

**STUDI KORELASI GAMBARAN DIRI DENGAN KECEMASAN WANITA
PRA MENOPAUSE DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE**

Correlation Between Self-Image And Women's Anxiety In Facing Menopause

Bety Maya Sari*, Dian Fitra Arismawati*

* Dian Husada Institute of Health Science Mojokerto,
Email : Mayasari.bety@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan hal alami yang terjadi pada setiap wanita, Sebagian orang beranggapan bahwa menopause adalah hal yang menyenangkan dan sebagian lagi menganggap bahwa menopause adalah kesedihan karena kehilangan masa produktif, seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan was-was karena menopause identik dengan ketuaan, kebanyakan wanita memasuki periode premenopause tiga sampai lima tahun lebih awal dari menopause sebenarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi Gambaran Diri dengan Kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

Desain penelitian yang digunakan observational analitik dengan pendekatan *study cross sectional*, Variabel Independen dalam penelitian ini adalah Gambaran Diri dan Variabel Dependen adalah Kecemasan, dengan Populasi sebanyak 70 orang sehingga didapatkan sampelnya 60 responden menggunakan *Probability Sampling* teknik *Simple Random Sampling* menggunakan kuesioner. Untuk memperoleh tingkat signifikansi hubungan tersebut, dilakukan uji statistik Chi Square (χ^2) dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mempunyai gambaran diri positif dan mengalami kecemasan ringan, setelah dilakukan pengujian statistik dengan chi square diperoleh hasil df 2 dengan person correlation 32,879 dengan taraf signifikan $0,000 < 0.05$ yang menunjukkan ada hubungan gambaran diri dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

Hasil penelitian diatas membuktikan bahwa seorang wanita yang mempunyai gambaran diri yang positif maka kecemasan dalam menghadapi menopause akan berkurang.

Kata Kunci : Gambaran Diri, Kecemasan, Menopause.

ABSTRACT

Menopause is a natural thing that happens to every woman, Some people think that menopause is a fun thing and some people think that menopause is sadness due to loss of productive period, often women face menopause with anxiety and anxiety because menopause is synonymous with aging, mostly women enter the premenopausal period three to five years earlier than the actual menopause. This study aims to determine the correlation between self-image and women's anxiety in facing menopause.

The research design used was observational analytic with a cross sectional study approach, the independent variable in this study was Self-Image and the dependent variable was anxiety, with a population of 70 people so that the sample obtained was 60 respondents using Probability Sampling, simple random sampling technique using a questionnaire. To obtain the significance level of this relationship, the Chi Square (χ^2) statistical test was performed with $\alpha = 0.05$.

The results showed that most of the respondents had a positive self-image and experienced mild anxiety, after statistical testing with chi square, the df 2 results were obtained with a person correlation of 32,879 with a significant level of 0.000 <0.05 which indicated that there was a relationship between self-image and women's anxiety in facing menopause.

The results of the above research it is evident that a woman who has a positive self-image will reduce anxiety in facing menopause.

Keywords: *Self-Image, Anxiety, Menopause.*

PENDAHULUAN

Menopause merupakan hal alami yang terjadi pada setiap wanita, Sebagian orang beranggapan bahwa menopause adalah hal yang menyenangkan dan sebagian lagi menganggap bahwa menopause adalah kesedihan karena kehilangan masa produktif, seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan was-was karena menopause identik dengan ketuaan (Atikah, 2010). Tahapan perkembangan merupakan salah satu stressor psikologis. Misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause usia lanjut yang secara alamiah akan dialami oleh setiap orang. Dan apabila tahapan perkembangan tersebut tidak dapat dilampaui dengan baik (tidak mampu beradaptasi) akan terjadi kecemasan (Hawari, 2011).

Di Indonesia dari rata-rata usia menopause 47 tahun sebelum tahun 2015, pada tahun 2019 rata-rata usia menopause menjadi 51 tahun (Kemenkes RI, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa prevalensi sindrom diseluruh dunia sebesar 70–80%, di Eropa 60%, di Amerika 57%, di Malaysia 18%, di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia 40%. Gejala yang dirasakan yaitu hot flashes 38%, sulit tidur 37%, cepat lelah dalam bekerja 35%, sering lupa 33%, mudah tersinggung 26%, nyeri pada sendi dan merasa sakit kepala yang berlebih (Saifuddin dkk, 2014).

