

# TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA USIA 48-55 TAHUN DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK PADA MASA PRAMENOPAUSE DI PUSKESMAS HARAPAN RAYA PEKANBARU TAHUN 2016

**Oktaliza Elektrina**

Dosen DIII Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Proma Nusantara, Indonesia  
oktalizaelektrina15@gmail.com

## ABSTRAK

Premenopause yaitu masa transisi antara masa ketika anda mulai merasakan gejala menopause (biasanya pertengahan atau akhir usia 40 tahun ) dan masa ketika siklus haid benar benar berhenti (rata-rata pada usia 51 tahun) pada masa pramenopause akan terjadi perubahan fisik yang berarti (Rahayu,2007). Tujuan penelitian ini dilakukan Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada wanita usia 48-55 tahun dalam menghadapi perubahan fisik pada wanita pramenopause di puskesmas Harapan Raya tahun 2016. Metode penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru pada tanggal 10 sampai 20 Mei 2016. Teknik pengambilan sampling adalah accidental dengan jumlah sampel 77, analisa data adalah univariat. Hasil penelitian adalah tidak ada kecemasan 0 (0%), kecemasan ringan 41 (53,25%), kecemasan sedang 20 (25,97%) kecemasan berat 12 (15,59%) dan kecemasan berat sekali 4 (5,20%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Pada Wanita Usia 48-55 Tahun Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Premenopause Di Puskesmas Harapan Raya Tahun 2016 adalah tingkat Kecemasan Ringan dengan jumlah 41 responden dengan presentase (53,25%)

**Kata Kunci** : kecemasan, wanita umur 48-55, perubahan fisik, pramenopause

## ABSTRACT

*Premenopause is a transition period between menopausal symptoms (about 40 years old) and menstrual cycle really leaves off (on the average of 51 years old). During the period, there will be significant physical changes. The purpose of this study was to describe the level of anxiety in women aged 48-55 in overcoming physical changes at Health Center of Harapan Raya Pekanbaru in 2016. This study is descriptive quantitative. The study was completed at Health Center of Harapan Raya Pekanbaru on May 10 to 20, 2016. The sample of the research was 77 respondents, which was completed through the accidental sampling technique and was analyzed over the univariate analysis. The results demonstrated that respondents with no anxiety was 0 (0%), mild was 41 (53.25%), moderate was 20 (25.97%) severe was 12 (15.59%) and very severe was 4 (5.20%). It thus can be decided that the anxiety level in women aged 48-55 in overcoming the physical changes at Health Center of Harapan Raya Pekanbaru was at mild category (41 respondents (53.25%)).*

**Keywords:** anxiety, women aged 48-55, physical changes, premenopause

## LATAR BELAKANG

Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Masa dimana perkembangan dan pertumbuhan itu akan berhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase *perimenopause*. Fase *perimenopause* adalah fase dimana terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (*anovulatoair*) (Proverawati,2010).

*World Health Organization*(WHO), merekomendasikan bahwa terminologi di gunakan secara konsisten selanjutnya untuk pedoman seluruh periode haid terakhir. *Perimenopause* adalah sebagai permulaan transisi klimakterik, yang dimulai 2-5 tahun sebelum menopause. Sindroma *perimenopause* dan *menopause* dialami oleh banyak perempuan hampir diseluruh dunia, sekitar 70-80% wanita eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Menurut dan salah satu peneliti gejala yang paling banyak dilaporkan adalah 40% merasakan *hot flashes*, 38% mengalami sulit tidur, 37% merasa cepat lelah dalam bekerja, 35 % sering lupa, 33% ,mudah tersinggung, 26% mengalami nyeri pada sendi dan merasa sakit kepala yang berlebihan 21% dari seluruh jumlah wanita *perimenopause* (Proverawati,2010)

Badan Pusat Statistik (2010) melaporkan jumlah penduduk perempuan di Indonesia adalah 118 jiwa dengan jumlah penduduk perempuan pada kelompok umur 45-49 tahun adalah 7 juta jiwa. 50-54 jiwa sebanyak 5,7 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2010, usia harapan hidup wanita indonesia akan mencapai 70 tahun. Seiring dengan peningkatan usia harapan hidup, maka

