

Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Kesiapan Psikologis Ibu Menghadapi Datangnya Menopause Di Nagari Sungai Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2013

^{1,*}Desti Nataria, ²Rulfia Desi Maria
^{1,2} STIKes Prima Nusantara Bukittinggi
*e-mail : destinataria@gmail.com

ABSTRAK

Kesiapan psikologis seseorang dalam menghadapi menopause mempunyai dampak terhadap tingkah laku dan perasaan berupa rasa takut, tegang, depresi, mudah sedih, cepat marah, mudah tersinggung, gugup dan mental yang kurang mantap. Dan juga di pengaruhi oleh emosional, psikologi, umur, aktifitas, serta ditunjang oleh latar belakang pendidikan dan ekonomi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu premenopause dengan kesiapan psikologis dalam menghadapi datangnya menopause di Nagari Sungai Beringin Tahun 2014. Desain penelitian ini bersifat *Survey Analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang berumur 48 – 55 tahun berjumlah 394 orang. Sampel diambil sebanyak 59 responden dengan teknik *Simple Random Sampling*. Data diolah dengan menggunakan uji statistic *chi square*. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar ibu memiliki pengetahuan rendah (68,7%) dan sebagian besar ibu tidak siap secara psikologis dalam menghadapi menopause (88,1%). Hasil uji statistic *chisquare* hubungan pengetahuan dengan kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi datangnya masa menopause didapatkan nilai $p < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi datangnya menopause. Disarankan kepada pihak Puskesmas untuk dapat memberikan penyuluhan kesehatan tentang perubahan pada masa menopause.

Kata Kunci : Pengetahuan, Kesiapan Psikologis

ABSTRACT

Psychological readiness in facing menopause have an impact on behavior and feelings such as fear, tension, depression, sadness, irritability, irritable, nervous and mental less steady. And is also influenced by the emotional, psychological, age, activity, and supported by the educational and economic backgrounds. The purpose of this study was to determine the relationship with the mother's knowledge premenopausal psychological readiness in the face of the arrival of menopause in Nagari Sungai Banyan 2014. This research design is survey cross sectional analytic approach. The population in this study are all mothers aged 48-55 years amounted to 394 people. Samples taken as many as 59 respondents with Simple Random Sampling technique. The data is processed by using statistical tests chi square. The result showed most mothers had low knowledge (68.7%) and the majority of mothers are not ready psychologically to face menopause (88.1%). Results of chi-square statistic test knowledge relationship with the mother psychological readiness in the face of the arrival of menopause p value < 0.05 . It can be concluded that there is a significant association between maternal knowledge with psychological readiness in the face of the arrival of menopause. Recommended to the health center to provide health education about the changes at menopause.

Keywords : Knowledge, Psychological Readiness

PENDAHULUAN

Wanita adalah makhluk yang memiliki siklus hidup yang panjang, dari konsepsi sampai menopause. Menurut siklus kehidupan manusia normal, setiap orang yang berumur panjang akan mengalami proses pertumbuhan mulai dari bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa dan lansia. Sehubungan hal tersebut, kehidupan wanita juga mengalami fase perkembangan tersebut. Secara kodrat, wanita mengalami fase perubahan fisiologis yang berbeda dengan yang dialami pria. Sebelum menopause seorang wanita mengalami masa pra-menopause (Depkes RI, 2005).

Pra-menopause merupakan peristiwa di alami oleh setiap wanita antara usia 40 tahun. Setelah usia 40 tahun akan terjadi penurunan fungsi ovarium sehingga hormon esterogen yang biasanya dihasilkan secara siklik mulai menurun. Sekitar 80% - 90% wanita pra-menopause merasakan adanya masalah, 10-30 % diantaranya mempunyai keluhan dan masalah yang berat dapat mengganggu aktifitas sehari-hari sehingga membutuhkan pertolongan medis serta perawatan. Akibat penurunan hormon estrogen, hampir 80% wanita merasakan keluhan kesehatan berupa gejala panas berkeringat, berdebar-debar, sakit kepala, insomnia, perubahan bentuk tubuh. Selain itu juga masalah psikologis yang perlu mendapat perhatian pada wanita yang akan mengalami menopause (Karsinius, 2008).

