

## HUBUNGAN GAMBARAN DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN WANITA MASA PREMENOPAUSE DI DESA KRIKILAN, KECAMATAN SUMBER, KABUPATEN REMBANG

Yuli Irnawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi D III Kebidanan, STIKES Bakti Utama Pati  
[yuliirnawati30@gmail.com](mailto:yuliirnawati30@gmail.com)

### Abstrak

Pada tahun 2016 saat ini di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun.

Berdasarkan survey awal terhadap 15 wanita masa premenopause usia 40-50 tahun, 5 orang menerima gambaran diri sedangkan 10 orang tidak menerima gambaran diri sedangkan dan 10 orang mengalami kecemasan sedang 3 orang mengalami kecemasan ringan dan 2 orang mengalami kecemasan berat.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan wanita premenopause di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi dengan metode penelitian *survey*, pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita premenopause usia 40-50 tahun jumlah populasi sebanyak 157. Teknik sampling yang digunakan *simple random sampling* atau pengambilan sampel secara acak berdasarkan alokasi proporsional dengan peneliti sebanyak 61 responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara Gambaran diri dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause, yaitu dengan  $X^2$  hitung (17,014) > (5,991) dan p value = 0,000 < 0,05.

Saran untuk wanita yang mengalami premenopause untuk meningkatkan keaktifan wanita masa premenopause ke tempat pelayanan kesehatan untuk memperoleh informasi tentang premenopause

**Kata Kunci:** Premenopause, Gambaran Diri, Kecemasan

### Abstract

In 2016, currently there are only 14 million menopause women in Indonesia or 7.4% of the total population. While the estimated age of menopause in Indonesia is 48 years. Increasing life expectancy causes more and more women to experience menopause (Depkes RI,2014).

Based on the initial survey of 15 premenopause women aged 40-50 years, 5 people received a self-image while 10 people did not receive a self-image, 3 people with good knowledge while 12 people with less knowledge and 10 people experienced moderate anxiety 3 people experienced mild anxiety and 2 people experience severe anxiety.

The purpose of this study was to determine the relationship of self-image and knowledge to the anxiety level of premenopause in Krikilan, Sumber, Rembang..

The type of research used is correlation analysis with survey research methods, cross sectional time approach. The population in this study were all premenopausal women aged 40-50 years the population was 157. The sampling technique used was simple random sampling or random sampling based on proportional allocation with researchers as many as 61 respondents.

The results showed that there was a relationship between self-image and anxiety levels in premenopause women, with  $X^2$  count (17,014)> (5,991) and p value = 0,000 <0,05. There is a relationship between knowledge and anxiety levels in premenopause women, with  $X^2$  count (33,882)> (5,991) and p value = 0,000 <0,05.

Suggestions for premenopause women to increase knowledge about changes in the premenopause period so that they do not feel anxious about facing menopause and increase the activity of premenopause women to health services to obtain information about premenopause

**Keywords:** Premenopause, Self-image, Anxiety

### Pendahuluan

Premenopause adalah suatu masa peralihan menopause yang terjadi beberapa tahun sebelum menopause, yang meliputi perubahan dari siklus-siklus ovulatorik menjadi anovulatorik, dengan tanda

ketidakteraturan siklus haid.Masa premenopause ini terjadi pada umur rata-rata 40-50 tahun (Prawirohardjo, 2011).

Pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan

mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 saat ini di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak (Depkes RI,2014).

Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu (Stuart and Sundeen,2010).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu (Sunaryo, 2004).

Kecemasan merupakan keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingati orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat. Tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan (Titik Lestari, 2015).

Menurut survey dan hasil wawancara terhadap 15 responden tentang Hubungan Gambaran Diri Dan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Krikilan, Kecamatan Sumber,

Kabupaten Rembang di dapatkan hasil antara, konsep diri tentang *body image* baik 5 (33,3) dan tidak baik 10 (66,6) dikarenakan mayoritas ibu pada saat terjadinya premenopause selalu memikirkan perubahan yang terjadi pada dirinya, memiliki pengetahuan baik 3 (20%) dan 12 (80%) pengetahuan kurang dalam menghadapi masa premenopause. dan 10 orang mengalami kecemasan sedang 3 orang mengalami kecemasan ringan dan 2 orang mengalami kecemasan berat.

Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui Hubungan Gambaran Diri dan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Krikilan, Kecamatan Sumber, Kabupaten Rembang

#### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi dengan metode penelitian *survey*, pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita premenopause usia 40-50 tahun jumlah populasi sebanyak 157. Teknik sampling yang digunakan *simple random sampling* atau pengambilan sampel secara acak berdasarkan alokasi proporsional dengan peneliti sebanyak 61 responden.

#### **Hasil dan Pembahasan**

##### **Hasil Penelitian**

1. Analisis Univariat
  - a. Gambaran Diri Wanita Premenopause

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gambaran Diri Wanita Premenopause di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang

<b>Gambaran Diri</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase (%)</b>
Menerima	22	36.1
Tidak Menerima	39	63.9
Jumlah	61	100

Sumber : Data primer

Tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar responden tidak menerima perubahan gambaran diri pada masa premenopause sebanyak 39 orang (63.1%) dan responden yang menerima

perubahan gambaran dirinya pada masa premenopause sebanyak 22 orang (36.1%).

#### b. Pengetahuan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Wanita Premenopause di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang

Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
Baik	30	49.2
Kurang	31	50.8
Jumlah	61	100

Sumber : Data primer

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang pada masa premenopause sebesar 31 orang (50.8%) dan responden yang

memiliki pengetahuan dengan kategori baik pada masa premenopause sebesar 30 orang (49.2%).

#### c. Kecemasan Wanita Pre Menopause

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang

Kecemasan	Jumlah	Presentase (%)
Ringan	19	31,1
Sedang	24	39,9
Berat	18	29,5
Jumlah	61	100

Sumber : Data primer

Tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebesar 24 orang (39,3), kecemasan ringan sebesar 19 orang (31,1) dan kecemasan berat sebesar 18 orang (29,5).

#### 2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

Tabel 4.4 Hubungan Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang

Gambaran Diri	Kecemasan Wanita Premenopause Usia 40 - 50 Tahun								X <sup>2</sup> Hitung	P Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Menerima	14	23,0	5	8,2	3	4,9	22	36,1	17,014	0,000
Tidak Menerima	5	8,2	19	31,1	15	24,6	39	63,9		
Jumlah	19	31,1	24	39,3	18	29,5	61	100		

Sumber : Data Primer

Tabel 4.4 menunjukkan hasil bahwa responden yang mengalami kecemasan ringan dan menerima perubahan gambaran diri pada masa premenopause sebanyak 14 orang (23,0%), sedangkan yang

mengalami kecemasan ringan dan tidak menerima perubahan gambaran diri pada masa premenopause sebanyak 5 orang (8,2%), responden yang mengalami kecemasan sedang dan menerima perubahan

gambaran diri pada masa premenopause sebanyak 19 orang (31,1%), sedangkan yang mengalami kecemasan sedang dan tidak menerima perubahan gambaran diri pada masa premenopause sebanyak 24 orang (39,3%) dan responden yang mengalami kecemasan berat dan menerima perubahan gambaran diri pada masa premenopause sebanyak 3 orang (4,9%), sedangkan yang mengalami kecemasan berat dan tidak menerima perubahan gambaran diri pada masa premenopause sebanyak 15 orang (29,5%).

Tabel 4.5 Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang

Pengetahuan	Kecemasan Wanita Premenopause Usia 40-50 Tahun								X <sup>2</sup> Hitung	P Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Baik	19	31,1	10	16,4	1	1,6	30	49,2	33,882	0,000
Kurang	0	0,0	14	23,0	17	27,9	31	50,8		
Jumlah	19	31,1	24	39,3	18	29,5	61	100		

Sumber : Data Primer

Tabel 4.5 menunjukkan hasil bahwa responden yang mengalami kecemasan ringan dan memiliki pengetahuan dengan kategori baik pada masa premenopause sebesar 19 orang (31,1%), sedangkan yang mengalami kecemasan ringan dan memiliki pengetahuan dengan kategori kurang pada masa premenopause sebesar 0 orang (0,0%), responden yang mengalami kecemasan sedang dan memiliki pengetahuan dengan kategori baik pada masa premenopause sebesar 10 orang (16,4%), sedangkan yang mengalami kecemasan sedang dan memiliki pengetahuan dengan kategori kurang pada masa premenopause sebesar 14 orang (23,0%) dan responden yang mengalami kecemasan berat dan memiliki pengetahuan dengan kategori baik pada masa premenopause sebesar 1 orang (1,6%), sedangkan yang mengalami kecemasan berat dan memiliki pengetahuan dengan kategori kurang baik pada masa premenopause sebesar 17 orang (27,9%).