Peningkatan UHH pada wanita yang semakin tinggi sedangkan usia menopause yang semakin cepat, maka 1/3

kehidupan wanita berada pada masa menopause, yakni menjalani kehidupan dengan keluhan fisik dan psikologis yang semakin panjang. Ditinjau dari jumlah penduduk yang ada di Indonesia pada tahun 2000 mencapai 203,46 juta orang dengan 101,81 juta penduduk wanita, sekitar 25% atau sekitar 15,5 juta orang dari penduduk wanita Indonesia akan mencapai usia menopause, jumlah meningkat menjadi 11% pada tahun 2005. Pada tahun 2008 sekitar 25.32 juta wanita memasuki usia menopause. Pada tahun 2015 diperkirakan jumlah tersebut akan bertambah sebesar 14%. Tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause adalah 30,3 juta orang (Baziad, 2015). Jumlah dan proporsi penduduk perempuan yang berusia diatas 50 tahun dan diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ke tahun juga mengalami peningkatan yang sangat signifikan (Dr. Ekawati, 2015). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kemlagi Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto melalui wawancara terhadap 10 wanita menjelang menopause didapatkan bahwa sebagian besar (75%) wanita menjelang menopause mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause dan 25% tidak mengalami kecemasan.

Masalah-masalah kesehatan mulai muncul akibat hilangnya hormon estrogen yang berperan aktif dalam sistem kerja organ tubuh wanita. Perubahan yang banyak terjadi pada saat ini adalah perubahan fisik, mulai dari rambut, mata, kulit sampai keorgan-organ fisik lainnya. Target organ fisik seperti masalah di payudara dan vagina, serta muncul rasa panas yang menjalar di tubuh (*hot flushes*).

Gejala-gejala ini mengakibatkan perubahan gambaran diri. Stressor yang dapat mempengaruhi gambaran diri adalah hilangnya bagian badan, tindakan operasi, proses patologi penyakit, perubahan struktur dan fungsi tubuh, proses tumbuh kembang, prosedur tindakan dan pengobatan (Keliat, B.A, dkk: 2011). Menurut Hawari, D (2011) Diperkirakan jumlah orang yang menderita kecemasan baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah tingkat pendidikan dan status ekonomi serta sumber informasi dengan tingkat pendidikan cukup seseorang akan lebih bersikap dewasa dalam menghadapi segala permasalahan yang terjadi hal ini juga didukung oleh status ekonomi yang berperan dalam dapatnya terpenuhi suatu kebutuhan khususnya pada kebutuhan kesehatan, informasi mengenai kesehatan sangat dibutuhkan bagi seorang wanita menjelang menopause. Dengan informasi yang cukup seseorang akan bertambah pengetahuannya sehingga mereka dapat memahami kebutuhan dirinya sendiri.

Upaya yang harus dilakukan adalah menambah wawasan atau meningkatkan pengetahuan tentang gejala-gejala yang ditimbulkan pada masa pra menopause sehingga dapat mengantisipasi terjadinya perubahan – perubahan yang terjadi pada diri seseorang. Perasaan cemas seringkali mengganggu wanita usia 40-60 tahun. Perasaan-perasaan tersebut juga timbul karena pengetahuan yang kurang tentang tanda dan gejala menopause. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis korelasi gambaran diri dengan kecemasan wanita menopause dalam menghadapi menopause.

METODE DAN ANALISA

Desain penelitian yang digunakan adalah observational analitik yaitu mengkaji hubungan antara variabel Gambaran Diri dengan Kecemasan wanita dalam menghadapi Menopause. Dengan

pendekatan *study cross sectional* yaitu data pada kedua variable diambil pada saat yang bersamaan dengan memberikan kuesioner tentang gambaran diri dan kecemasan yang dialami wanita dalam menghadapi menopause.

