

---

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KECEMASAN WANITA  
DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI PUSKESMAS DESA SINGA  
KECAMATAN TIGAPANAH KABUPATEN KARO TAHUN 2022**

Vera Kristina Hulu <sup>1\*</sup>, Irma Gloria Br Ginting <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan  
Sumatera Utara

Email: <sup>1\*</sup> christinehulu1508@gmail.com

**Abstrak** - Menopause merupakan pengalaman yang sangat individual, dengan berbagai konsekuensi yang menyertainya, sehingga ada banyak faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan yang dialami oleh wanita saat menghadapi fase ini. Kondisi ini tentu saja berdampak pada tingkat kecemasan wanita saat menjalani proses menopause. Kecemasan yang sering muncul pada wanita menjelang menopause seringkali terkait dengan kekhawatiran menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah mereka pikirkan. Penelitian ini memiliki pendekatan analitik dengan desain Cross Sectional, melibatkan sampel sebanyak 52 ibu yang berusia antara 48-59 tahun dan telah mengalami menopause di Puskesmas Desa Singa. Analisis data dilakukan dengan metode analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap, dukungan dari suami, dan perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada wanita yang sedang mengalami menopause, dengan nilai p-value sebesar 0,000, yang lebih rendah dari  $\alpha$  (0,05). Oleh karena itu, disarankan agar remaja putri mempertimbangkan penggunaan aromaterapi lemon essential oil untuk mengatasi nyeri haid sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari selama menstruasi. Selain itu, disarankan juga kepada wanita yang sedang mengalami menopause untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang proses ini melalui media sosial atau sumber informasi lainnya, guna mengurangi tingkat kecemasan saat menjalani fase menopause, dan juga untuk aktif mengikuti penyuluhan yang diselenggarakan oleh petugas kesehatan.

**Kata kunci** : Pengetahuan, Sikap, dukungan suami, perubahan fisik, menopause, kecemasan

**Abstract** - Menopause is a highly individual experience, with various accompanying consequences; therefore, many factors influence the level of anxiety experienced by women when facing this phase. This condition certainly affects women's anxiety levels during the menopausal process. Anxiety that often arises in women approaching menopause is frequently related to concerns about facing situations they had never previously considered. This study employed an analytical approach with a Cross-Sectional design, involving a sample of 52 women aged between 48–59 years who had experienced menopause at the Singa Village Community Health Center. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis methods. The results showed that there was a significant relationship between knowledge, attitudes, husband's support, and physical changes with the level of anxiety in women undergoing menopause, with a p-value of 0.000, which is lower than  $\alpha$  (0.05). Therefore, it is recommended that adolescent girls consider using lemon essential oil aromatherapy to relieve menstrual pain so that it does not interfere with daily activities during menstruation. In addition, women who are experiencing menopause are advised to improve their understanding of this process through social media or other information sources in order to reduce anxiety levels during the menopausal phase, and also to actively participate in health education sessions conducted by healthcare professionals.

**Key Words:** Knowledge, Aptitude, Husband's support, Physical changes, Menopause, Anxiety

## 1. PENDAHULUAN

Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai oleh aktivitas fisiologis yang meningkat, perasaan tegang yang tidak nyaman, dan kekhawatiran atau perasaan waspada terhadap kemungkinan terjadinya hal buruk yang akan datang (Nevid, Rathus, & Greene, 2017). Berdasarkan data statistik dari Departemen Kesehatan pada tahun 2019, populasi Indonesia mencapai 201,4 juta orang, dengan jumlah wanita yang berusia 50 tahun ke atas sebanyak 100,9 juta orang. Persentase jumlah wanita yang mengalami menopause berdasarkan kelompok usia adalah sebagai berikut: 11,4% untuk usia 30-34 tahun, 13,6% untuk usia 35-39 tahun, 14,8% untuk usia 40-41 tahun, 17,8% untuk usia 42-43 tahun, 22,6% untuk usia 44-45 tahun, 32,6% untuk usia 46-47 tahun, dan 44,0% untuk usia 48 tahun ke atas (Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2019).