Berdasarkan hasil uji Chi Square diperoleh hasil  $X^2$  hitung (17,014) >  $X^2$  tabel (5,991) dan  $p$  value = 0,000 (<0,05) sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti ada hubungan antara Gambaran Diri dengan Kecemasan Wanita Premenopause Usia 40-50 Tahun di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

- b. Hubungan Peran Diri dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

Berdasarkan hasil uji Chi Square diperoleh hasil  $X^2$  hitung (33,882) >  $X^2$  tabel (5,991) dan  $p$  value = 0,000 (<0,05) sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan Kecemasan Wanita Premenopause Usia 40-50 Tahun di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

## Pembahasan

### 1. Gambaran Diri Pada Wanita Premenopause

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gambaran diri tidak menerima sebanyak 39 orang (63,1%), dan responden yang memiliki gambaran diri menerima sebanyak 22 orang (36,1%).

Sebagian besar wanita masa premenopause memiliki gambaran diri tidak menerima dikarenakan responden tidak percaya diri dengan perubahan fisik yang terjadi, dirinya tidak merasa menarik lagi,

dan wanita masa premenopause merasa sangat terganggu dengan perubahan pada masa premenopause. Disamping itu dari hasil wawancara responden yang mengeluh tentang perubahan yang terjadi pada masa premenopause kebanyakan responden baru memasuki awal premenopause yaitu kurang dari 2 tahun.

Berdasarkan penelitian Afyani Thoyibah, 2014 dalam Jurnal Kesehatan Vol.2 yang berjudul konsep diri wanita premeopause dalam menghadapi masa premenopause didapatkan hasil bahwa sebagian besar wanita masa premenopause tidak mampu menerima berbagai perubahan fisik/ gambaran diri yang mereka alami.

## 2. Pengetahuan Pada Wanita Premenopause

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. (Notoadmodjo, 2003)

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang pada masa premenopause sebesar 31 orang (50.8%) dan responden yang memiliki pengetahuan sebagai dengan kategori baik pada masa premenopause sebesar 30 orang (49.2%).

Berdasarkan penelitian Dedeh Suhaidah 2013 tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Perempuan Dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Pulo Gebang Jakarta Timur tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause.

Peningkatan pengetahuan seseorang didapat dari hasil informasi. Apabila penerimaan informasi baru atau adopsi informasi melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap

maka informasi tersebut tidak akan menimbulkan kesalahan. Sebaliknya apabila informasi itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka akan menimbulkan kesalahan yang berdampak pada ketakutan dan kekhawatiran atau meningkatnya rasa kecemasan. Kecemasan perempuan yang didukung oleh pengetahuan mengenai menopause dapat berkurang atau tidak akan menimbulkan kekhawatiran atau ketakutan (Smart, 2010).

## 3. Kecemasan Wanita Premenopause

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebesar 24 orang (39,3), kecemasan ringan sebesar 19 orang (31,1) dan kecemasan berat sebesar 18 orang (29,5).

Sebagian besar responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang dipengaruhi oleh perasaan cemas, gejala urogenetalia, gejala vegetatif. Ibu yang mengalami kecemasan ringan menganggap bahwa gejala-gejala yang dialaminya itu tidak normal sehingga ibu tidak tahu bagaimana cara mengatasi gejala-gejala tersebut. Ketidaktahuan ibu bisa dikarenakan kurangnya informasi yang didapat oleh ibu tentang gejala-gejala premenopause sehingga menyebabkan ibu tidak mengetahui tentang hal-hal tersebut sehingga tidak bisa mengatasi kecemasan, sedangkan responden yang mengalami kecemasan ringan mempunyai pendidikan yang cukup baik, mudah bergaul, terbuka dengan sesama teman seusianya dan memiliki dukungan social yang cukup dari lingkungannya sehingga beban hidup dan stress akan berkurang, dan responden yang mengalami tingkat kecemasan berat sebagian besar dipengaruhi oleh perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan,

perasaan depresi, gejala somatik, gejala urogenitalia, gejala vegetative dan perasaan ibu.

