007. Metode Mengatasi Cemas dan Depresi. Yogyakarta : Oryza
- Tim Penyusun kamus Pusat Bahasa. 2002. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi Ketiga. Jakarta : Balai Pustaka
- Walgito, Bimo. 2003. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta : Andi
- Zainuddin, S. K. 2002. Menopause. www.e-psikologi.com. 01 Mei 2010