

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN PEREMPUAN MENOPAUSE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MERDEKA PALEMBANG

¹Lisda maria, ²Ety Susila Ningrum

Program Studi Profesi Ners Keperawatan Stikes Mitra Adiguna Palembang¹

RS Bunda Medika Palembang²

Email:¹ lisdamaria83@gmail.com, ² etysusilaningrum@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan fase berhentinya siklus menstruasi pada perempuan, yang umumnya terjadi pada rentang usia 45 hingga 50 tahun. Perubahan fisik dan hormonal yang menyertai masa ini seringkali memicu munculnya gangguan kecemasan, depresi, serta ketidakstabilan emosional. Edukasi kesehatan berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan pemahaman perempuan terkait menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari pemberian pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan pada perempuan yang mengalami menopause. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam studi ini adalah seluruh kunjungan ke poli Lansia dari bulan Juli hingga September 2024, dengan total 35 orang, yang sekaligus dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kecemasan, sedangkan intervensinya berupa penyuluhan tentang menopause selama tujuh hari. Analisis data dilakukan melalui pendekatan univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang (88,6%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan ringan (11,4%). Namun, setelah intervensi diberikan, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, di mana 60% responden berada pada kategori kecemasan ringan dan 40% tidak lagi menunjukkan gejala kecemasan. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan pada perempuan menopause. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan dapat membantu mengurangi kekhawatiran yang timbul akibat keluhan selama menopause. Mayoritas responden merasa lebih tenang dan siap menghadapi ketidaknyamanan setelah mendapatkan informasi melalui penyuluhan kesehatan. Berbagai permasalahan sehari-hari yang telah dijelaskan dalam edukasi turut berkontribusi dalam menurunkan kecemasan yang dialami.

Kata kunci: Menopause, kecemasan, pendidikan kesehatan

ABSTRACT

Menopause is the phase where the menstrual cycle stops in women, which generally occurs between the ages of 45 and 50 years. Physical and hormonal changes that accompany this period often trigger anxiety disorders, depression, and emotional instability. Health education plays an important role in reducing anxiety levels and increasing women's understanding of menopause. This study aims to evaluate the impact of providing health education on anxiety levels in women experiencing menopause. This study used a *one-group pretest-posttest* design. The population in this study were all visits to the Elderly polyclinic from July to September 2024, with a total of 35 people, who were also sampled using the total sampling technique. The instrument used was an anxiety questionnaire, while the intervention was in the form of counseling about menopause for seven days. Data analysis was carried out univariately and bivariate using the Wilcoxon test. The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate (88.6%) and mild (11.4%) anxiety. After the intervention, there was a decrease in anxiety with the results of mild anxiety (60%) and no anxiety (40%). The Wilcoxon test produced a p value = 0.000 indicating a significant effect of health education on anxiety levels in menopausal women. This finding indicates that increased knowledge can help reduce concerns arising from complaints during menopause. The majority of respondents felt calmer and more prepared to face discomfort after receiving information through health counseling. Various daily problems that have been explained in education also contribute to reducing the anxiety experienced.

Keywords: Menopause, anxiety, health education

PENDAHULUAN

Menopause menandai akhir dari siklus menstruasi pada perempuan, yang umumnya terjadi pada rentang usia 45 hingga 50 tahun. Menurut penelitian oleh (Hidayati et al., 2017), sebagian besar perempuan mulai mengalami menopause pada usia awal hingga pertengahan 40-an, meskipun ada juga yang mengalaminya lebih awal atau lebih lambat (Shofiana, 2024). Jumlah perempuan yang mengalami menopause terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2021, sebanyak 26% dari total populasi perempuan dan anak perempuan di dunia berusia 50 tahun ke atas, meningkat dari 22% satu dekade sebelumnya. Selain itu, harapan hidup perempuan juga menunjukkan tren peningkatan. Secara global, perempuan yang berusia 60 tahun pada tahun 2019 diperkirakan masih memiliki harapan hidup sekitar 21 tahun (WHO, 2019). Dari total 1.054 perempuan menopause yang diteliti, sebanyak 62,6% mengalami berbagai keluhan terkait kesehatan reproduksi.