Menopause adalah penghentian permanen menstruasi (haid), berarti pula akhir dari masa reproduktif. Perubahan ini terjadi karena adanya hormon yang terlibat selama bertahun-tahun dalam kehidupan wanita, terutama disebabkan oleh kehilangan fungsi ovarium yang semakin meningkat (Kanisius, 2008).

Program pemerintahan yang terkait dengan masalah ini adalah program posyandu lansia. Dalam pelaksanaannya ibu-ibu menopause diberi penyuluhan tentang pra-menopause dan menopause oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas terdekat sehingga diharapkan ibu-ibu pra-menopause dan menopause tidak cemas dalam menghadapi masa-masa tersebut (Depkes, 2006).

Sebagian besar wanita di Inggris dapat mengantisipasi bahwa mereka akan menghabiskan paling sedikit sepertiga dari usia mereka dalam keadaan pasca- menopause karena pada abad terakhir ini terjadi peningkatan mencolok usia harapan hidup terata wanita menjadi sekitar 80 tahun. Fase transisi fluktuasi fungsi ovarium yang terjadi disekitar waktu perdarahan mensturasi terakhir dari seorang wanita dikenal sebagai perimenopause/ klimakterium. (Rostiana, 2009)

Menurut Dr Faisal Yasim, wanita ras Asia mengalami menopause pada usia 44 tahun, di Eropa

wanita mengalami menopause pada usia 47 tahun. Menurut Dr Icharamsyaha Rachman, SpOG dalam bukunya kelanggengan usia menopause terjadi pada usia 50 tahun, sedangkan umur menopause pada wanita Indonesia sekitar 49 tahun pada tahun 2000-an, dari semula 46 tahun pada tahun 1980 (Depkes RI, 2003 : 44)

Purwandari (2004) melaporkan penelitiannya tentang Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause dan Keluhan yang Timbul Saat Menopause di Kelurahan Terban Kecamatan Gondokusuman didapatkan bahwa sebanyak 78 responden memiliki tingkat kesiapan dalam menghadapi menopause dalam kategori cukup (35%), dan keluhan yang timbul saat menopause dalam kategori sedang (15%).

Kesiapan seseorang dalam menghadapi menopause mempunyai dampak terhadap tingkah laku dan perasaan berupa rasa takut, tegang, depresi, mudah sedih, cepat marah, mudah tersinggung, gugup dan mental yang kurang mantap. Dan juga di pengaruhi oleh emosional, psikologi, umur, aktifitas, serta ditunjang oleh latar belakang pendidikan dan ekonomi (Mansjoer, 2001).

Menurut publikasi BPS tahun 2011, jumlah penduduk Indonesia berdasarkan hasil sensus adalah sebanyak 218.086.288 orang dan jumlah penduduk lansia adalah sebanyak 8.143.859 orang. Jumlah penduduk sumatera barat adalah 4.555.810 orang dan jumlah penduduk lansia adalah 195.326 orang. (data stastistik indonesia tahun 2011)

Jumlah penduduk di nagari Sungai Beringin 1983 dan jumlah penduduk pramenopause 394 orang. Semua wanita tersebut pada umumnya adalah yang telah menikah dan mempunyai anggota keluarga, berasal dari latar belakang pendidikan, pekerjaan dan status sosial. (Data Puskesmas)

Banyak wanita menganggap menopause ini merupakan suatu penyakit dan tampak menakutkan. Di dalam siklus kehidupan wanita ada dua peristiwa yang terjadi yaitu hamil dan menopause. Dua peristiwa tersebut banyak persamaannya, yaitu ketika terjadi interaksi perubahan hormonal yang mendasar dengan peristiwa emosional yang mengikuti perubahan sosial. Dan ini dapat membuat mereka lebih merasakan kecemasan. Hal ini dapat disebabkan oleh pengetahuan masyarakat yang masih terbatas. Dan dampaknya banyak wanita yang mengalami menopause merasa kecemasan karena terjadinya perubahan-perubahan pada dirinya. Menopause ini merupakan hal yang normal, sedangkan penerimaannya bisa berbeda-beda di antara para wanita (Kanisius, 2008).