Perubahan fisik, sosial, dan emosional yang terjadi dalam kehidupan, bersamaan dengan transformasi psikologis, menjadikan masa menopause sebagai salah satu peristiwa penting yang menghadirkan banyak pertanyaan dan refleksi bagi sebagian besar wanita. Menopause adalah pengalaman yang sangat pribadi, dengan sejumlah tantangan yang melekat pada fase "usia pertengahan" ini. Oleh karena itu, cara setiap wanita menerima dan mengalami perubahan fisik ini sangat bervariasi. Beberapa gejala umum yang sering dialami wanita selama menopause mencakup ketidakreguleran menstruasi, masalah pada saluran kemih, sensasi panas yang disebut "hot flashes," kesulitan tidur atau insomnia, ketidaknyamanan vaginal saat berhubungan seksual, penurunan

hasrat seksual, dan masalah psikologis seperti kelelahan, mudah tersinggung, kecemasan, dan perubahan suasana hati (Andrews, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Desa Singa, Kecamatan Tigapanah, Kabupaten Karo, terdapat sebanyak 45 wanita dalam rentang usia 48-55 tahun. Melalui wawancara dengan 9 wanita dari kelompok usia tersebut yang rutin datang ke Puskesmas Desa Singa, ditemukan bahwa mereka mengeluh mengalami gangguan fisik seperti kesulitan tidur, nyeri sendi, sakit kepala, dan masalah kesehatan lainnya. Kondisi ini jelas memengaruhi tingkat kecemasan yang dialami oleh wanita yang sedang menjalani masa menopause. Dalam mengatasi masalah ini, tenaga kesehatan memberikan penanganan dan pengobatan ringan yang sesuai dengan keluhan yang disampaikan oleh para wanita tersebut.

Berdasarkan uraian diatas peneliti merasa tertarik untuk meneliti permasalahan ini secara empirik dalam satu penelitian ilmiah.. Maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Puskesmas Desa Singa Kecamatan Tigapanah Kabupaten Karo Tahun 2022”

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dalam bentuk *analitik*. Dengan pendekatan desain *Cross Sectional* yaitu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara hubungan dengan efek dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat artinya tiap subjek penelitiannya hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan.

## 3. HASIL

### Analisis Univariat

#### Distribusi frekuensi faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause

**Tabel 1:** Distribusi frekuensi faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause

Variabel	F	%
<b>Pengetahuan</b>		
Baik	13	25
Kurang	39	75
<b>Sikap</b>		
Positif	37	71.2
Negatif	15	28.8
<b>Dukungan suami</b>		
Mendukung	34	65.4
Tidak mendukung	18	34.6
<b>Perubahan fisik</b>		
Ringan	9	17.3
Sedang	22	80.8
Berat	1	1.9

Berdasarkan data dari tabel di atas dapat diketahui dari 52 responden yang berpengetahuan baik sebanyak 13 responden atau (25%) yang berpengetahuan kurang sebanyak 39 responden atau (75%). Yang memiliki sikap positif sebanyak 37 responden atau (71,2%) memiliki sikap negatif sebanyak 15 responden atau (28.8%). Untuk kategori dukungan suami yang mendukung sebanyak 34 responden atau (65,4%) tidak ada dukungan suami sebanyak 18 responden atau (34.6%). Dan yang mengalami perubahan fisik ringan sebanyak 9 responden atau (17,3%) perubahan fisik sedang sebanyak 22 responden atau (80.8%) dan perubahan fisik berat sebanyak 1 responden atau (1.95%)

### Analisis Bivariat

**Distribusi hubungan faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause**

**Tabel 2:** Distribusi hubungan faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause

Variabel	Tidak ada kecemasan		Kecemasan ringan		Kecemasan sedang	
	F	%	F	%	F	%
<b>Pengetahuan</b>						
Baik	11	21	2	4	0	0
Kurang	2	4	23	44	14	27
<b>Sikap</b>						
Positif	11	21	23	44	3	6
Negatif	2	4	2	4	11	21
<b>Dukungan suami</b>						
Mendukung	0	0	4	8	14	27
Tdk mendukung	13	25	21	40	0	0
<b>Perubahan fisik</b>						
Ringan	9	17	0	0	0	0
Sedang	4	8	25	48	13	25
Berat	0	0	0	0	1	2

**Tabel 3:** Distribusi hubungan faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause

Variabel	Kecemasan berat		Panik		Total		P.Value
	F	%	F	%	N	%	
<b>Pengetahuan</b>							
Baik	0	0	0	0	52	10	0,000
Kurang	0	0	0	0	0	0	
<b>Sikap</b>							
Positif	0	0	0	0	52	10	0,000
Negatif	0	0	0	0	0	0	
<b>Dukungan suami</b>							
Mendukung	0	0	0	0	52	10	0,000
Tdk mendukung	0	0	0	0	0	0	
<b>Perubahan fisik</b>							
Ringan	0	0	0	0	52	10	0,000
Sedang	0	0	0	0	0	0	
Berat	0	0	0	0	0	0	

Berdasarkan tabel 2 dan 3 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 52 responden didapatkan mayoritas responden yang berpengetahuan kurang memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 23 responden atau (44%)

dengan nilai  $P \text{ Value}=0,000$  . Mayoritas ibu yang bersikap positif memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 23 responden atau (44%) dengan nilai  $P \text{ Value}=0,000$  . Dan pada responden yang tidak memiliki dukungan suami mayoritas memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 21 responden atay (40%) dengan nilai  $P \text{ Value}=0,000$  . Sedangkan mayoritas ibu yang memiliki perubahan fisik dengan kategori sedang memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 25 responden atau (48%) dengan nilai  $P \text{ Value}=0,000$  .