Lima gejala menopause yang paling umum meliputi nyeri atau ketidaknyamanan pada sendi dan otot, gangguan tidur, kekeringan pada vagina, keputihan, gangguan pada area genital, kelelahan baik secara fisik maupun mental, serta sensasi panas pada kulit (WHO, 2019). Hidayati et al. (2017) menemukan bahwa 23% perempuan menyatakan mengalami menopause pada usia 40 tahun, 30% pada usia 41–45 tahun, 23% pada usia 46–50 tahun, dan 15% setelah usia 50 tahun. Sementara itu, sekitar 10% perempuan tidak dapat mengingat usia pasti ketika mereka mulai mengalami menopause.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah melalui pendidikan kesehatan. Secara umum, pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang

bertujuan untuk membimbing individu atau masyarakat agar mampu mengatasi permasalahan kesehatan yang mereka hadapi (Sarwono, 2004). Tujuan dari pendidikan kesehatan ini adalah membantu individu agar dapat beradaptasi dengan lingkungan hidupnya, terutama dalam hal yang berkaitan dengan kesejahteraan mental. Namun demikian, hubungan antara pendidikan kesehatan pada perempuan menopause dan tingkat kecemasan mereka masih memerlukan kajian lebih lanjut.

Tingkat kecemasan yang dialami setiap individu dapat bervariasi, mulai dari ringan, sedang, hingga berat, dan dalam beberapa kasus memerlukan penanganan medis (Widyantari et al., 2019). Sering kali, perempuan tidak memperoleh informasi yang akurat mengenai menopause, sehingga mereka cenderung hanya memikirkan dampak negatif yang mungkin terjadi setelah memasuki masa tersebut. Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang menopause sangat penting, karena dapat memberikan dampak positif terhadap pengelolaan kondisi psikologis. Pengetahuan yang memadai dan kesiapan mental dapat membantu perempuan dalam menghadapi gejala seperti depresi, kecemasan, serta gangguan emosional lainnya, yang pada akhirnya juga berkontribusi dalam mengurangi gangguan tidur (Wahyuni & Ruswanti, 2018).

Untuk membantu mengurangi kecemasan dalam menghadapi masa menopause, pendidikan kesehatan dapat diberikan guna meningkatkan pengetahuan perempuan. Informasi ini dapat diperoleh melalui berbagai sumber, seperti media massa, media sosial, dan lainnya (Wibowo & Nadhilah, 2020). Selain itu, tenaga kesehatan, terutama perawat maternitas, memiliki peran penting di masyarakat sebagai pendidik dan konselor (Susilawati & Anggrowati, 2021). Diharapkan, perawat dapat memberikan konseling untuk

membantu mengatasi gejala, mengenali faktor penyebab, serta memberikan strategi dalam menghadapi menopause agar tidak menimbulkan reaksi emosional yang berlebihan (Puspitasari, 2020). Pendidikan kesehatan yang dilakukan melalui diskusi kelompok juga diharapkan mampu menciptakan ruang berbagi pengalaman antarperempuan, sehingga mereka dapat mendiskusikan berbagai permasalahan yang dihadapi selama menopause. Dengan demikian, tingkat kecemasan dapat ditekan dan proses menopause dapat dijalani secara lebih positif, baik secara fisik maupun psikologis (Kasdu, 2004). Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan perempuan menopause, guna mengurangi dampak negatif serta rasa khawatir yang selama ini dirasakan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan pre-eksperimental. Rancangan penelitian menggambarkan bagaimana proses penelitian dilakukan. Dalam hal ini, desain yang diterapkan adalah one group pretest-posttest design, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur tingkat kecemasannya sebelum dan sesudah intervensi. Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengevaluasi pengaruh pemberian pendidikan kesehatan kepada perempuan menopause terhadap tingkat kecemasan yang mereka alami sebelum dan sesudah intervensi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Merdeka Palembang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025.

Target/Subjek Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah perempuan menopause di wilayah kerja Puskesmas Merdeka Palembang. Jadi

sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang. Dengan tehnik *total sampling*

Prosedur

Prosedur penelitian ini meliputi langkah-langkah sebagai berikut:

- Melakukan studi pendahuluan, melihat populasi, dan observasi awal. Jumlah populasi Perempuan Menopause
- Menentukan sampel dengan teknik *total sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Menjelaskan teknik dan prosedur penelitian dan melakukan informed consent.
- Pengumpulan data : membagikan, membacakan dan membantu responden menjawab kuisisioner yang diberikan
- Melakukan analisis bivariat dengan menggunakan SPSS

