
EFEKTIFITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA PREMENOPAUSE

Y Wahyunti Kristiningtyas¹⁾
Dosen, Akper Giri Satria Husada Wonogiri
wahyuntie19@gmail.com

Submit: 27 Januari 2025

Revised: 29 Januari 2025

Published: 31 Januari 2025

ABSTRAK

Pada hakikatnya setiap wanita akan mengalami menopause dengan keluhan dan faktor-faktor yang akan mempengaruhinya. Berhentinya menstruasi secara berkala akan membawa masalah kesehatan baik fisik maupun psikis yang dapat menjadi akibat fatal apabila tidak ditangani secara serius. Seorang wanita menganggap menopause akan menyebabkan perasaan cemas dan gelisah. Seorang Wanita sangat penting mendapatkan pengetahuan mengenai menopause melalui pendidikan kesehatan karena memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis yang terjadi pada wanita tersebut. Pengetahuan yang cukup dan kondisi psikologis yang mendukung seperti kesiapan mental dalam menghadapi menopause dapat memberikan dampak positif dan tidak mengakibatkan efek negatif lainnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause. Jenis penelitian adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post test* desain. Sampel penelitian sebanyak 30 wanita usia premenopause (45-55 tahun). Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wanita premenopause sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas berada dalam kategori sedang (67%), dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan kecemasan mayoritas berada dalam kategori ringan (87%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,0001$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause. Kesimpulan : Pendidikan kesehatan efektif untuk mengurangi kecemasan pada wanita premenopause dalam menghadapi menopause.

Kata Kunci : pendidikan kesehatan, menopause, kecemasan

ABSTRACT

In essence, every woman will experience menopause with complaints and factors that will influence it. Periodic cessation of menstruation will bring health problems both physically and psychologically which can be fatal if not handled seriously. A woman considers menopause to cause feelings of anxiety and restlessness. It is very important for a woman to gain knowledge about menopause through health education because it has a positive effect on the psychological conditions that occur in women. Sufficient knowledge and supportive psychological conditions such as mental readiness in facing menopause can have a positive impact and not cause other negative effects. The purpose of this study was to determine the effectiveness of health education on the level of anxiety of women in facing menopause. The type of research is Quasi Experiment with a one group pre-test and post-test design. The research sample was 30 premenopausal women (45-55 years). Sampling using simple random sampling technique. The results showed that the level of anxiety of premenopausal women before being given health education was mostly in the moderate category (67%), and after being given health education, the majority of anxiety was in the mild category (87%). The statistical test results obtained a p value = 0.0001, so it can be concluded that there is a significant difference in the average level of anxiety before and after being given health education about menopause. Conclusion: Health education is effective in reducing anxiety in premenopausal women in facing menopause.

Keywords: health education, menopause, anxiety

PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses akhir biologis, berhentinya siklus menstruasi yang menyebabkan produksi hormon estrogen menurun sehingga tidak mengalami menstruasi kembali. Hormon estrogen yang menurun dapat menimbulkan siklus menstruasi tidak normal, sehingga menyebabkan terjadinya menopause (Permatasari et al., 2023). Setiap wanita akan mengalami menopause, bahkan kurangnya pengetahuan dan tidak mudah menerimanya menyebabkan masalah yang muncul dalam menghadapi menopause. Pada hakikatnya, wanita pada usia 45-55 tahun akan mengalami menopause dengan keluhan dan faktor-faktor yang akan mempengaruhinya (Yanti et al., 2022). Menurut data dari World Health Organization (2015) di seluruh dunia sekitar 25 juta lebih wanita diperkirakan akan mengalami masa menopause. Jumlah penduduk di Indeks pada tahun 2017, mencapai jumlah sebanyak 261,89 juta jiwa diantaranya meliputi 130,31 juta jiwa dengan jumlah wanita berusia 45-55 tahun dan jumlah wanita dengan umur menopause diperkirakan 15,8 juta jiwa. Jumlah wanita menopause yang berusia 45-55 tahun sebanyak 14,3 juta jiwa. Di Indeks pada tahun 2020, mencapai jumlah sebanyak 30,3 juta wanita yang mengalami menopause (Wibowo & Nadhilah, 2020). Sedangkan data dari Badan Pusat Statistik penduduk Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 jumlah usia wanita 45 tahun ke atas mencapai 10,81 (31,56%) juta jiwa dari total jumlah penduduk 34,25 juta jiwa. Dari Dinas Kesehatan Kabupaten Wonogiri, jumlah usia wanita 45-55 tahun ke atas tahun 2017 mencapai 220 ribu jiwa dan tahun 2018 mencapai 227 ribu jiwa (Harwati & ., 2020).