Dari hasil survey awal yang peneliti lakukan di Nagari Sungai Beringin Wilayah Kerja

Puskesmas Koto Baru Simalanggang melalui wawancara pada 10 orang ibu yang berusia 48-55 tahun 7 orang ibu mengatakan belum mengerti apa itu yang disebut menopause, 1 orang dari ibu tersebut mengatakan kalau menopause itu adalah masa tidak mampu hamil, dan mereka juga merasa cemas dalam menghadapi masa tidak hamil, dan 2 orang lagi mengatakan kalau sering terjadi pada dirinya tanda-tanda : merasa tegang, sakit kepala, susah tidur, lesu, tidak bisa istirahat, mudah terkejut, gemetar, gelisah, mudah tersinggung dan mereka bahkan tidak mengetahui kalau itu gejala dari menopause.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu menopause dengan kesiapan psikologis ibu mmenghadapi datangnya menopause di nagari sungai beringin di wilayah kerja puskesmas koto baru kabupaten lima puluh kota.

SUBJEK DAN METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh ibu pramenopause di Nagari Sungai Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2013 yang berjumlah 394 ibu. Metode peneliian dengan desain analitik dengan pendekatan cross sectional yaitu suatu penelitian dengan pendekatan, pengumpulan data sekaligus pada suatu saat dimana variabel independen dan variabel dependennya. (Notoatmodjo, 2010 : 26).

Dalam hal ini penulis melihat hubungan pengetahuan ibu pramenopause sebagai variabel independennya dengan kesiapan psikologis ibu menghadapi datangnya masa menopause sebagai variabel dependennya di nagari sungai beringin wilayah kerja puskesmas koto baru simalanggang kabupaten lima puluh kota tahun 2013. Penelitian ini dilakukan di nagari dan waktu penelitian dimulai dari Februari-Juni 2013.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Pengetahuan Ibu Menopause

Analisa univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti. Adapun yang diteliti adalah tingkat pengetahuan dan kesiapan psikologis pada ibu pramenopause. :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Nagari Sungai Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2013

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Rendah	40	67,8 %
Tinggi	19	32,2 %
Jumlah	59	100

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa lebih dari separoh (67,8%) responden memiliki pengetahuan yang rendah tentang menopause di Nagari Sungai Beringin.

Kesiapan Psikologis Ibu Menopause

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kesiapan Psikologis di Nagari Sungai Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2013

Kesiapan Psikologis	Frekuensi	Persentase
Tidak Siap	52	88,1 %
Siap	7	11,9 %
Jumlah	59	100

Dari tabel 2 dapat di lihat bahwa sebagian responden (88,1%) mempunyai ketidaksiapan dalam menghadapi datangnya menopause.

Analisa Bivariat

Hubungan Pengetahuan Ibu Menopause dengan Kesiapan Psikologis Ibu Menghadapi Datangnya Menopause

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kesiapan Psikologis di Nagari Sungai Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2013

Pengetahuan	Kesiapan Psikologis				Total	P.Value
	Siap		Tidak Siap			
	f	%	f	%		
Rendah	2	5,0	38	95,	40	100,
Tinggi	5	26,	14	0	19	0
		3	73,			100,
			7			0
Total	7	11,	52	88,	59	100,
		9	1			0

Dari tabel 3 didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan atau bermakna antara pengetahuan ibu pramenopause dengan kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi masa menopause. Hasil penelitian didapatkan persentase pengetahuan ibu yang rendah 95,0% memiliki ketidaksiapan psikologis dalam menghadapi datangnya menopause, sedangkan 19 responden yang memiliki pengetahuan yang tinggi ditemui 26,3% yang

memiliki kesiapan dalam menghadapi datangnya menopause. Hasil uji Chi – Square di peroleh nilai $p = 0,030$ dengan $p < 0,05$, dengan artian bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu pramenopause dengan kesiapan psikologis ibu menghadapi datangnya masa menopause.

Penelitian ini sejalan dengan hasil peneliti yang pernah dilakukan oleh Yamin (2010) dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan atau bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause di desa rambanan Tahun 2010.