akan terjadi peningkatan-peningkatan penyakit tua, khususnya pada wanita. Kejadian penyakit tua dihubungkan dengan penurunan kadar hormon estrogen. Penurunan ini telah dimulai sejak usia 40 tahun (Proverawati,2010). Perubahan yang dialami seorang wanita menjelang *perimenopause* adalah perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi meliputi *vasomotor hot flashes*, perubahan pada kulit, kekeringan vagina, berkeringat di malam hari, sulit tidur, perubahan pada mulut, kerapuhan tulang, badan menjadi gemuk, dan perubahan psikologis pada masa *perimenopause* meliputi mudtttttah tersinggung, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang, lemas dan depresi, ada juga wanita yang merasa kehilangan harga dirinya karena menurunnya daya tarik fisik dan seksual, mereka juga merasa tidak dibutuhkan lagi oleh suami dan anak-anak mereka serta merasa kehilangan feminitas karena fungsi reproduksi yang hilang. Hal ini biasanya terjadi 4-5 tahun sebelum *menopause*, dan sekitar 40-80% dari semua wanita dalam usia klimakterium mempunyai keluhan baik fisik maupun psikologis (Manuaba,2009). Andriani (2012) mengatakan bahwa pada masa dewasa lanjut yaitu antar umur 40-60 tahun, pada tahap ini individu telah mencapai puncak dari perkembangan segala kemampuannya. Pengetahuan cukup luas, kecakapannya cukup banyak, sehingga perkembangan individu sangat pesat dan di saat ini wanita mengalami *menopause* dengan menunjukkan gejala psikologis seperti mudah tersinggung, sukar tidur, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, cemas dan depresi.

Berdasarkan data dari Puskesmas Harapan Raya jumlah kunjungan wanita usia 48-55 tahun berdasarkan data bulan Januari 351 jiwa, bulan Februari 295 jiwa, dan bulan Maret 335 jiwa, jadi jumlah kunjungan *perimenopause* 981 jiwa. Setelah melakukan survey awal pada tanggal 16 Maret 2016 di Puskesmas Harapan Raya Kecamatan. Bukit Raya

Kota Pekanbaru dengan melakukan wawancara kepada 5 responden dengan pembahasan tentang pramenopause dapat disimpulkan dari 5 orang wanita, 3 di antaranya memiliki kecemasan yang ringan dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pramenopause, dan 2 di antaranya memiliki kecemasan sedang terhadap perubahan fisik yang terjadi. Dari hasil survey pendahuluan yang ditemukan maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Wanita Usia 48-55 Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Pramenopause Di Puskesmas Harapan Raya Tahun 2016”

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan rancangan deskriptif Menurut Notoadmodjo (2007), metode deskriptif ini adalah metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang Tingkat Kecemasan Pada Wanita usia 48-55 tahun dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Wanita Premenopause Di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru Tahun 2016. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti tersebut (Notoadmodjo, 2012). Berdasarkan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita pramenopause di Puskesmas Harapan Raya dengan jumlah data tiga bulan terakhir yaitu 981 jiwa. Rata-rata kunjungan wanita usia 48-55 tahun sebanyak 327 jiwa perbulan.

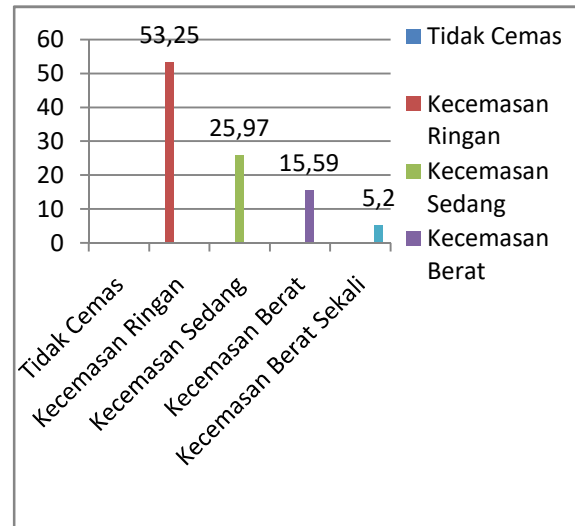
Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Notoadmodjo, 2012). Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah accidental.

**HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan analisa data primer dari hasil kuesioner. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Wanita Usia 48-55 Tahun Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Pramenopause di

Puskesmas Harapan Raya Tahun 2016, yang berlangsung sejak tanggal 10 – 20 Mei 2016.

**Gambar 1 :** Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Wanita Pramenopause



Berdasarkan tabel di atas menunjukkan mayoritas Tingkat Kecemasan Wanita usia 48-55 tahun di Puskesmas Harapan Raya Tahun 2016 adalah Kecemasan Ringan sebanyak 41 orang (53,25%).

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan di Puskesmas Harapan Raya tahun 2016, mayoritas Tingkat Kecemasan Wanita Usia 48-55 Tahun Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Pramenopause adalah Tingkat Kecemasan Ringan adalah 41 Responden (53,25%). Menurut Stuart (2007) Kecemasan Ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan seseorang jadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan dapat memotivasi belajar serta menghasilkan kreativitas.