## KESIMPULAN

1. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Puskesmas Desa Singa Kecamatan Tigapanah Kabupaten Karo dengan  $p \text{ Value}$  sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  pengetahuan memiliki pengaruh besar terhadap tingkat kecemasan terhadap tingkat Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause
2. Ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan tingkat Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Puskesmas Desa Singa Kecamatan Tigapanah Kabupaten Karo dengan  $p \text{ Value}$  sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  sikap memiliki pengaruh besar terhadap tingkat Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause
3. Ada hubungan yang signifikan antara dukunagn suami dengan tingkat Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Puskesmas Desa Singa Kecamatan Tigapanah Kabupaten Karo dengan  $p \text{ Value}$  sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  dukungan suami memiliki pengaruh besar terhadap tingkat kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause
4. Ada hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan tingkat Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Puskesmas Desa Singa Kecamatan Tigapanah Kabupaten Karo dengan  $p \text{ Value}$  sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  perubahan fisik memiliki pengaruh besar terhadap tingkat kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause.

## SARAN

1. Bagi wanita menopause  
Diharapkan kepada wanita menopause dapat memperdalam pengetahuan tentang menopause melalui media sosial atau media lainnya supaya meminimalkan tingkat kecemasan dalam menjalani masa menopause serta aktif mengikuti penyuluhan yang dilaksanakan oleh petugas kesehatan
2. Bagi petugas kesehatan  
Diharapkan kepada petugas kesehatan memberikan penyuluhan pengetahuan dan persiapan bagi wanita menopause maupun menjelang menopause agar wanita pramenopause tidak merasa cemas dalam menghadapi menopause.
3. Bagi institusi pendidikan  
Diharapkan bagi institusi pendidikan hasil penelitian ini dapat menambah referensi yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, 2019. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta:EGC
- Azwar.2018. *Sikap Dan Perilaku Dalam :Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Ayu Dkk.“*Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Desa Pupuan*”.Skripsi:Universitas Wilasa.2022.Vol.4
- Budiman.2018.*Kapita Selekt Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika pp 66-69.
- Corey.2015. *Teori dan Praktik Konseling dan psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Darajat.2019.*Kesehatan Mental*. Jakarta: PT.Agung
- Eko.2018.*Menopause dan masalah penanganannya*.Y ogyakarta. Salemba Medika
- Hidayat.2017.*Management Stress Cemas dan depresi*.Jakarta:Pustaka Pelajar
- Kunjoro.2020.*Buku Ajar menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lestari.2010.*Kesehatan Mental*. Jakarta. EGC
- Linda.”*Hubungan Perubahan Fisik dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo* ”-*Jurnal Kesehatan*. 2019;Vol 2(1).
- Lianita laksmi Handayani.2017.*Perubahan Fisik Pada menopasue*.Jakarta: Balai Pustaka
- Mira.2018.*Usia Lanjut*. Bandung: Mandar Maju
- Mustofa. 2018. *Filsafat Pengetahuan*. Bandung: Pustaka Setia
- Nevid, Rathus, & Greene.2017.*Abnormal Psychology In A Changing World*. Jakarta:Erlangga
- Notoatmodjo.2018. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo,2017.*Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta.Rineka Cipta.

- Nur Isyana.2017. pengaruh antara sikap dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause.(Diakses 30 Juni 2023).
- Pieter.2010.*Buku Saku Keperawatan Jiwa*.Jakarta:EGC
- Putri Anugrah.2017.*Metode Mengatasi Cemas dan depresi*.Yogyakarta: Gramedia pustaka Utama 2017
- Ratnasari.2019. Ilmu pengetahuan. Bandung: Alfabeta Guntur
- Retnowati,2020. *Seks, menopause*. Jakarta: Puspa suara
- Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2019.*Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Usia dan Jenis Kelamin*.Viewed Desember 2022,from :  
[http://www.bpsgo.id/indikator/indikator/view/0000/api\\_Pub/58/da03&vedReqTeochnLm](http://www.bpsgo.id/indikator/indikator/view/0000/api_Pub/58/da03&vedReqTeochnLm).
- Spencer.2016. *Menopause*. Jakarta: Erlamngga.
- Wawan.2018.*Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.