

**TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PREMENOPOUSE
DALAM MENGHADAPI MENOPOUSE DI RW 09
KELURAHAN SADANG SERANG KECAMATAN COBLONG**

Metha Solihati Rayuna

Abstrak

Salah satu dari gejala sindroma premenopause yaitu depresi (rasa cemas) yang disebabkan karena penurunan hormon estrogen. Turunnya hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak, neurotransmitter di dalam otak mempengaruhi suasana hati sehingga jika neurotransmitter ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stress. Berdasarkan penelitian 37,9% wanita premenopause yang mengalami penurunan kadar estrogen menderita depresi. Kadar estrogen yang rendah memiliki resiko untuk menjadi depresi 3,7 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami penurunan estrogen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu prameopouse dalam menghadapi menopause di RW 09 Kelurahan Sadang Serang Kecamatan Cobleng. Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah ibu premenopause di RW 09 Kelurahan Sadang Serang Kecamatan Cobleng sebanyak 47 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah total sampling. Hasil Penelitian yaitu tidak ada kecemasan 2 orang (4,2%), kecemasan ringan 6 orang (12,76%), kecemasan sedang 23 orang (49%), kecemasan berat 16 orang (34,04%), kecemasan berat sekali tidak ada. Ibu premenopause di RW 09 Kelurahan Sadang Serang Kecamatan Cobleng mengalami tingkat kecemasan sedang dalam menghadapi menopause yaitu sebanyak 23 orang (49%). Saran : bagi ibu premenopause hendaknya meningkatkan pengetahuan tentang menopause dengan cara membaca leaflet, konseling dengan tenaga kesehatan, dan lebih aktif untuk bertanya di posyandu lansia karena sangat bermanfaat untuk diri sendiri dalam menghadapi menopause.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Ibu Premenopause, Menopause

Abstract

One of premenopausal syndrome symptoms: depression (anxiety) caused by penunman hormone estrogen. The fall in estrogen cause a decrease in neurotransmitters in the brain, a neurotransmitter in the brain affecting mood so that if these neurotransmitters low levels, it would appear anxious feelings that trigger depression or stress. 37.9% Based on the study premenopausal women who have suffered from depression penunman estrogen levels. Low estrogen levels have an increased risk to become depressed 3.7 times greater than those who did not experience a decrease in estrogen. Im study aims to determine the level of maternal anxiety in the face of menopause prameopouse in RW 09 Village Sadang Serang District of Cobleng. This research type is descriptive research. The population in this study is the mother of 09 premenopausal RW village in Serang District of Cobleng Sadang as many as 47 people. The sampling technique in this research is total sampling. Research ie no anxiety (4.2%), mild anxiety (12.76%), anxiety was (49%), severe anxiety (34.04%), severe anxiety did not exist. Premenopausal mother in RW 09 Village Sadang Serang District of Cobleng experiencing moderate levels of anxiety in the face of menopause as many as (49%). Suggestion : for premenopausal mothers should increase knowledge about menopause by reading leaflets, counseling by health workers, and more active in neighborhood health center to ask the elderly because it is very beneficial for oneself in the face of menopause.

Keywords: Anxiety Level, Mother premenopausal, menopause

PENDAHULUAN

Premenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini bisa terjadi selama dua hingga delapan tahun, ditambah satu tahun di akhir periode menuju menopause. Gejala ini alamiah, karena merupakan tanda dan proses berhentinya masa reproduksi. Pada periode ini, umumnya tingkat produksi hormon estrogen dan progesteron berfluktuasi, naik dan turun tak beraturan. Siklus menstruasi pun bisa tiba-tiba memanjang atau memendek. Masa premenopause ini terjadi di usia 40-an, tapi banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usianya masih di pertengahan 30-an (Proverawati, 2007).

Berdasarkan data yang di peroleh, sindrom premenopause banyak dialami wanita hampir diseluruh dunia, yaitu 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di China, dan 10% di Jepang. Berdasarkan data statistik dari Departemen Kesehatan pada tahun 2009 penduduk Indonesia telah berjumlah 201,4 juta dan 100,9 juta diantaranya adalah wanita, termasuk 14,3 juta orang wanita berusia 50 tahun ke atas. Tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan. Wanita Indonesia yang memasuki masa

premenopause saat ini sebanyak 7,4 % dari populasi, diperkirakan akan naik lagi sebesar 14 % pada 2015 (Proverawati, 2007).

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2010), diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,6 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam umur menopause sekitar 30,3 juta jiwa atau 11,5% dari total penduduk, dengan umur rata-rata 49 tahun (BPS, 2005).

Salah satu dari gejala sindroma premenopause yaitu depresi (rasa cemas) yang disebabkan karena penurunan hormon estrogen. Turunnya hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak, neurotransmitter di dalam otak mempengaruhi suasana hati sehingga jika neurotransmitter ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stress (Proverawati, 2007).

Bagi wanita yang menilai atau menganggap premenopause itu sebagai peristiwa yang menakutkan (stressor) dan berusaha untuk menghindarinya, maka stres sulit dihindari. Wanita yang menghadapi masa ini akan merasa sangat menderita karena kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini dibanggakannya (Aprianggalih, 2013).