Berhentinya menstruasi secara berkala akan membawa masalah kesehatan baik fisik maupun psikis yang dapat menjadi akibat fatal apabila tidak ditangani secara serius. Penurunan fungsi reproduksi dapat menyebabkan dampak ketidaknyamanan ketika menjalani kehidupan nantinya. Seorang wanita, menganggap menopause akan menyebabkan perasaan cemas dan gelisah. Hal tersebut dapat menjadi tekanan dan menjadi semakin memberatkan jika wanita tersebut selalu berpikiran negatif. Adapun beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause meliputi pengetahuan yang kurang, sikap dalam menghadapi menopause, mendapat dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat disekitarnya, karakteristik sosial budaya, kondisi ekonomi serta gaya hidup. Seorang wanita akan mengalami ketidakstabilan emosi seiring berjalannya waktu dengan ditandai kekhawatiran yang berlebihan menjadi perubahan yang meningkat pada tubuh akibatnya siklus menstruasi berhenti. Seperti halnya pada hormon di dalam tubuh dapat berubah-ubah. Oleh sebab itu menjadikan suasana hati dapat berubah sewaktu-waktu. Hal tersebut menunjukkan bahwa seorang wanita sangat sensitif terhadap pengaruh fluktuasi hormon maupun kondisi emosional (R. A. H. Puspitasari & Aristawati, 2020).

Kecemasan ketika datangnya masa menopause biasanya terjadi pada wanita yang memasuki usia 50 tahun. Perasaan takut yang dirasakan wanita seperti kecantikan yang mulai memudar dan perasaan kekhawatiran, kurangnya seksualitas pada pasangan karena menurunnya gairah seksual (Susanti, 2018). Faktor yang dapat memengaruhi kecemasan dalam menghadapi menopause meliputi tingkat pengetahuan yang kurang tentang menopause serta perubahan yang terjadi selama masa menopause datang, dukungan yang berasal dari anggota keluarga, kerabat, saudara, orang-orang terdekat, serta perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat dari pengaruh hormon (B. S. Wahyuni & Ruswanti, 2018). Wanita juga merasakan sudah tidak berguna lagi dan sudah tidak menghasilkan sel telur lagi, wanita merasa takut akan kurangnya dukungan dari keluarga maupun orang terdekatnya, perasaan depresi atau frustrasi yang berlebihan, perasaan sedih, kekhawatiran yang muncul terus menerus serta mudah tersinggung (Rostiana & Kurniati, 2019).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi menopause menunjukkan bahwa wanita yang merasa pengetahuannya kurang (belum maksimal) maka mempunyai

peluang beresiko besar dalam mengalami kecemasan ketika menghadapi datangnya masa menopause, dibandingkan dengan wanita yang memiliki pengetahuan yang baik dan cukup luas. Tidak hanya itu, dukungan dari keluarga juga sangat mempengaruhi tingkat kecemasan dalam menghadapi masa menopause (Ama et al., 2022). Seorang Wanita sangat penting mendapatkan pengetahuan mengenai menopause melalui pendidikan kesehatan karena memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis yang terjadi pada wanita tersebut. Pengetahuan yang cukup dan kondisi psikologis yang mendukung seperti kesiapan mental dalam menghadapi menopause dapat memberikan dampak positif dan tidak mengakibatkan efek negatif lainnya seperti kecemasan yang muncul serta emosional yang tidak terkontrol yang dapat menyebabkan insomnia (masalah pada gangguan tidur).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post test* desain. Sampel penelitian sebanyak 30 wanita usia premenopause (45-55 tahun) di Desa Pule Kecamatan Selogiri. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisa data univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan Analisa data bivariat menggunakan uji T berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN
HASIL

Berdasarkan hasil penelitian maka hasilnya disajikan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause

Kecemasan	Sebelum diberi pendidikan kesehatan		Sesudah diberi pendidikan kesehatan	
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
Ringan	10	33	26	87
Sedang	20	67	4	13
Berat	0	0	0	0
Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wanita premenopause sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas berada dalam kategori sedang (67%), dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan kecemasan mayoritas berada dalam kategori ringan (87%). Dapat diketahui bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause sebelum diberi pendidikan kesehatan dengan tingkat kecemasan sesudah diberi pendidikan kesehatan.

Tabel 2. Distribusi rata-rata tingkat kecemasan responden yang diukur sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause.

