

## Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 40-55 Tahun Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenopause

Liana Pujiastuti<sup>1\*</sup>, Dewi Septi Ambarwati<sup>2</sup>, Waryantini<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Bale Bandung, Indonesia

### Abstrak

Tahap sebelum mendekati menopause dikenal sebagai premenopause. Wanita premenopause sering mengalami kecemasan karena tidak menyadari tanda-tandanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara tingkat kecemasan premenopause wanita dan tingkat pengetahuan wanita antara usia 40 dan 55 tahun. Teknik cross-sectional dan desain kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 30 responden dipilih sebagai sampel, dan sampling kuota juga digunakan. Data penelitian dianalisis menggunakan chi-square untuk melihat bagaimana hubungan pengetahuan dan kecemasan. Responden premenopause dari 30 responden memiliki hampir semua informasi yang diperlukan, atau sebanyak 19 (63,3%), dan sebagian besar dari mereka mengalami kecemasan tentang premenopause, dengan 22 (73,3%) melaporkan kecemasan berat, dengan nilai p 0,000. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kecemasan dan pengetahuan premenopause pada wanita antara usia 40 dan 55 terdapat hubungan.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Premenopause, Kecemasan.

### Abstract

The stage before approaching menopause is known as premenopause. Premenopausal women often experience anxiety because they are not aware of the signs. The aim of this study was to determine the relationship between the anxiety level of premenopausal women and the knowledge level of women between the ages of 40 and 55 years. This study uses a quantitative design with a cross sectional approach. A cross-sectional technique and a quantitative design were used in this investigation. A total of 30 respondents were chosen as samples, and quota sampling was also employed. Research data were analyzed using chi-square to see how knowledge and anxiety interacted. Premenopausal responders out of 30 possessed nearly all the necessary information, or as many as 19 (63.3%), and most of them were apprehensive about premenopause, with 22 (73.3%) reporting severe anxiety, with a p value of 0.000. Thus, it can be said that premenopause worry and knowledge among women between the ages of 40 and 55 have a substantial link.

**Keywords:** Knowledge, Premenopause, Anxiety.

**Informasi  
Artikel**

**Submitted:** 10  
Desember 2022

**Accepted:** 20 Maret  
2023

**Online Publish:** 25  
Maret 2023

## Pendahuluan

Banyak proses pertumbuhan dan perkembangan terjadi pada orang seiring bertambahnya usia. Namun, pertumbuhan dan perkembangan pada akhirnya harus berakhir agar fungsi tubuh manusia dapat berubah. Perubahan ini, yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis seiring bertambahnya usia,

---

\* Corresponding Author

Email Address: [lianapujiastuti@unibba.ac.id](mailto:lianapujiastuti@unibba.ac.id)

Healthy Journal is licensed under:

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



merupakan bagian dari proses penuaan. Banyak wanita mengalami efek penuaan akibat fase menopause, Karena terjadi perubahan dari masa subur ke masa tidak terjadi pembuahan (anovulatoir), fase premenopause sering terjadi sebelum fase menopause. Premenopause biasanya dimulai pada sebagian besar wanita pada usia 40-an dan mencapai puncaknya pada usia 50 tahun, ketika menstruasi tidak lagi menjadi masalah (Sebtalezy & Irmawati Mathar, 2019).

Gejala premenopause yang disebabkan oleh kadar estrogen yang lebih rendah sering menimbulkan gejala yang secara signifikan menghambat aktivitas sehari-hari wanita dan bahkan membahayakan kebahagiaan rumah tangga. Dalam situasi menjelang menopause, masalah mungkin termasuk penurunan kesuburan dan risiko osteoporosis yang lebih tinggi. Jika gejalanya tidak diatasi, dapat mengakibatkan perubahan pada tubuh wanita yang membuat mereka cemas (Ritonga et al., 2021).

