Seroja Husada
Jurnal Kesehatan Masyarakat
(2025), 2 (2): 374- 386

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PERUBAHAN FISIK SAAT PREMENOPAUSE DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI PREMENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIRTA JAYA TAHUN 2024

Liza Arisa Chintya Haryani [1], Vonny Khresna Dewi [2], Rafidah [3], Yuniarti [4]
Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

SUBMISSION TRACK
Submitted : 7 Januari 2025
Accepted : 13 Januari 2025
Published : 14 Januari 2025

KEYWORDS
Premenopause, Pengetahuan, Perubahan Fisik, Kecemasan

CORRESPONDENCE
E-mail : ichacuitz99@gmail.com

A B S T R A C T

Latar Belakang : Premenopause adalah munculnya tanda gejala awal perubahan dari system tubuh Ketika siklus menstruasi tidak teratur. Pengetahuan perubahan fisik seorang wanita tentang premenopause sangat penting karena dapat berdampak positif pada penanganan kecemasan menghadapi premenopause. Berdasarkan data Puskesmas Tirta Jaya pada Tahun 2023 memiliki wanita usia subur 40-49 tahun berjumlah 660 jiwa. **Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang perubahan fisik saat premenopause dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi premenopause di wilayah kerja puskesmas Tirta Jaya tahun 2024. **Metode :** Metode menggunakan kuantitatif survei analitik dengan rancangan pendekatan *cross sectional.* Sampel dalam penelitian ini berjumlan 94 responden, diambil dengan menggunakan teknik *Accidental sampling*. Data primer di dapatkan dengan kuesioner pengetahuan dan kuesioner kecemasan menggunakan skala Halminton, menggunakan uji *fishe exact* **Hasil :** Tingkat pengetahuan terbanyak perubahan fisik premenopause yaitu pengetahuan cukup sebanyak 46 responden (48,9%), tingkat kecemasan pada wanita premenopause yaitu terbanyak dengan gejala kecemasan ringan sebanyak 32 responden (34%) Ada hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik premenopause dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi premenopause dengan *p* sebesar 0,002 (α<0,05 **Kesimpulan**: Ada Hubungan Pengetahuan tentang perubahan fisik premenopause dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya Tahun 2024.

2024 All right reserved This is an open-access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Menurut Prawirohardjo dalam Bulkis (2021) Wanita memiliki siklus hidup yang menarik, mulai dari masa prapubertas, masa reproduksi, masa premenopause, menopause hingga masa tua atau senium. Sebelum terjadi fase menopause, wanita terlebih dahulu mengalami fase premenopause. Premenopause merupakan suatu keadaan yang fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam reproduksi dan seksualitas. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala premenopause pada usia 40-50 tahun.

Menurut Badan Kesehatan Dunia WHO 2020 dalam Hasugian (2023) WHO memperkirakan jumlah wanita premenopause di Asia pada tahun 2025 akan mencapai 373 juta perempuan premenopause atau 7,4 %, sedangkan pada tahun 2030 WHO memperkirakan juga bahwa sekitar 1,3 milyar orang yang akan mengalami masa premenopause dari total populasi yang ada dengan usia rata-rata 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak.

Menurut Yulizawati & Yulika (2022) Sindrom premenopause di alami oleh banyak wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70-80 % wanita eropa, 60% di Amerika ,57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang dan Indonesia. Di Indonesia atau 240-250 juta

wanita hampir 100% telah menghadapi menopause dengan gejala premenopause sindrom, yakni 64% libidonya turun, 82,2% haidnya berantakan, 69% terjadi depresi serta gangguan psikis, dan 17% sebagia tidak mengeluh sama sekali sebab haid mulai menghilang. Turunnya fungsi reproduksi memicu dampak ketidaknyamanan menjalani hidup. Bagi Sebagian wanita premenopause memicu kecemasan. Dari beberapa data bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makan. Wanita Eropa dan Amerika mempunya estrogen yang lebih banyak dari Asia. Penurunan kadar estrogen tersebut sering menimbulkan gejala yang sangat menggangu aktivitas kehidupan sehari-hari.

