

Hubungan Aktifitas Fisik dan Pendidikan Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor

Fitriani¹, Madinah Munawaroh², Agustina Sari³

¹Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga

^{2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Email: fitrichuvit@gmail.com¹

Abstrak

Latar Belakang: Bagi sebagian wanita, menopause adalah hal yang sangat menyedihkan dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% wanita yang mengalami menopause merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% lainnya tidak mempermasalahkannya. Berdasarkan survei pendahuluan didapatkan bahwa sebanyak 7 orang (70%) wanita yang diwawancarai mengenai menopause memasuki usia menopause yaitu rentang usia 45-50 tahun dengan tingkat Pendidikan menengah. 70% wanita mengatakan bahwa dirinya merasa cemas menghadapi masa menopause, dan takut terjadi penurunan derajat kesehatan serta memiliki konsep diri negatif dimana mereka merasa takut tidak dapat berperan sebagai istri dan ibu dalam keluarga dengan baik.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan Aktifitas Fisik dan Pendidikan Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor

Metode: Penelitian ini menggunakan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu perimenopause sebanyak 138 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 138 ibu perimenopause dengan menggunakan total populasi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Metode analisis data menggunakan Uji *Chi-Square* dengan SPSS

Hasil: Hasil uji statistic menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik *p-value* (0,000), dan Pendidikan Kesehatan *p-value* (0,001) Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause.

Kesimpulan: Terdapat hubungan Aktifitas Fisik dan Pendidikan Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause.

Kata Kunci: aktifitas fisik, kecemasan, pendidikan kesehatan

Editor: TMH

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat di distribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan dibawah Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional.

Pendahuluan

Dalam perjalanan hidupnya, wanita mengalami banyak proses pertumbuhan dan perkembangan, sampai suatu saat pertumbuhan dan perkembangan akan berhenti pada suatu tahapan sehingga terlalu banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh wanita. Perubahan ini akan terjadi seiring peningkatan usia sampai akhirnya wanita akan mencapai titik yang dinamakan menopause dan di titik ini kecemasan akan muncul karena merasa dirinya sudah tidak indah lagi.¹

Menopause adalah titik dimana menstruasi berhenti, usia rata-rata menopause adalah 51.4, tetapi 10% wanita berhenti menstruasi sampai usia 60 tahun. Usia seorang perempuan memasuki masa premenopause antara 40-49 tahun. Diperkirakan rata-rata umur premenopause adalah 40-48 tahun sedangkan, rata-rata umur menopause di Indonesia adalah 50-52 tahun. Umumnya perempuan Indonesia mulai mengalami masa premenopause pada usia 40-50 tahun. Menopause rata-rata terjadi pada usia 50 tahun, tetapi bisa terjadi normal pada wanita yang berusia 40 tahun.²

Badan Kesehatan Dunia, WHO (*World Health Organization*) memperkirakan usia harapan hidup orang Indonesia adalah 75 tahun pada tahun 2025. Hal ini berarti wanita memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal menopause. Data dari WHO tahun 2013 jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1,42 milyar orang. Jumlah wanita menopause di Indonesia tahun 2013 sebanyak 15,5 juta orang bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita mengalami menopause. Sindroma menopause dialami oleh banyak wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang.³ Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor pada tahun 2019 jumlah wanita usia 45-59 mencapai 9.700 orang dan meningkat ditahun berikutnya, yakni pada tahun 2020 jumlah wanita usia 45-59 tahun mencapai 12.979 orang. Begitu pula yang terjadi di Kecamatan Jasinga pada bulan Mei 2021 jumlah wanita usia 45-59 sebanyak 116 orang dan meningkat 5 bulan berikutnya yakni pada bulan Oktober 2021 jumlah wanita usia 45-59 sebanyak 138 orang. Menopause merupakan proses alamiah yang dialami oleh seorang wanita. Bagi sebagian wanita, menopause adalah hal yang sangat menyedihkan. dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% wanita yang mengalami menopause merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% lainnya tidak memperlmasalahkannya.⁴

Perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda, diantaranya yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam symptom psikologi seperti depresi, mudah marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur, karena sangat bingung dan gelisah.⁵ Banyak wanita yang mengalami menopause menjadi seorang yang mudah mengalami rasa cemas. Kecemasan ini timbul sebagai akibat seringnya kekhawatiran yang menghantui dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah mereka khawatirkan. Salah satu faktor yang menyebabkan wanita menopause merasa cemas adalah ketidaktahuan wanita tersebut akan tanda/ciri-ciri dari menopause padahal dia sudah memasuki fase itu.⁶ Umumnya mereka tidak mendapat informasi yang benar sehingga yang dibayangkan adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa premenopause dan menopause. Mereka cemas menjelang berakhirnya erareproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik.⁷

Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak buruk bagi tubuh. Rasa yang berlebihan itulah yang memacu organ tubuh tidak stabil. Tentunya hal ini membuat wanita menopause merasa terganggu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.⁵ Penanganan yang dilakukan untuk mencegah semua dampak akibat kecemasan pada wanita menopause, sebagian wanita menanganinya dengan melakukan meditasi, atau dengan mengelola tingkat kecemasan, tertawa, dan teknik relaksasi.⁸ Menambah pengetahuan para ibu yang berusia 45-50 tahun dapat mengurangi kecemasan pada ibu dalam menghadapi masa menopause. Untuk itu tenaga kesehatan diharapkan dapat membantu mengatasi kecemasan ibu menghadapi

menopause dengan memberikan penyuluhan. Penyuluhan tersebut bisa berupa penyuluhan mengenai tanda, gejala, faktor, perubahan-perubahan fisik maupun psikologi sehingga dalam menghadapi masa menopause sehingga tidak menimbulkan rasa cemas yang berlebihan. Fokus pada penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa factor yang menyebabkan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause diantaranya aktifitas fisik dan pendidikan kesehatan.⁹

Berdasarkan uraian dan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan Aktifitas Fisik dan Pendidikan Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor”.

Metode

Metode yang digunakan adalah metode analitik dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu perimenopause sebanyak 138 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 138 ibu perimenopause dengan menggunakan total populasi. Data dikumpulkan menggunakan instrument kuesioner, Metode analisis data menggunakan Uji *Chi-Square* dengan SPSS.

Hasil

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel

Variabel	Katagori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan	Cemas	43	58,1
	Tidak Cemas	31	41,9
Aktifitas fisik	Kurang Baik	39	52,7
	Baik	35	47,3
Pendidikan Kesehatan	Kurang Baik	40	54,1
	Baik	37	45,9

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 74 responden ibu yang memiliki kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause sebanyak 43 orang (58,1%), ibu yang memiliki aktifitas fisik kurang baik dalam menghadapi menopause sebanyak 39 orang (52,7%) dan ibu yang memiliki pendidikan kesehatan kurang baik dalam menghadapi menopause sebanyak 40 orang (54,1%).

Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Kesehatan terhadap Kecemasan

Variabel	Katagori	Kecemasan				Jumlah		P- value
		Cemas		Tidak Cemas		f	%	
		f	%	f	%			
Aktifitas Fisik	Kurang Baik	32	82,1	7	17,9	39	100	0,000
	Baik	11	31,4	24	68,6	35	100	
Pendidikan Kesehatan	Kurang Baik	31	77,5	9	22,5	40	100	0,001
	Baik	12	35,3	22	64,7	34	100	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 74 responden ibu yang memiliki aktifitas fisik kurang baik mengalami kecemasan sebanyak 32 orang (82,1%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 7 orang (17,9%) dengan uji statistik diperoleh $p\text{-value}$ (0,000) < α (0,05), dan nilai OR=9,974 dan ibu yang memiliki Pendidikan kesehatan kurang baik mengalami kecemasan sebanyak 31 orang (77,5%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 9 orang (22,5%). dengan uji statistik diperoleh $p\text{-value}$ (0,001) < α (0,05), dan nilai OR=6,315.