Dikatakan bahwa ditemukan depresi sebanyak 37,9% wanita premenopause yang mengalami penurunan kadar estrogen. Kadar estrogen yang rendah memiliki resiko untuk menjadi depresi 3,7 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami penurunan estrogen (Choirah, 2005).

Peran bidan di masyarakat diharapkan dapat memberikan konseling dan menjadi tempat yang efektif untuk memberikan informasi tentang premenopause, menopause, dan pasca menopause.

Jumlah penduduk kota Bandung pada tahun 2013 2.843.977 jiwa, dan letak penduduk terpadat adalah kelurahan sadang serang jumlah penduduk di kelurahan ini adalah 63.275 jiwa. Kecamatan coblong adalah salah satu wilayah yang paling banyak penduduknya yaitu 105.689 jiwa (BPS, 2013).

Kelurahan Sadang Serang Kecamatan Coblong terdiri dari 15 RW, di kelurahan tersebut yang paling banyak terdapat ibu premenopause adalah RW 09 yang berjumlah 49 orang ibu premenopause dan sering diadakan penyuluhan tentang premenopause ataupun menopause.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RW 09 Kelurahan Sadang Kecamatan Coblong dengan sampel 10 orang responden dilakukan wawancara

dengan beberapa pertanyaan. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa 6 responden dengan usia 45-55 tahun (pra menopause) tahun mengalami kekhawatiran dan kecemasan dalam menghadapi menopause. Jawaban yang diterima adalah mereka sering sakit kepala, perubahan siklus haid yang jarang, darah haid yang banyak membuat mereka takut, cemas dan berprasangka kalau mereka sakit kanker kandungan.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause di RW 09 Kelurahan Sadang Kecamatan Coblong.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu premenopause di rw 09 kelurahan Sadang Serang kecamatan Coblong sebanyak 47 orang. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu seluruh ibu premenopause di rw 09 kelurahan Sadang Serang kecamatan Coblong.

Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer, data yang didapat langsung dari subjek penelitian melalui kuesioner. Metode Pengumpulan data dengan membagikan kuesioner kepada ibu premenopause di RW 09 Kelurahan

Sadang Serang Kecamatan Cobleng. Alat ukur pada penelitian dengan menggunakan Hamilton Rating scale for Anxiety (HRS-A). Alat ukur ini sudah terstandar dan bersifat baku yaitu fungsinya untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat, berat sekali (Choirah, 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dibuat tabulasi karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Menopause di RW 09 Kelurahan Sadang Serang

Tingkat Kecemasan	Jumlah	(%)
Tidak Ada Kecemasan	2	4,2
Kecemasan Ringan	6	12,76
Kecemasan Sedang	23	49
Kecemasan Berat	16	34,04
Kecemasan Berat Sekali	0	0

Tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause dengan kecemasan sedang ini ditandai dengan tubuh gemetar, pada sistem afektif individu yang mengalami tingkat kecemasan ini akan merasa khawatir, takut, gemetar, dan pada sistem kognitif agak sulit memahami informasi, mampu mengatasi masalah, sedangkan

pada sistem fisiologis mulut merasa kering, tidak nafsu makan, sulit buang air besar, sulit tidur.

Tanda dan gejala lain yang muncul pada tingkat kecemasan ini adalah kelelahan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volumetinggi, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis. Tanda gejala cemas yang paling banyak dialami ibu premenopause RW 09 Kelurahan Sadang Serang Kecamatan Cobleng adalah cemas sebanyak 46 orang, mudah tersinggung 46 orang, mudah terkejut 43 orang, tidak tidur nyeyak 47 orang, daya ingat menurun 41 orang, mudah berkeringat 46 orang, kepala pusing 45 orang, gelisah 43 orang.

Hal ini sesuai dengan gejala dan tanda-tanda syndrom premenopause yaitu penurunan daya ingat dan mudah tersinggung, susah tidur, perasaan suasana hati yang berubah –ubah sepanjang hari, dan cemas. Ini bisa terjadi dikarenakan ibu-ibu premenopause tidak tahu tanda dan gejala premenopause sehingga kurang mempersiapkan diri ketika menghadapi perubahan psikis dan psikologis saat menjelang menopause. Jika ibu premenopause mengetahui dengan benar proses menopause, sehingga mereka bisa lebih siap menghadapi segala kemungkinan dan dapat mengurangi

kecemasan dan keluhan dalam menghadapi menopause (Hawari, 2011).

Menurut penelitian Resha pada tahun 2011 dari 61 orang wanita premenopause di Desa Karanggintung Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas yang dijadikan responden dalam penelitian, terdapat sebanyak 60,7% wanita dengan kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan dalam menghadapi menopause (Resha, 2011).

Menurut penelitian Zian Amalia Rizqina pada tahun 2014 di Desa Mojorejo dengan hasil penelitian terdapat 48 responden terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause didapatkan bahwa sebagian besar (67%) atau sejumlah 32 responden tidak mengalami kecemasan dan hampir setengahnya (33%) atau sejumlah 16 responden mengalami kecemasan (Rizqina, 2014).