Pengetahuan ibu terhadap menopause adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek yakni menopause dan pengetahuan tidak hanya diperoleh dari penginderaan tetapi juga dapat diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman wanita lain yang telah mengalami menopause (Notoatmodjo, 2003).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bart (1994) dapat dikatakan bahwa perilaku atas dasar pengetahuan akan lebih bertahan dari perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Jadi pengetahuan sangat dibutuhkan agar ibu dapat mengetahui mengapa mereka harus melakukan suatu tindakan, sehingga perilaku ibu dapat lebih mudah untuk diubah kearah yang lebih baik. Ibu yang memiliki pengetahuan tinggi akan lebih tahu terhadap kesiapan yang terjadi pada wanita dalam masa menopause. Begitu sebaliknya pada ibu yang memiliki pengetahuan rendah kurang mengetahui terhadap kesiapan ibu dalam menghadapi datangnya masa menopause.

Pengetahuan ibu yang tinggi ditentukan dari ibu yang mengetahui tentang kesiapan psikologis yang terjadi pada wanita dalam masa menopause. Pengetahuan yang rendah juga disebabkan karena kurang terpaparnya ibu terhadap informasi, seperti melalui media elektronik maupun penyuluhan dari petugas kesehatan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dan adopsi perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif akan menghasilkan perilaku yang lebih langgeng dibandingkan jika tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran (Notoadmojo, 2003, 67).

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hal diatas perlu ditingkatkan pengetahuan ibu tentang perubahan dan kesiapan psikologis yang terjadi pada wanita selama masa menopause. Selain itu bisa juga dengan usaha yang dapat dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan menopause adalah melalui pendidikan kesehatan seperti penyuluhan tentang menopause dengan metode

yang mudah dimengerti oleh ibu, juga membagikan leaflet tentang menopause.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Lebih dari separoh (67,8%) responden memiliki pengetahuan yang rendah tentang menopause.
2. Lebih dari responden (88,1%) mempunyai ketidaksiapan dalam menghadapi datangnya menopause.
3. Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu pra menopause tentang menopause dengan kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi datangnya menopause di Nagari Sungai Beringin Tahun 2014 dengan nilai $p = 0,030$.

SARAN

Bagi Peneliti

Diharapkan dapat meningkatkan lagi ilmu pengetahuannya terutama dalam bidang ilmu metodologi penelitian dan kesehatan untuk diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari.

Bagi Institusi pendidikan

Diharapkan dapat menambah bahan kepustakaan dan referensi yang berkaitan dengan metodologi penelitian sehingga dapat mempermudah penelitian dimasa yang akan datang.

Bagi Lahan (Puskesmas)

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang menopause terutama di wilayah kerjanya baik dengan cara penyuluhan maupun dengan cara lain.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, Suhartimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineke Cipta
2. _____, 2009. *Manajemen Penelitian*, Jakarta : PT. Rineke Cipta.
3. Alimul, Hidayat, A.Aziz. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
4. Depkes RI. 2003. *Kesehatan reproduksi*. Jakarta
5. _____ 2003. *Pedoman Manajemen Peran Serta Masyarakat*. Jakarta: Depkes RI.
6. _____ 2006. *Pedoman Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan
7. Dinas Kesehatan Kabupaten 50 Kota, 2012. *Profil Kesehatan Kabupaten 50 Kota*, 2012
8. Kasdu, Dini. 2002. *Kiat Sehat Dan Bahagia di Usia Menopause*
9. Mulyani, 2012. *Menopause*. Yogyakarta : Nuha Medika
10. Mangoenprasodjo, A. Setiono. 2004. *Siapa Takut Menopause*. Yogyakarta: Thinkfresh

11. Manuaba, Ida Bagus Gde. 2002. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
12. Notoatmodjo, 2003. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineke Cipta
13. _____, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineke Cipta
14. Purwoastuti, Th. Endang. 2008. *Menopause Siapa Takut*. Yogyakarta : Kanisius
15. Prawirohardjo, 2010. Ilmu kebidanan. Jakara : Bina pustaka
16. Septriana .2005. *Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap tentang menopause dengan perubahan psikologis di Puskesmas Gulai Bancah Bukittinggi*.
17. Suriska Destia, 2008. *Hubungan Pengetahuan Ibu Pramenopause dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di sumedang*.
18. Wawan, dkk. 2011. *Teori dan pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Cetakan ke 2. Yogjakarta : Nuha Medika
19. Yamin, 2010. *Hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause di desa rambanan Tahun 2010*.