Wanita premenopause mengalami perubahan psikologis seperti merasa tua, merasa tidak bahagia karena takut menjadi tua, menjadi lebih sensitif dan emosional (marah, gugup, depresi), dan takut tidak dapat menafkahi suami secara efektif. Wanita premenopause memiliki tingkat ketidakstabilan emosi, kecemasan, dan gejala depresi yang lebih tinggi seperti perubahan suasana hati dan lekas marah. 90% wanita premenopause melaporkan merasa gelisah, takut, gugup, dan mudah tersinggung, dan lebih dari 70% dari mereka melaporkan mengalami gejala vasomotor, depresi, dan masalah psikologis dan somatik lainnya (Yazia & Hamdayani, 2020).

Sindrom premenopause adalah suatu kondisi yang mempengaruhi sejumlah besar wanita di seluruh dunia, dengan tingkat prevalensi 70-80% di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di China, dan 10% di Jepang dan Indonesia (Sasrawita, 2017). Menurut temuan sensus tahun 2020, 19 juta perempuan Indonesia saat ini sedang dalam masa transisi menuju menopause. Berbeda dengan 18 juta wanita yang memasuki masa menopause tahun sebelumnya. Jumlah dan persentase wanita dalam populasi yang diperkirakan mengalami menopause setiap tahun antara usia 40 dan 49 tahun juga meningkat pesat (Nainggolan & Saragih, 2022). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS, 2020), terdapat 3.419.794 juta wanita di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 yang mulai mengalami gejala premenopause. Sebaliknya, 3.350.909.000.000 wanita memasuki tahap premenopause pada tahun sebelumnya. Menurut data, jumlah wanita menjelang menopause di Provinsi Jawa Barat mengalami peningkatan sesuai dengan trend nasional. Badan Pusat Statistik 2019. Menurut statistik kependudukan Desa Ciparay dari buku data kependudukan tahun 2021, terdapat 616 ratus perempuan pada kelompok umur ini dari total 3.624 jiwa, atau 17% dari jumlah penduduk desa (Statistik Penduduk Desa Ciparay, 2021).

Sindrom premenopause, yang disebabkan oleh perubahan hormonal yang mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis, sering dikaitkan dengan kecemasan saat menghadapi situasi yang tidak pernah dikhawatirkan sebelumnya. Banyak yang kekurangan pengetahuan dan pendidikan, yang menghalangi mereka untuk menerima informasi yang akurat. Akibatnya,

banyak yang percaya bahwa menopause dan premenopause akan berdampak negatif bagi mereka (Proverawati, 2019).

### Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi korelasional untuk mengidentifikasi variabel yang ada pada satu objek, kemudian mengidentifikasi variabel tambahan yang ada pada objek yang sama untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan premenopause dengan kecemasan premenopause..

Ditemukan 30 wanita premenopause usia 40-55 tahun di Rt 01/10 Desa Ciparay, Kecamatan Ciparay, Kabupaten Bandung. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni dan Juli 2022 di RT 01/10 Desa Ciparay Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung.

### Hasil dan Pembahasan

#### Pengetahuan Tentang Premenopause

Berdasarkan temuan penelitian yang melibatkan 30 responden, diketahui bahwa 19 responden (63,3%) memiliki pengetahuan cukup tentang premenopause, sebagian besar, sedangkan hanya 9 responden (30%) yang memiliki pengetahuan kuat.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Premenopause**

No	Kategori	$\Sigma$	Persentase (%)
1.	Baik	2	6,7%
2.	Cukup	19	63,3%
3.	Kurang	9	30%
	<b>Total</b>	30	100,0%

Pengetahuan adalah sesuatu yang dapat dicapai dengan menggunakan panca indera seseorang – penglihatan, pendengaran, penciuman, sentuhan, dan perasaan – untuk menangkap dan memahami suatu barang. Terbentuknya perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan atau proses kognitif seseorang (Notoadmojo, 2010).

Mengingat bahwa pengetahuan seseorang dapat diubah oleh karakteristik pendidikan, ada hubungan yang sangat erat antara pengetahuan dan pendidikan. Diyakini bahwa seseorang dengan pendidikan tinggi akan memiliki jangkauan pengetahuan yang lebih luas. Oleh karena itu, dorongan untuk menggunakan pengetahuan cukup kuat (Febrianti, 2019).