Pembahasan

Hubungan aktifitas fisik dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian ibu yang memiliki aktifitas fisik kurang baik mengalami kecemasan sebanyak 32 orang (82,1%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 7 orang (17,9%). Dari uji statistik diperoleh $p\text{-value}$ (0,000) < α (0,05), maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor tahun 2022. Dari hasil analisis diperoleh OR=9,974 dengan taraf kepercayaan 95%, maka ibu yang memiliki aktifitas fisik kurang baik memiliki resiko 9 kali lebih mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause dibandingkan dengan ibu yang memiliki aktifitas fisik baik.

Masalah-masalah psikologis termasuk kecemasan muncul lebih banyak pada wanita usia menopause dibandingkan pada usia lainnya. Berkurangnya kemampuan wanita pada masa menopause menyebabkan terjadinya perubahan sosial wanita yang berdampak pada munculnya kecemasan terhadap peran wanita menopause di masa yang akan datang.¹⁰ Tingkat kecemasan responden dalam menghadapi menopause dalam penelitian ini sebagian besar adalah ringan, hal ini disebabkan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Kecemasan ibu dalam menghadapi menopause dapat dipengaruhi oleh faktor sikap, dukungan keluarga, pengetahuan dan gaya hidup. Sikap yaitu individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi positif, maka akan memberikan pengaruh positif kepada dirinya dan individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi negatif maka akan memberikan pengaruh negatif pula pada dirinya termasuk kecemasannya. Dukungan keluarga berhubungan dengan seberapa banyak keluarga memahami dan memberikan rasa aman dan nyaman kepada ibu dalam menghadapi menopause. Sedangkan gaya hidup merupakan bagaimana pola hidup yang dilakukan oleh seorang individu salah satunya gaya hidup yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat.¹¹

Menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian aktifitas fisik sangat diperlukan bagi ibu pramenopause dengan melakukan aktifitas fisik maka pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari dan dapat menghindari ibu merasakan cemas menghadapi menopause.

Hubungan pendidikan kesehatan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian ibu yang memiliki Pendidikan kesehatan kurang baik mengalami kecemasan sebanyak 31 orang (77,5%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 9 orang (22,5%). Dari uji statistik diperoleh $p\text{-value}$ (0,001) < α (0,05), maka dapat

dikatakan bahwa ada hubungan antara Pendidikan kesehatan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor tahun 2022. Dari hasil analisis diperoleh $OR=6,315$ dengan taraf kepercayaan 95%, maka ibu yang memiliki Pendidikan kesehatan kurang baik memiliki resiko 6 kali lebih mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause dibandingkan dengan ibu yang memiliki Pendidikan kesehatan baik.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian di Pedukuhan Dampulan Caturharjo Pandak Bantul dengan jumlah subjek 62 orang.¹² Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan pendidikan dengan kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause. Ada pengaruh pendidikan terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi masa menopause, hal ini menunjukkan bahwa makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka makin banyak pengetahuan yang dimiliki dan akan mudah menerima informasi sehingga kecemasan menghadapi menopause dapat diatasi dengan baik.¹³ Pendidikan adalah suatu kegiatan atau usaha manusia meningkatkan kepribadian atau proses perubahan perilaku menuju tercapainya kedewasaan serta penyempurnaan kehidupan manusia dengan jalan membina dan mengembangkan potensi pribadinya, yang berupa rohani (cipta, rasa, karsa) dan jasman.¹⁴ Terbukti pada penelitian ini bahwa tingkat pendidikan akan mempengaruhi terhadap kecemasan ibu premenopause. Hal ini dapat disebabkan dengan tingginya pendidikan ibu maka akan semakin luas wawasan ibu tersebut sehingga dapat mencari alternatif solusi dari masalah yang dihadapi dan pengontrolan emosi juga akan lebih baik. Dengan adanya kontrol emosi yang baik maka tingkat kecemasan ibu pun akan berkurang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi pula tingkat intelektualnya. Dengan demikian pendidikan sangat mempengaruhi bagaimana seseorang untuk bertindak dan mencari solusi dalam hidupnya.¹⁵