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa informasi yang berkaitan dengan tingkat kecemasan pada perempuan menopause. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan responden. Pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara, di mana pertanyaan dalam kuesioner diajukan secara lisan kepada responden, dan jawaban yang diberikan secara verbal dicatat oleh peneliti. Dengan demikian, pengisian kuesioner dilakukan melalui proses wawancara langsung berdasarkan respon lisan dari partisipan.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh akan dianalisis secara kuantitatif dengan analisis Univariat dan analisis Bivariat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Tingkat Kecemasan sebelum intervensi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi Pendidikan Kesehatan pada Perempuan Menopause di Puskesmas Merdeka Palembang

Tingkat kecemasan sebelum	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	4	11,4
Sedang	31	88,6
Total	35	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa tingkat kecemasan terbanyak kategori sedang sebanyak 31 responden (88,6%) dan kategori ringan 4 responden (11,4%).

2. Tingkat Kecemasan sesudah intervensi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi Pendidikan Kesehatan pada Perempuan Menopause di Puskesmas Merdeka Palembang

Tingkat kecemasan sesudah	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak cemas	14	40,0
Ringan	21	60,0
Total	35	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tingkat kecemasan terbanyak kategori ringan sebanyak 21 responden (60,0%) dan kategori tidak cemas sebanyak 14 responden (40,0%).

Analisa bivariat

Sebelum dilakukan analisis bivariat terlebih dahulu data dilakukan uji normalitas dengan hasil:

Tabel 3 Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
sebelum intervensi	.913	35	.009
sesudah intervensi	.943	35	.068

Hasil uji normalitas didapatkan bahwa tingkat kecemasan sebelum pemberian pendidikan kesehatan yaitu 0,009 ($p > 0,05$) yang artinya data tidak berdistribusi normal, tingkat kecemasan sesudah pemberian pendidikan kesehatan yaitu 0,068 ($p > 0,05$) yang artinya data berdistribusi normal. Maka selanjutnya dilakukan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada tingkat kecemasan perempuan menopause.

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Pada Tingkat Kecemasan Perempuan Menopause di Puskesmas Merdeka Palembang

Tingkat kecemasan	N	Median	Std. Deviation	p-value
Sebelum pemberian pendidikan kesehatan	35	24,00	1,970	0,000
Sesudah pemberian pendidikan kesehatan	35	14,00	3,239	

Berdasarkan tabel 4 di dapatkan nilai median sebelum 24,00 dan nilai SD 1,970. Nilai median sesudah 14,00 dan nilai SD 3,239. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, berarti H_a diterima yang artinya ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan sebelum dan sesudah terhadap tingkat kecemasan perempuan menopause di Puskesmas Merdeka Palembang Tahun 2025.

Pembahasan

1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi

Berdasarkan analisis univariat bahwa distribusi frekuensi tingkat kecemasan terbanyak kategori sedang sebanyak 31 responden (88,6%) dan kategori ringan 4 responden (11,4%).

Tingkat kecemasan pada perempuan menopause merujuk pada rasa gelisah, kekhawatiran, atau ketegangan yang dirasakan selama masa transisi menopause. Menopause sendiri merupakan proses alami yang terjadi pada perempuan ketika siklus menstruasi berhenti, umumnya antara usia 45 hingga 55 tahun. Fase ini sering kali disertai perubahan hormonal yang berdampak pada kondisi fisik dan emosional. Penurunan kadar hormon estrogen selama menopause dapat memicu berbagai gejala, seperti sensasi panas (hot flashes), gangguan tidur, dan perubahan suasana hati, yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan (Miller, L. S., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, banyak perempuan yang mengalami menopause merasa cemas dan tidak yakin mengenai apa yang sedang terjadi pada tubuh mereka. Ketidakpastian ini mencakup pemahaman tentang gejala menopause serta cara mengelolanya. Pada tahap awal menopause, perempuan umumnya mengalami sensasi panas mendadak (hot flashes) yang cukup intens, terutama di area wajah, leher, dan dada. Gejala ini sering disertai dengan keringat berlebih, detak jantung yang meningkat, serta rasa tidak nyaman. Selain itu, perubahan suasana hati juga umum terjadi, yang dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi dan gangguan tidur, sehingga tubuh menjadi mudah lelah. Gejala fisik lainnya termasuk penurunan hasrat seksual (libido) serta perubahan bentuk tubuh. Banyak perempuan menopause merasa kurang percaya diri dan tidak tahu bagaimana cara menghadapi perubahan tersebut. Oleh

karena itu, diperlukan peran tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi dan pendampingan mengenai gejala-gejala menopause agar para ibu lebih siap dan tenang dalam menjalani fase ini.