Variabel	Mean	SD	SE	p value	N
TINGKAT KECEMASAN					
Sebelum diberi pendidikan kesehatan	51,19	12,063	1,474	0,0001	30
Sesudah diberi pendidikan kesehatan	73,21	11,339	1,385		

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 51,19 dengan standar deviasi 12,063 dan rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah 73,21 dengan standar deviasi 11,339. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai mean perbedaan antara tingkat

kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah 22,015 dengan standar deviasi 17,168. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,0001$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause yang artinya pendidikan kesehatan tentang menopause terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada wanita premenopause..

PEMBAHASAN

Berdasar hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan wanita premenopause sebelum diberikan pendidikan kesehatan berada pada kategori sedang. Hal ini berkaitan dengan tingkat pendidikan responden. Menurut pendapat Notoatmojo.S, (2012) Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi menopause menunjukkan bahwa wanita yang merasa pengetahuannya kurang (belum maksimal) maka mempunyai peluang beresiko besar dalam mengalami kecemasan ketika menghadapi datangnya masa menopause, dibandingkan dengan wanita yang memiliki pengetahuan yang baik dan cukup luas (Ama et al., 2022).

Sesudah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas tingkat kecemasan berada pada kategori ringan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan antara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Sejalan dengan pendapat Notoatmojo.S, (2012) Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*). Sehingga dapat menghasilkan perubahan. Dalam menyampaikan informasi, sebagai tugas pokoknya adalah media massa yang membawa pula pesan-pesan berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan.

Menurut hasil analisis data dan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause yang artinya pendidikan kesehatan tentang menopause terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada wanita premenopause. Sejalan dengan penelitian Khairul (2023) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu premenopause sebelum dan sesudah diberikan edukasi manajemen menopause. Didukung oleh pendapat S. Notoadmodjo (2010) bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi dengan cara memahami. Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari baik melalui sumber-sumber yang diketahui dari buku ataupun media-media elektronik seperti internet atau televisi. Seperti dikemukakan Notoatmojo (2012) Promosi kesehatan bertujuan untuk mengunggah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi dirinya sendiri, keluarganya maupun masyarakatnya. Disamping itu, dalam konteks promosi kesehatan juga memberikan pengertian tentang tradisi, kepercayaan masyarakat dan sebagainya, baik yang merugikan maupun yang menguntungkan kesehatan. Bentuk promosi

ini dilakukan dengan penyuluhan kesehatan, pameran kesehatan, iklan-iklan layanan kesehatan, *billboard*, dan sebagainya. Hal ini sejalan dengan penelitian R. A. H. Puspitasari & Aristawati (2020) salah satu penanganan atau cara mengurangi kecemasan pada wanita premenopause adalah dengan memberikan pengetahuan atau informasi tentang menopause.

KESIMPULAN

Berdasar hasil penelitian mayoritas tingkat kecemasan sebelum diberi pendidikan kesehatan adalah sedang. Mayoritas tingkat kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan adalah ringan. Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang menopause terbukti efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di Desa Pule Kecamatan Selogiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Harwati, R., & . W. (2020). Hubungan Pengetahuan Wanita Usia 40-50 Tahun Tentang Klimakterium Dengan Motivasi Diri Dalam Memahami Masalah Klimakterium. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 1. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.360>
- Khairul, G. (2023). *Multidisciplinary Science Gambaran Kecemasan Wanita Premenopause Usia 45-55 Dalam Menghadapi Menopause Di RT 35. 1(3)*, 478–486.
- Normah, Rifai, B., Vambudi, S., & Maulana, R. (2022). Analisa Sentimen Perkembangan Vtuber Dengan Metode Support Vector Machine Berbasis SMOTE. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____ (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Permatasari, I., Imroatu Zulaikha, L., Islam Madura, U., Studi, P. D., & Kesehatan, F. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Tentang Masa Menopause Bagi Warga Desa Balanggar Pakong Pamekasan. 5*, 8–14.
- Puspitasari, R. A. H., & Aristawati, E. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Dengan Masa Pra Menopause Di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(1), 100–106. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v15i1.90>
- Wibowo, D. A., & Nadhilah, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1). <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3736>
- Widorini, D. E., Surachmindari, S., & Triningsih, R. W. (2019). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 14. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i1.149>
- Yanti, A. K., Primatanti, P. A., Suryanditha, P. A., Kedokteran, M. F., Kesehatan, I., Warmadewa, U., Kedokteran, B. I., Fakultas, J., Dan, K., Warmadewa, U., Mikrobiologi, B., Parasitologi, D., & Kedokteran, F. (2022). Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 1–6. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4597>