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah terbukti bahwa tingkat pendidikan ibu merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi terhadap tingkat kecemasan ibu terhadap menopause dengan bekal pengetahuan yang cukup, seorang ibu akan lebih banyak memperoleh informasi yang dibutuhkan, dengan demikian mereka dapat memilih serta menentukan alternatif yang terbaik untuk masalah yang dihadapinya. Orang yang mempunyai pendidikan yang lebih tinggi biasanya akan bertindak lebih rasional, sehingga akan lebih mudah untuk menerima gagasan baru. Hal ini berarti dengan pendidikan yang tinggi seseorang akan mempunyai pengetahuan kesehatan yang lebih baik, termasuk bagaimana mengatasi kecemasan saat mengalami menopause

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menggambarkan bahwa ibu yang memiliki Pendidikan Kesehatan kurang baik sebanyak 54,1% dan ibu yang memiliki aktifitas fisik kurang baik sebanyak 52,7%. Terdapat hubungan signifikan antara aktifitas fisik dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor tahun 2022 dengan nilai *p-value* 0,000 dan nilai *OR* 9,974. Terdapat hubungan signifikan antara pendidikan kesehatan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor tahun 2022 dengan nilai *p-value* 0,001 dan nilai *OR* 6,315

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi membantu proses penelitian ini

Pendanaan

Sumber pendanaan diperoleh dari peneliti.

Daftar Pustaka

1. Mulyani S. Menopause akhir siklus menstruasi pada wanita di usia pertengahan. Yogyakarta Nuha Med. 2013;10.
2. Nugroho T, Utama BI. Masalah kesehatan reproduksi wanita. Yogyakarta Nuha Med. 2014;
3. Purwanti S. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause tentang Perubahan Fisik dan Psikologi dengan Persiapan Menopause Di. Rt. 15 Kelurahan Dadi Mulya Samarinda. MMJ (Mahakam Midwifery Journal). 2016;1(2):89–95.
4. Dinkes Kabupaten Bogor. Profil Kesehatan Kabupaten Bogor Tahun 2016. Cibinong. 2017;
5. Suparni IE, Trisnawati Y. Hubungan Gangguan Masa Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause Di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri. Eduhealth. 2014;4(2).
6. Lubis NL. Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reprodukasinya. Jakarta: Kencana. 2013;166.
7. Proverawati A, Sulistyawati E. Menopause dan sindrom premenopause. Yogyakarta Nuha Med. 2010;66.
8. Suparni IE, Yuli R. Menopause masalah dan penanganannya. Deepublish; 2016.
9. Rostiana T, Kurniati NMT. Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. J Psikol Vol. 2009;3(1):76.
10. Mosalanejad L, Ramezanli S, Ghavi F. Menopause and crisis? Fake or real: comprehensive search to the depth of crisis experienced: a mixed-method study. Glob J Health Sci. 2014;6(2):246.
11. Putri AK. Hubungan antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause. UNIVERSITAS AIRLANGGA; 2012.
12. Yazia V, Hamdayani D. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. J Ilm Kesehat Jiwa. 2020;2(2):53–68.
13. Potter PA. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, vol. 2. In Egc; 2006.
14. Mubarak WI. Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
15. Sari W, Yunitasari E, Putri RH. Kecemasan pada perempuan yang menghadapi menopause; Sebuah tinjauan literatur. Wellness Heal Mag. 2020;2(2):315–20.