Gejala yang dirasakan responden pramenopause di antaranya perubahan mesntruasi memanjang atau memendek, sering terbangun, konsentrasi menurun, sebagian responden mengalami tingkat

kecemasan ringan. Responden cenderung berfokus kepada perubahan yang terjadi pada dirinya dan khawatir jika perubahan itu tidak normal atau menimbulkan bahaya pada dirinya. Menurut Sarwono 2007 Premenopause mengalami beberapa proses, terjadinya premenopause karena semakin tuanya ovarium sehingganya fungsinya dalam memproduksi estrogen menjadi menurun. Proses menjadi tua sudah mulai sejak umur 40 tahun, jumlah folikel pada ovarium waktu lahir  $\pm 750.000$  buah. Dan pada saat premenopause tinggal beberapa buah. Tambahan pula folikel yang tersisa ini rupanya juga lebih resisten terhadap rangsangan gonadotropin dengan demikian, siklus ovarium yang terdiri atas pertumbuhan folikel ovulasi, dan pembentukan korpus luteum lambat laun berhenti.

Saat premenopause terdapat penurunan produksi estrogen dan kenaikan hormone gonadotropin. Kadar hormon ini akhir ini terus tetap tinggi sampai kira-kira 15 tahun setelah menopause, kemudian mulai menurun. Tinggi kadar hormone gonadotropin di sebabkan oleh berkurangnya produksi estrogen. Keadaan ini menurunkan rangsangan pada hipotalamus dan hipofise. Penurunan kadar estrogen mempengaruhi organ-organ tubuh yang berada di bawah pengaruh estrogen

Menurut Proverawati (2010) faktor yang berpengaruh terhadap gejala premenopause yaitu :

- a. 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, dan tidak sabar.
- b. Sosial ekonomi keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan.

- c. Budaya dan lingkungan pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan fase klimakterium dini.

- d. Faktor lain wanita yang belum menikah, wanita karier baik (menstruasi pertama) yang terlambat berpengaruh terhadap keluhan-keluhan klimakterium yang ringan.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa tekanan psikis yang timbul dari nilai sosial mengenai wanita premenopause perasaan yang biasa muncul antar lain rapuh, sedih dan tertekan akibatnya wanita pada masa premenopause menjadi depresi, tidak konsentrasi bekerja dan mudah tersinggung.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Wahyu Prajayanti dengan judul "Tingkat kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Dusun Kramat Desa Trangsan Kecamatan Gatak Sukaharjo Tahun 2014". Dari hasil penelitian yang di lakukan mayoritas mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 16 responden dengan presentase (42%) dari 38 responden.

Asumsi peneliti mengatakan bahwa tingkat kecemasan ringan banyak di alami wanita premenopause di puskesmas harapan raya tahun 2016 dikarenakan kesiapan ibu dalam menghadapi perubahan fisik pada masa premenopause di pengaruhi oleh psikis, sosial ekonomi dan budaya. Psikis seperti perasaan yang biasa muncul antara lain, rapuh, sedih dan mudah tersinggung. Sosial ekonomi dapat berpengaruh terhadap fisik, kesehatan dan pendidikan. Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak menyesuaikan diri dengan fase klimakterium.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di Puskesmas Harapan Raya Kecamatan Bukit Raya dapat disimpulkan

bahwa Tingkat Kecemasan Wanita Usia 48-55 Tahun Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Premenopause tahun 2016 adalah Kecemasan Ringan dengan jumlah 41 responden dengan presentase (53,25%)

### **SARAN**

Kepada tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas Harapan Raya agar dapat memberikan penyuluhan serta melakukan kegiatan yang dapat bermanfaat terhadap masyarakat untuk menurunkan jumlah wanita yang mengalami kecemasan dalam menghadapi perubahan fisik pada masa premenopause.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amanda Salim Rosa dan Enterprise Jubilee (2015), Perimenopause, Yogyakarta: PT Alek Medika Gramedia
- Eva (2010), Kesehatan Reproduksi Wanita, Jakarta Timur: Trans info Medika.
- Hidayat, A (2007), Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data,7 Jakarta: Salemba Medika
- Manuaba, I.B (2009), Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, Jakarta: EGC
- Notoatmojo (2007), Metodeologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmojo (2010), Metode Penelitian Kesehatan, Jakarta: PT Renika Cipta
- Notoatmojo (2012), Metode Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional Edisi 3, Jakarta: Salemba Medika
- Proverawati (2010), Menopause dan Sindrom Premenopause, Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwastyastuti (2008), Gambaran Sikap Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Dalam Menghadapi Premenopause, Diakses Tanggal 23 Februari 2016.
- Prajayanti Wahyu Putri (2014), Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause di Dusun Kramat Kecamatan Gatak Koharjo.
- Rahayu (2007), Menopause Tanpa Stres, Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka
- Sarwono (2007), Ilmu Kandungan, Jakarta: Yayasan: Bina Pusta
- Smart (2010), Bahagia di Usia Menopause, Jogyakarta: A'plus Books
- Stuart G.W (2007), Buku Saku Keperawatan Jiwa, Jakarta: EGC