Salah satu variabel yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah usia. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa mayoritas, 46,7%, berusia antara 40 dan 45 tahun dan hanya 36,7% yang berusia antara 46 dan 50 tahun. Psikologi dan karakteristik seseorang akan berubah seiring bertambahnya usia dan kedewasaan (Mubarak W. .I 2011).

Usia berdampak pada pemahaman dan pemikiran seseorang karena pengalaman dan pengetahuan bertambah seiring bertambahnya usia (Febrianti, 2019).

### Kecemasan Menghadapi Premenopause

Berdasarkan temuan penelitian yang melibatkan 30 responden, diketahui bahwa kecemasan premenopause pada penelitian ini paling banyak dialami oleh 22 responden (73,3%) dalam kategori kecemasan berat, dan sebanyak 7 responden (23,3%) dalam kategori kecemasan sedang.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Menghadapi Premenopause**

No	Kategori	$\Sigma$	Persentase (%)
1.	Kecemasan ringan	0	00,0%
2.	Kecemasan sedang	7	23,3%
3.	Kecemasan berat	22	73,3%
4.	Kecemasan berat sekali	1	3,3%
	Total	30	100%

Emosi ketakutan yang tidak menyenangkan adalah kecemasan. Selain merupakan reaksi terhadap rangsangan internal dan eksternal yang menimbulkan gejala emosional, kognitif, fisik, dan perilaku, kecemasan juga dapat diartikan sebagai perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak jelas (Jeki, 2016). Wanita yang mendekati usia lanjut sering kali mengkhawatirkan perubahan kognitif seperti keriput; menjadi tua dan tidak menarik lagi membuat mereka takut mengalami menopause. Jika Anda tidak bisa menyesuaikan diri, ini bisa menyebabkan stres, yang berujung pada kekhawatiran (Rostiana & Kurniati, 2009). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rostiana & Kurniati, 2009), faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi menopause adalah pemikiran, kesalahan proses kognisi yang membuat takut menjadi tua atau tidak semenarik dulu sehingga takut menghadapi menopause, yang akan segera dialami. seperti merasa lebih tua, lebih lelah, dan lebih gemuk (Jannah, 2020).

Menurut penelitian (Antika & Putri, 2016), kecemasan pada wanita menopause biasanya bersifat relatif, artinya beberapa orang yang mengalami kecemasan dapat menjadi tenang kembali setelah mendapat dukungan atau dorongan dari orang-orang di sekitarnya, namun ada juga beberapa orang yang merasa khawatir bahkan setelahnya. mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Namun, wanita menopause juga dapat melalui proses tersebut tanpa mengalami perubahan besar dalam hidup. Kecemasan terkait menopause pada wanita dapat bervariasi dan intensitasnya bervariasi tergantung pada sejumlah faktor, termasuk faktor pencetus dan predisposisi. (Muarofah, 2022).

### Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 40-55 Tahun Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenopause

Hubungan antara pengetahuan premenopause dengan kekhawatiran premenopause ditentukan oleh hasil uji Chi-Square, dimana nilai -nya adalah 0,000, kurang dari taraf signifikan 0,05 ( $=0,000=0,05$ ), dan nilai  $X^2$  yang dihitung adalah 35,530 ( $=0,05$  dan Tabel  $X^2$  9.488).  $H_0$  diterima  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan premenopause dengan kecemasan di Desa Ciparay Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. Dengan mencapai Koefisien Kontinjensi sebesar 0,770 hasil. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat tingkat asosiasi yang tinggi (0,60-0,79) antara pengetahuan premenopause dengan kecemasan premenopause.