Menurut penelitian Nur Isyana Aprillia di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya dengan hasil penelitian terhadap 100 responden ditemukan 53% responden dengan tingkat kecemasan ringan, 22% responden dengan tingkat kecemasan sedang, dan 25% responden dengan tingkat kecemasan berat (Aprillia, 2007).

Harapan yang positif akan membantu efektifitas seseorang dalam memberikan

respon yang positif terhadap suatu tekanan, artinya wanita lebih mampu melihat kesulitan dengan pandangan yang lebih luas dan mampu mempunyai semangat yang lebih besar untuk menghadapi kesulitan-kesulitan semaksimal mungkin terutama pada wanita yang menghadapi menopause. Wanita yang sudah memahami tentang menopause dapat menerima hal-hal yang berhubungan dengan menopause secara wajar, mereka akan menerapkan hidup sehat dengan tidak mencemaskan datangnya menopause karena menopause adalah hal yang alami yang akan dialami oleh wanita.

Tetapi berbeda dengan wanita yang belum mengerti tentang menopause serta informasi yang didapat kurang mengenai menopause, mereka akan menganggap menopause sebagai sesuatu yang harus ditutupi atau dihindari. Wanita yang takut akan datangnya menopause dan memandang menopause sebagai suatu ancaman mereka akan menutupinya dengan mengikuti mode untuk menutupi perubahan-perubahan pada dirinya, seperti dandanan yang terlalu mencolok, model pakaian yang seperti anak muda karena tidak mau dikatakan tua.

Peningkatan aktivitas dan banyaknya kecemasan ini menimbulkan ketidakstabilan emosional. Pada gejala cemas, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan psikis

(ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik). Agar seseorang tidak jatuh dalam keadaan cemas maka sebaiknya belajar menanggulangi stresor psikososial yang muncul dengan cara hidup yang teratur, serasi, selaras dan seimbang, antara dirinya dengan Tuhan (vertikal), sedangkan secara horisontal antara dirinya dengan sesama orang lain dan lingkungan alam sekitarnya. Kecemasan pada umumnya adalah manifestasi dari stres (Hawari, 2011).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat diambil simpulan bahwa Ibu premenopause di RW 09 Kelurahan Sadang Serang Kecamatan Coblong mengalami tingkat kecemasan sedang dalam menghadapi menopause yaitu sebanyak 23 orang (49%).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi untuk lebih meningkatkan kembali perhatian akan pentingnya tingkat kecemasan ibu-ibu premenopause dalam menghadapi menopause sehingga petugas kesehatan bisa lebih dekat kepada masyarakat khususnya ibu premenopause agar penyampaian materi penyuluhan yang disampaikan bisa lebih dipahami dan ibu premenopause lebih siap dalam menghadapi menopause tanpa mengalami banyak keluhan.

1. Dosen Poltekes TNI AU Ciumbuleuit
Bandung
Email: metha.rayuna@gmail.com

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Nur isyana. (2007). Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita Perimenopause, Jurnal Online. Di unduh tanggal 29 Mei 2015. Melalui www.ejournal.com
- Aprianggalih, Dimas. (2013). Gambaran sikap ibu terhadap masa premenopause pada ibu-ibu. Jurnal psikologi online. di unduh tanggal 20 Februari 2015 di unduh di www.ejournal.com
- Badan Pusat Statistik. (2005). Jumlah penduduk menurut umur, Jenis Kelamin, Propinsi, Kabupaten/ Kota. www.badan-pusat-statistik.go.id.
- Badan Pusat Statistik. (2013). Data Mencerdaskan Bangsa.
- Budiman. (2011). Penelitian kesehatan. Bandung: PT. Refika-aditama.
- Choirah. (2005). Hubungan antara penurunan kadar estrogen dengan perubahan mood yang terjadi pada masa premenopause. www.ejournal.com. di unduh tanggal 1 April 2015
- Frogatt, Wayne. (2006). Panduan untuk mengatasi Kecemasan. Jakarta: Gramedia.
- Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Menopause dan Andropause. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Hawari, Dadang. (2011). Manajemen Stress, cemas, dan depresi. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Northrup. christiane. (2006). Bijak di saat menopause. Jawa Barat: Pustaka Hidayah.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). Metodologi penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, Atikah. (2007). Menopause dan Sindrom premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwoastuti, Endang. (2008). Menopause, Siapa Takut?. Yogyakarta : Kanisius.

- Resha. (2011). Hubungan pengetahuan wanita premenopause dengan kecemasan dalam menghadapi menopause di desa karanggintung kecamatan sumbang Kabupaten Banyumas, jurnal. Di unduh tanggal 29 Mei 2015
- Rianto A. (2009). Metodologi penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rizqina Amalia, Zian. (2014). Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam menghadapi menopause di desa Mojorejo., Jurnal. Di unduh tanggal 29 mei 2015
- Semiun, Yustinus. (2006). Kesehatan Mental 2. Yogyakarta: Kanisius.
- Spencer, Rebecca F. (2007). Menopause. Jakarta : Erlangga