Populasi dalam penelitian ini adalah wanitapra menopause yang berusia 40 – 50 tahun di desa Kemlagi kecamatan Kemlagi Mojokerto sebanyak 70 orang. Teknik pengumpulan sample yang digunakan adalah *probability sampling* dengan tehnik simple random sampling dengan jumlah sample sebanyak 60 responden yang memenuhi kriteria. Kuesioner yang digunakan menggunakan kuesioner pertanyaan tertutup (*Closed Ended Question*) yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada kepustakaan. Data penelitian dikumpulkan satu kali dengan kuesioner gambaran diri dan kecemasan wanita pra menopause dalam menghadapi menopause, kemudian dianalisis menggunakan SPSS 15 For Windows dengan uji Chi Square (χ^2) dengan $\alpha = 0,05$. Dari hasil penyajian kuesioner dijelaskan secara deskriptif dengan menggunakan table distribusi frekuensi berupa tabel yang dikonfirmasi ke dalam bentuk prosentase dan narasi. Gambaran diri ditentukan dengan skala model Likert skor T dengan menggunakan rumus : $T = 50 + 10 [X - \bar{X} / S]$. Dari hasil perhitungan skor reponden yang sudah diubah menjadi skor T jika hasil skor T lebih besar dan sama dengan dari mean T sdapat diartikan bahwa responden mempunyai sikap yang relatif lebih favorabel (positif). Tetapi jika hasil skor T lebih kecil dari mean T berarti responden mempunyai sikap yang tidak favorabel (negatif). Kecemasan dengan menggunakan skala HARS dengan cara memberikan skor 0 - 4 dari 14 kelompok gejala (Hidayat, 2010). Penelitian ini sudah mendapat persetujuan ijin penelitian dari Desa Kemlagi Mojokerto dengan nomor : 072/54/429.077.30/2018.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, agama, jumlah anak.

No	Variabel	Frekuensi	Persen
Umur			
1.	46-47 tahun	18	30%
2.	48-49 tahun	42	70%
3.	50 tahun	0	0%
Pendidikan			
1.	SD	33	55%
2.	SMP	24	40%
3.	SMA	3	5%
4.	Perguruan Tinggi	0	0%
Pekerjaan			
1.	PNS	0	0%
2.	Swasta	3	5%
3.	Pembantu Rumah	0	0%
Tangga			
4.	Petani	31	51,7%
5.	Ibu Rumah Tangga	23	38,3%
6.	Wiraswata	3	0%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 48-49 tahun sebanyak 42 orang (70%), sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 33 orang (55%), sebagian besar responden bekerja sebagai petani sebanyak 31 orang (51.7%), seluruhnya responden beragama islam sebanyak 60 orang (100%).

Gambaran Diri Wanita Menopause

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan gambaran diri

Gambaran diri	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Positif	32	53.3
Negatif	28	46.7
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai gambaran diri positif sebanyak 32 orang (53.3%) sedangkan

28 orang (46%) mempunyai gambaran diri negatif.

Gambaran diri adalah bagaimana seseorang memandang ukuran, penampilan serta fungsi tubuh dan bagian-hagiannya (Potter & Perry, 2009). Disaat seseorang lahir sampai mati, maka selama 24 jam sehari individu hidup dengan tubuhnya. Sehingga setiap perubahan tubuh akan mempengaruhi kehidupan individu (Keliat, B.A, dkk: 2011). Perubahan penampilan tubuh, seperti amputasi atau perubahan penampilan wajah adalah stressor yang sangat jelas mempengaruhi gambaran diri (Potter & Perry 2009). Pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberi rasa aman sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri.

Dengan gambaran diri yang positif maka seseorang akan lebih dapat menerima segala bentuk perubahan pada dirinya, sehingga mereka akan lebih percaya diri terhadap kondisi dirinya. Hal ini menyebabkan seseorang akan lebih dapat bertindak positif dalam setiap tindakannya. Pada penelitian ini sebagian besar responden mempunyai gambaran diri positif. Ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia seseorang.

Bahwa sebagian besar responden berusia 48-49 tahun. Rentang usia ini seseorang dianggap sudah dewasa dan banyak pengalamannya dalam menjalani kehidupan. Sehingga mereka lebih mengetahui kebutuhan dirinya dan apa yang harus dilakukannya untuk memenuhi kebutuhan

keluarganya. Sesuai dengan pendapat semakin matang umur seseorang maka mereka akan semakin banyak pengalaman dan pengetahuannya sehingga mereka dapat memenuhi kebutuhan baik keluarga maupun dirinya sendiri.