Menurut Siregar & Yusuf (2022) Premenopause adalah munculnya tanda gejala awal perubahan dari system tubuh Ketika siklus menstruasi tidak teratur. Premenopause dapat terjadi pada awal usia 30 tahun dan berakhir 1 tahun/1setelah siklus terakhir. Rata-rata terjadi pada usia 41-49 tahun. Premenopause atau priode klimakterium merupaka masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Biasanya disebut juga masa pramenopause,antar usia 40 tahun,di tandai dengan siklus haid yang tidak teratur,dengan pendarahan haid yg memanjang dan relatife banyak. Pada fase premenopause akan muncul tanda-tanda perubahan fisik. Gejala perubahan fisik yang muncul antar lain munculnya hor flase,panas pada wajah ,leher dan dada pada malam hari, detak jantung meningkat,susuah tidur,sakit kepala,keinginan buang air kecil menjadi lebih sering,tidak nyaman Ketika buang air kecil dan tidak nyaman Ketika buang air kecil (inkontinensial). Ketidakteraturan siklus haid,pendarahan akan terjadi dalam rentang waktu kemudian akan berhenti sama sekali, ini biasa di sebut juga gejala peralihan. Selama beberapa dekade,menopause telah di kaitkan dengan masalah psikologi. Informasi pada asfek psikologis menopause menyorot tentang masalah morbilitas,patologis dan terapi medis.wanita yang mencari bantuan medis untuk gejala menopause sangat berbeda dengan wanita yang usia dan status menopause sama yang tidak mencari bantuan,tetapi lebih cenderung melaporkan distress mempunyai efek negatif terhadap Kesehatan mental. Beberapa wanita menemakan perubahan membuat menopause menjadi masa-masa yang sulit. Ketidakteraturan haid mungkin secara tidak sadar meningkatkan kecemasan bahwa daya tarik seksual dan fisik berkurang. Gejala psikologis yang sering muncul pada wanita premenopause adalah mudah rersinggung,depresi,cemas Susana hati (mood) yang tidak menentu sering lupa dan susah berinteraksi.

Menurut Saraswati (2019. Gangguan kecemasan merupakan hal yang sering dialami wanita yang akan menghadapi menopause. Kecemasan dianggap sebagai bagian dari satu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam atau membahayakan dirinya. Namun kecemasan ini umumnya bersifat relatif artinya ada orangnya yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya dan ada juga orang-orang yang terus menerus cemas meskipun orang disekitarnya memberikan dukungan

Menurut Alia N. dkk,(2023) Kecemasan yang mereka alami seringkali disertai dengan rasa cemas yang belum pernah terjadi sebelumnya. Kecemasan setiap orang berbeda-beda, ada yang ringan, sedang dan ada pula yang berat sehingga memerlukan pengobatan untuk mengatasi masalah kecemasan yang dialami. Biasanya wanita tidak diberikan informasi yang benar sehingga hanya memikirkan dampak negatif yang akan dialaminya setelah menopause. Oleh karena itu, pengetahuan wanita mengenai menopause sangatlah penting, karena berpengaruh positif terhadap pengelolaan kondisi psikologis. Kesiapan mental dan pengetahuan yang memadai memudahkan dalam mengatasi depresi, kecemasan, dan gangguan emosi sehingga dapat mengurangi gangguan tidur.

Menurut Karyaningtyas N. dkk 2020,dalam Lumy N. dkk (2023) Pravelensi depresi dan kecemasan pada wanita akan meningkat saat masuk masa premenopause dan post menopause. Sebuah penelitian di china menunjukan gejala depresi yang di alami wanita meningkat dari 14,5% (premenopause) menjadi 19,6% pada periode pasca menopause. Pravelensi dan gejala

kecemasan meningkat/1dari 3,1% (premenopause menjadi 7,4% pada periode pascamenopause).

Berdasarkan dari Data Pusat Statistika Indonesia Tahun 2022 jumlah penduduk wanita di Indonesia sebanyak 137.909,4 juta jiwa. Jumlah penduduk wanita usia subur di Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2022 berjumlah 1.150,062 Ribu jiwa. Jumlah penduduk wanita usia subur Kabupaten Tanah Laut Tahun 2022 berjumlah 95.400 ribu jiwa. Tercatat bahwa jumlah Wanita usia subur di kabupaten Tanah laut dengan usi 40-49 tahun sebanyak 24.968 Ribu jiwa.

Data Puskesmas Tirta Jaya pada bulan Januari 2023 - Desember 2023 memiliki wanita usia subur 40-49 tahun berjumlah 660 jiwa (Puskesmas Tirta Jaya,2023)

Studi pendahuluan yang telah di lakukan di wilayah kerja Puskesmas Tirta Jaya pada Bulan Agustus Tahun 2024, di dapatkan 10 wanita premenopause usia 40-49 tahun, mengatakan bahwa mereka beberapa mengalami perubahan fisik yang di alaminya seperti menstruasi tidak lancar,berkeringat bila malam hari,darah haid keluar banyak ataupun sedikit sekali dan sering merasa pusing, dan di dapatkan 6 dari 10 orang tersebut mengatakan bahwa dirinya merasa bingung apa yang di lakukan saat nanti menghadapi masa menopause, dan takut terjadi masalah pada kesehatannya nanti.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Saat Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu menghadapi Premenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif survei analitik dengan rancangan pendekatan cross sectional , yaitu Cross sectional merupakan jenis desain penelitian yang terutama digunakan untuk memnentukan pravelensi ,dimana pravelensi sama dengan jumlah kasus dalam suatu populasi pada titik waktu tertentu. Dimana semua pengukuran pada setiap orang dilalukan pada satu titik waktu. (Abduh et al,2022)

Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Perubahan Fisik Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Di wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya Tahun 2024.

3.2 Subjek Penelitian

3.2.1 Populasi

Menurut Sugiono,(2021) Populasi merupakan wilayah generalisas yang terdiri dari subjek/objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah di tetapkanoleh peneliti guna di pelajari kemudian diambil kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perempuan usia premenopause (41-49 tahun) yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tirta Jaya sebanyak 660 perempuan usia premenopause.