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi

Berdasarkan analisis univariat bahwa distribusi frekuensi tingkat kecemasan terbanyak kategori ringan sebanyak 21 responden (60,0%) dan kategori tidak cemas sebanyak 14 responden (40,0%).

Salah satu faktor yang memicu munculnya kecemasan pada perempuan menopause adalah minimnya pengetahuan mengenai kondisi tersebut. Tingkat pengetahuan yang rendah dapat memengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi masa menopause. Namun, pengetahuan ini dapat ditingkatkan melalui pemberian pendidikan kesehatan terkait menopause. Pendidikan kesehatan berperan sebagai salah satu sumber informasi penting yang dapat membantu individu merasa lebih siap, sehingga kecemasan dalam menghadapi menopause dapat diminimalkan. Informasi yang diterima mengenai suatu hal juga akan memengaruhi sikap seseorang terhadap hal tersebut (Wulandari, 2015).

3. Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Pada Tingkat Kecemasan Perempuan Menopause

Dari hasil penelitian didapatkan nilai median sebelum 24,00 dan nilai SD 1,970. Nilai median sesudah 14,00 dan nilai SD 3,239. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, berarti H_0 diterima yang artinya ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan sebelum dan sesudah terhadap tingkat kecemasan perempuan menopause di Puskesmas Merdeka Palembang Tahun 2025.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam promosi

kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap isu-isu kesehatan. Oleh karena itu, penyampaian informasi yang tepat menjadi bagian penting dari proses penyuluhan kesehatan. Secara esensial, penyuluhan berarti memberikan penerangan dan informasi kepada masyarakat, sehingga setelah pelaksanaannya diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan di kalangan masyarakat (Makahanap et al., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, peneliti beranggapan bahwa peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu terbukti efektif dalam mengurangi kekhawatiran terkait keluhan yang mereka alami. Rasa cemas dan gelisah yang dialami oleh sebagian besar responden dapat berkurang setelah mengikuti penyuluhan kesehatan mengenai menopause. Berbagai permasalahan sehari-hari yang dijelaskan selama penyuluhan membuat responden merasa lebih tenang dan siap menghadapi ketidaknyamanan yang muncul selama masa menopause.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Januari 2025 di Puskesmas Merdeka Palembang, dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Tingkat kecemasan sebelum intervensi terbanyak kategori sedang.
2. Tingkat kecemasan sesudah intervensi terbanyak kategori ringan.
3. Ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan sebelum dan sesudah terhadap tingkat kecemasan perempuan menopause di Puskesmas Merdeka Palembang Tahun 2025.

SARAN

Tenaga Kesehatan memerlukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan

terkait menopause, termasuk gejala, perubahan fisik dan emosional, serta cara mengelola kecemasan yang sering muncul selama periode menopause. Selain itu penelitian ini perlu dikembangkan oleh penelitian lain menggunakan variabel yang lebih bervariasi dan menggunakan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, dan C. S. A. . (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Hidayati, R., Mulyani, S., & Nugraheni, A. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Vulva Hygiene Dan Kejadian Keputihan Pada Wanita Perimenopause. *Perpustakaan UNS*, 1–7.
- Merdeka, R. P. (2024). *Rekam Medis*. April, 12–13.
- Miller, L. S. (2023). *Menopause: A Natural Transition*. London: Hachette Books.
- Mukarramah, A., Ichwansyah, F., & Amin, G. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pada Masa Menopause Di Desa Krueng Meuriam Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie. *Journal of Health and Medical Science*, 272-279.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian*. Salemba Medika.
- Proverawati A, Sulistyawati E. (2017). Menopause dan Sindrom Premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Shofiana, N. A. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Menopause Dengan Kecemasan Pada Ibu-Ibu Anggota Muslimat Desa Kaliombo Kota Kediri. In *Doctoral dissertation, IAIN Kediri*.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Taviyanda, D., Astarani, K., & Suwardianto, H. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Gsja Family Ministry Kediri. *JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN*, 9(2), 286-291.
- Utami, S., & Dwihestie, L. K. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Jabung, Pandowoharjo, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal genta kebidanan*, 11(2), 66-70.
- Yanti, A. K., Primatanti, P. A., & Suryanditha, P. A. (2022). Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua. *Aesculapius Medical Journal*, 1(2), 1-6.
- WHO. (2019). National policy / guideline on menopause. *World Health Organization*, 24.