Kecemasan Wanita Pra Menopause Dalam Menghadapi Menopause

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause

Tingkat kecemasan	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	36	60
Kecemasan sedang	16	26,7
Kecemasan berat	8	13,3
Kecemasan berat sekali	0	0
Jumlah	60	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (53,3%) yaitu sebanyak 32 responden mempunyai gambaran diri positif dan mengalami kecemasan ringan sebanyak 30 orang (50%).

Bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 36 responden (60%). Menurut Bryne (2012) bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang dialami individu, seperti apabila ia mengalami ketakutan. Pada kecemasan perasaan ini bersifat kabur, tidak realistis atau tidak jelas obyeknya sedangkan pada ketakutan obyeknya jelas. Kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-

perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah. Ketidakberanian individu dalam menghadapi suatu masalah dan ditambah dengan adanya kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas merupakan tanda-tanda kecemasan pada individu. Kecemasan merupakan reaksi psikis terhadap kondisi mental individu yang tertekan. Apabila orang menyadari bahwa hal-hal yang tidak bisa berjalan dengan baik pada situasi tertentu akan berakhir tidak enak maka mereka akan cemas. Kondisi-kondisi atau situasi yang menekan akan memunculkan kecemasan. (Hurlock, E. B, 2012)

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi psikologis individu yang berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran sebagai reaksi terhadap adanya sesuatu yang bersifat mengancam.

Gambaran Diri dengan Kecemasan Wanita Pra Menopause Dalam Menghadapi Menopause

Tabel 4. Gambaran Diri dengan Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause

		Tingkat Kecemasan				
		Tidak ada	ringan	sedang	berat	Berat sekali
Gambaran diri	Positif	0	30	2	0	0
		.0%	93.8%	6.3%	.0%	.0%
Gambaran diri	Negatif	0	6	14	8	0
		.0%	21.4%	50.0%	28.6%	.0%
Total		0	36	16	8	0
		.0%	60.0%	26.7%	13.3%	0
P= 0.000						

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (53,3%) yaitu sebanyak 32 responden mempunyai gambaran diri positif dan mengalami kecemasan ringan sebanyak 30 orang (50%). Berdasarkan uji chi square mendapatkan hasil bahwa df 2 dengan person correlation 32,879 dengan taraf signifikan $0,000 < 0,05$ artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak dengan demikian ada hubungan gambaran diri dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di Desa Kemlagi Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause. Oleh karena itu diperlukan perhatian khusus pada ibu menopause, bukan hanya pada masalah fisiknya saja, tetapi juga masalah psikologis. Pendidikan kesehatan diperlukan bagi ibu menopause agar mempunyai pengetahuan yang cukup tentang menopause, dan agar ibu dapat menerima dengan lapang dada bahwa menopause merupakan proses alami yang akan dilalui semua wanita, beradaptasi dengan segala kondisi yang terjadi pada masa menopause, sehingga kecemasan dapat dihindarkan. (Yohana Elisabet dkk, 2014).

Berdasarkan tabulasi silang hubungan gambaran diri dengan kecemasan wanita pra menopause dalam menghadapi menopause maka diperoleh data bahwa sebagian besar responden (53,3%) yaitu sebanyak 32 responden mempunyai gambaran diri

positif dan mengalami kecemasan ringan sebanyak 30 orang (50%).

Perubahan penampilan tubuh, seperti amputasi atau perubahan penampilan wajah adalah stressor yang sangat jelas mempengaruhi gambaran diri (Potter & Perry 2009). Dampak dari perubahan diri pada seseorang meliputi, Menolak untuk melihat dan menyentuh bagian yang berubah, Tidak dapat menerima perubahan struktur dan fungsi tubuh, Mengurangi kontak sosial sehingga terjadi menantik diri, Perasaan atau pandangan negatif terhadap tubuh, Preokupasi dengan bagian tubuh atau fungsi tubuh yang hilang, Mengungkapkan keputusasaan. Mengungkapkan ketakutan ditolak, depersonalisasi, menolak penjelasan tentang perubahan tubuh. Dengan demikian seseorang akan enggan untuk bertemu dengan orang lain. Namun jika hal itu disikapi dengan kedewasaan seseorang maka akan lebih meringankan beban bagi dirinya. Sehingga tidak terlalu mencemaskan keadaannya.