**Tabel 3. Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita 40-55 Tahun Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenopause**

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
<b>Pearson Chi-Square</b>	35.530 <sup>a</sup>	4	,000
<b>N of Valid Cases</b>	30		
<b>a. 7 cell (77,8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is, 07</b>			
Symmetric Measures			
	Value	Approximate Significance	
Contingency Coefficient	,770	,000	
<b>N of Valid Cases</b>	30		

Sidoarjo, Ruswanti, Wahyuni (2018) melakukan penelitian. Hasil dengan nilai ( $p=0.041$   $\alpha=0.05$ ) menunjukkan peneliti memiliki pengetahuan tinggi dan kecemasan sedang. Tanjung Balai menjadi subjek penelitian Pohan pada tahun 2022. Hasil temuan menunjukkan tingkat kecemasan berat sebesar 37% dan nilai ( $p = 0,000$   $\alpha = 0,05$ ) yang dicapai dengan pemahaman cukup. Selain itu, penelitian Siregar (2021) dari Batang Tora menghasilkan temuan dengan nilai ( $p = 0,01$   $\alpha = 0,05$ ) dengan mayoritas kurang informasi, dimana responden melaporkan mengalami kecemasan yang signifikan hingga 47,7%. Penelitian Pratiwi Tangerang (2022). Dengan pengetahuan yang cukup dan sedikit kecemasan, temuan diperoleh dengan nilai ( $p=0,003$   $\alpha=0,05$ ). Kajian Susila Badung Bali tahun 2019 juga disertakan. Dengan sedikit pengetahuan dan kecemasan tinggi (52%), temuan dicapai dengan nilai ( $p=0,0001$   $\alpha=0,05$ ).

Hasilnya, hasil analisis sebelumnya konsisten dengan analisis sebelumnya ( $p=0,000$   $a=0,05$ ). Sebaliknya, dari 30 responden, 63,3% menunjukkan pemahaman terhadap kategori yang ditanyakan, dan 73,3% menunjukkan kecemasan terhadap kategori yang ditanyakan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat dikatakan bahwa “Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 40-55 Tahun dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenopause”.

## Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan selanjutnya, dapat dikatakan bahwa wanita premenopause di Desa Ciparay, Kecamatan Ciparay, dan Kabupaten Bandung yang berusia antara 40 sampai 55 tahun dan mengalami premenopause memiliki hubungan yang cukup besar antara pengetahuan dengan kecemasan tentang hal itu.

## Bibliografi

- Antika, D. L. M., & Putri, H. A. (2016). *Hubungan Fase Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Berhubungan Seksual di Padukuhan Kuwon Sidomulyo Bambanglipuro Bantul Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Febrianti, R. (2019). Persepsi Wanita Tentang Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Kota Medan. *Menara Ilmu*, 13(8).
- Jannah, R. (2020). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause Di Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh*. UIN AR-RANIRY.
- Jeki, A. G. (2016). Hubungan Hipertensi, Obesitas Dan Diabetes Mellitus Dengan Kejadian Stroke Di Poli Saraf Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi Tahun 2017. *Scientia Journal*, 6(2), 118–126.
- Muarofah, H. (2022). *PENGARUH EDUKASI MANAJEMEN MENOPAUSE DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PREMENOPAUSE DI RW02 DESA SADENG, GUNUNGPATI*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Nainggolan, N., & Saragih, N. P. (2022). TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG MENOPAUSE DI DESA PANTAN LUES KECAMATAN GAJAH PUTIH KABUPATEN BENER MERIAH TAHUN 2017. *Jurnal Health Reproductive*, 7(2), 64–72.
- Ritonga, N. J., Limbong, Y. S., Sitorus, R., & Anuhgerah, D. E. (2021). Efektivitas Pemberian Susu Kedelai Dalam Mengatasi Keluhan Pada Masa Pre Menopause Di Klinik Bidan Maiharti Kisaran Barat Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 3(2), 136–143.
- Rostiana, T., & Kurniati, N. M. T. (2009). Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. *Jurnal Psikologi Volume*, 3(1), 76.
- Sasrawita, S. (2017). Hubungan pengetahuan, sikap tentang menopause dengan

Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 40-55 Tahun Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenopause /**Healthy Journal**  
Liana Pujiastuti<sup>1</sup>, Dewi Septi Ambarwati<sup>2</sup>, dr Waryantini<sup>3</sup>

kesiapan menghadapi menopause di puskesmas pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(2), 117.

Sebtaleasy, C. Y., & Irmawati Mathar, S. K. M. (2019). *Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia*. Uwais Inspirasi Indonesia.

Yazia, V., & Hamdayani, D. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 53-68.