#### **4. Hubungan Gambaran Diri Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause**

Berdasarkan hasil uji Chi Square diperoleh hasil  $X^2$  hitung (17,014) >  $X^2$  tabel (5,991) dan p value = 0,000 (<0,05) sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan antara Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

Berdasarkan penelitian diatas sebagian besar responden yang mengalami kecemasan sedang dan menerima perubahan gambaran diri pada masa premenopause sebanyak 19 orang (31,1%) karena kurang adanya dukungan dari keluarga sehingga terkadang wanita tersebut masa bodoh dengan perubahan fisik yang terjadi, sedangkan responden yang mengalami kecemasan berat dan tidak menerima perubahan gambaran diri pada masa premenopause sebanyak 15 orang (29,5%) disebabkan responden tidak percaya diri dengan perubahan fisik yang terjadi dan tidak merasa menarik lagi sehingga rasa sedih dan cemas akan semakin meningkat dan responden yang mengalami kecemasan ringan dan menerima perubahan gambaran diri pada masa premenopause sebanyak 14 orang (23,0%) karena responden menganggap perubahan yang terjadi akibat premenopause merupakan hal yang alami yang harus dilalui oleh setiap wanita

#### **5. Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause**

Berdasarkan hasil uji Chi Square diperoleh hasil  $X^2$  hitung (33,882) >  $X^2$  tabel (5,991) dan p value = 0,000 (<0,05) sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita

Premenopause di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

Berdasarkan penelitian diatas sebagian besar responden yang mengalami kecemasan ringan dan memiliki pengetahuan dengan kategori baik pada masa premenopause sebesar 19 orang (31,1%) karena ibu memiliki pengalaman atau aktif dalam mencari informasi sedangkan responden yang mengalami kecemasan sedang dan memiliki pengetahuan dengan kategori kurang pada masa premenopause sebesar 14 orang (23,0%) karena ibu memiliki informasi tentang premenopause tetapi ibu takut dalam menghadapi premenopause dan responden yang mengalami kecemasan berat dan memiliki pengetahuan kategori kurang pada masa premenopause sebesar 17 orang (27,9%) karena ibu kurang mendapatkan informasi tentang premenopause dan belum siap menghadapi masa premenopause.

#### **Simpulan dan Saran**

##### **Simpulan**

1. Sebagian besar responden tidak menerima perubahan gambaran diri pada wanita premenopause sebanyak 39 orang (63.1%) dan responden yang menerima perubahan gambaran dirinya pada masa premenopause sebanyak 22 orang (36.1%).
2. Sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang pada wanita masa premenopause sebesar 31 orang (50.8%) dan responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik pada wanita masa premenopause sebesar 30 orang (49.2%).
3. Ada Hubungan antara Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan Wanita Masa Premenopause di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang dengan  $X^2$  hitung (17,014) dan p value = 0,000.

4. Ada Hubungan antara Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Masa Premenopause di Desa Krikilan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang dengan  $X^2$  hitung (33,882) dan  $p$  value = 0,000.

#### Saran

1. Bagi wanita masa premenopause  
Pada wanita yang mengalami premenopause untuk meningkatkan pengetahuan tentang perubahan pada masa premenopause sehingga tidak merasa cemas dalam menghadapi masa menopause dan meningkatkan keaktifan wanita masa premenopause ke tempat pelayanan kesehatan untuk memperoleh informasi tentang premenopause
2. Bagi tenaga kesehatan  
Tenaga kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan tentang masa premenopause baik kepada wanita yang akan memasuki premenopause maupun yang sudah supaya pengetahuan dan kesadaran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada saat premenopause dapat diterima dan tidak menimbulkan kecemasan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang

kecemasan pada wanita premenopause. Sehingga dapat menggali lebih dalam faktor lain yang belum ada dalam penelitian ini.

#### Daftar Pustaka

- Dinkes RI. 2014. *Data penduduk wanita 2014* diakses tanggal 20 September 2017, dari <http://www.dinkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf>.
- Lestari, Titik. 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Parveen, Aishaa dkk. 2012. *Evaluation Of Knowledge Of Perception And Coping Strategies Of Perimenopausal Women Through Self Instructional Module (SIM)*. International Journal Of Scientific & Technology Research. Vol 1, IV, hlm 126-135
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan Edisi Ketiga*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Stuart dan Sundeen, 2010. *Buku Saku Keperawatan, Edisi 3*. Jakarta : EGC.
- Thoyibah, Afyani dan Rudi Harmano. 2014. *Konsep Diri Wanita Premeopause Dalam Menghadapi Masa Premenopause*. Jurnal Kesehatan, Vol 12, No 1, ISSN 1693-4903, Hlm 1-9.