Jika seseorang mempunyai gambaran diri yang positif maka kecemasan dalam menghadapi menopause akan berkurang. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian diatas bahwa sebagian besar responden mempunyai gambaran diri yang positif dan mengalami kecemasan ringan. Seperti hasil penelitian yang sejalan dilakukan oleh Triani R, Tri A, dan Novita D pada tahun 2012 tentang gambaran diri dan kecemasan ibu menopause yang membuktikan terdapat hubungan yang kuat antara gambaran diri dengan tingkat

kecemasan pada ibu menopause dengan Koefisien korelasi yang negative mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang negatif (berlawanan arah) antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan. Semakin positif gambaran diri seseorang maka tingkat kecemasannya akan semakin normal.), kemudian menurut penelitian Undri Yuanindra Setyaningtiyas dan Suryanitahun 2011 yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara gambaran diri dengan kecemasan ibu pre menopause di RT 07 Padukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul tahun 2011. Diperoleh harga $\tau = 0,615$ ($\tau > 0$) dan memiliki taraf signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), $z_{hitung} > z_{tabel}$ ($5,256 > 1,96$), sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, artinya ada hubungan antara gambaran diri dengan kecemasan ibu pre menopause karena semakin baik gambaran diri ibu pre menopause maka semakin rendah kecemasan yang dialami ibu pre menopause di desa Kemlagi Mojokerto tahun 2018.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jika seseorang mempunyai gambaran diri yang positif maka kecemasan dalam menghadapi menopause akan berkurang, karena dengan gambaran diri yang positif maka seseorang akan lebih dapat menerima segala bentuk perubahan pada dirinya, sehingga mereka akan lebih percaya diri terhadap kondisi dirinya. Hal ini menyebabkan

seseorang akan lebih dapat bertindak positif dalam setiap tindakannya.

Saran

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan penelitian ini bias dijadikan tambahan referensi bahan penyuluhan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan pada masyarakat.

KEPUSTAKAAN

- Atikah P, (2017), *Menstruasi Pertama Penuh Makna*. 2nd ed. Yogyakarta : Nuha Medika
- Baziad, A. (2015) *Menopause dan Andropause*. Edisi 1., Jakarta: EGC.
- Hawari, D (2011), *Manajemen Stress, Cemas & Depresi* Edisi ke 2. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Hidayat, Ahmad. 2010. http://obginsosrshs.corn/index.php?option=com_content&view=article&id=99:menopause-sebagai-peristiwa-biopsikososial&catid=39:artikel&Itemid=57. Diakses pada tanggal 1 September 2010.
- Hurlock, E. B. 2012. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Jones & Llewellyn, Derek. 2005. *Setiap Wanita . Dian Paramesti Bahar (Penerjemah)* . indonesia: PT Delapratasa Publishing.
- Keliat, B.A, dkk. 2011. *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas: CMHN (Basic Course)*. Jakarta: EGC
- Kaseside, Y and Tarigan, Emiliana and Mandey, Lucia C, 2014,

- Hubungan Gambaran Diri Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Rumah Tangga Masa Menopause Di Lingkungan I Kelurahan Kairagi Weru Manado, UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE, <https://repo.unikadelasalle.ac.id/1019/>*
- Potter & perry. 2009. *Fundamental keperawatan volume 2*. Jakarta : EGC.
- Potter & perry. 2009. *Fundamental keperawatan volume 1*. Jakarta: EGC.
- Saifuddin, A.B. (2014) Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjdo.
- Triani R, Tri A, dan Novita D (2012), Gambaran Diri dan Kecemasan Ibu Menopause. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. Vol.2, No.1 2017, (<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/166>).
- Yuanindra Setyaningtiyas, Suryani (2011) *Hubungan Gambaran Diridengan Kecemasan pada Ibu Pre Menopause di RT 07 Pedukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul*. Skripsi thesis, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, (<http://digilib.unisayogya.ac.id/1268/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20UNDRI.pdf>)