3.2.2 Sampel

Menurut Sugiono,(2021) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi , sehingga jumlah sampel diambil harus dapat mewakili populasi pada penelitian.

Adapun rumus yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah rumus slovin yaitu tekhnik penarikan sampel untuk penelitian kuesioner yang biasa digunakan untuk mengambil jumlah sampel yang harus representative agar hasil penelitian dapat di generalisasikan dan penghitungannya pun tidak memerlukan tabel jumlah sampel (Rifkhan,2023).Rumus Slovin yaitu :

$$n = \frac{N}{1+Nd}$$

Keterangan :
n = Jumlah sampel yang dibutuhkan
N = Besar populasi
d = Derajat kesalahan yang diinganken 10% 90 (0,1)

$n = \frac{660}{1+660\ (0,1)^2}$
$n = \frac{660}{1+6,60}$
$n = \frac{660}{7,60}$
n = 86

Untuk menghindari terjadinya sampel yang droup out dan sebagai cadangan maka peneliti menambahkan 10% dari jumlah sampel minimal. Cadangan 10% x 86 = 8,6 = 9 responden. Total = 86 responden + 8 responden = 94 responden.

3.2.2 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu non probability sampling (random sampling). Menurut Sugiyono (2021) non probability sampling teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk di pilih menjadi anggota sampel.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan cara Accidental sampling. Accidental sampling adalah Teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan /incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila di pandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2021). Teknik sampling disini peneliti mengambil responden yang berkunjung di Wilayah kerja Puskesmas Tirta Jaya meliputi Posbindu,Posyandu, dan Ponlindes/Pustu sampai besar sampel terpenuhi.

3.3 Variabel Definisi Operasional

3.3.1 Variabel

Menurut Sugiyono,(2021) Variabel merupakan suatu sifat ,atribut atau nilai objek ,orang maupun kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang di tentukan oleh peneliti guna dipelajari kemudian diambil kesimpulannya. Variable dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu :

3.3.1.1 Variabel Independen (bebas)

Menurut Sugiyonio,(2012) Variabel Independen (bebas) adalah variable yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependen (terikat). Variable independent dalam penelitian ini adalah Pengetahuan tentang perubahan fisik premenopause.

3.3.1.2 Variabel Dependen (terikat)

Menurut Sugiyono,(2021) Variabel Dependen (terikat) adalah variabel yang memepengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variable bebas. Variable dependen pada penelitian ini adalah kecemasan menghadapi premenopause.

3.3.2 Definisi Operasional

Menurut Nursalam,(2020) Definisi operasional merupakan variable yang didefinisikan secara operasional menurut karakteristik dan diteliti sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan pengukuran atau observasi dengan cermatpada suatu fenomena atau objek.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Variabel Dependen Kecemasan	Respon emosional yang tidak baik yang muncul pada wanita pada masa premenopause. Mengetahui sejauh mana gejala kecemasan seseorang menghadapi premenopause yang di tandai dengan perasaan ketakutan, kekawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.	Kuesioner kecemasan dengan soal menggunakan skala Hamilton Rating Scale For Anxiety (Hrs-A)	1. Tidak ada gejala (0-13) 2. Gejala Ringan(14-20) 3. Gejala Sedang (21-27) 4.Gejala berat (28-24) 5.Gejala Berat Sekali/Panik (43-56)	Ordinal
2.	Variabel Independen Pengetahuan Perubahan Fisik Premenopause	Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimiliki (mata,hidung,telinga dan sebagainya) yaitu mengetahui pengetahuan responden tentang perubahan fisik pada masa premenopause.	Kuesioner dengan 20 pertanyaan dengan menggunakan skala guttman	1.Pengetahuan Baik jika skor (76-100 %) 2.Pengetahuan Cukup jika skor (56-75 %) 3.Pengetahuan Kurang jika skor (<56%)	Ordinal

3.4 Metode Pengumpulan Data

3.4.1 Instrumen Penelitian

Menurut Karimudin Abdulla,(2022) Instrumen penelitian merupakan alat ukur untuk mengumpulkan data dari objek penelitian. Instrument yang di gunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner.

Menurut Suhartanto,D,(2023) kuesioner merupakan metode yang digunakan untuk mengimpulkan data pada survey ataupun observasi guna mendapatkan data kuantitatif yang terstuktur terdiri dari beberapa pertanyaan baik verbal ataupun tulisan yang akan di jawab oleh responden.

Kuesioner Pengetahuan perubahan fisik premenopause merupakan adopsi dari penelitian Pumadada,R,L (2014) sebanyak 20 pertanyaan dengan menggunakan skala guttman dengan pilihan jawaban Ya tau Tidak. Untuk nilai tidak mendapat skor 0 dan ya mendapat skor 1. Hasil uji validitas untuk kuesioner pengetahuan di dapatkan 20 pertanyaan masing-masing ρ value adalah <0,05 yang berarti semua pertanyaan dinyatakan valid dan uji reabilitas didapatkan nilai alpha = 0,744 menyatakan kusioner pengetahuan perubahan fisik premenopause reliable untuk digunakan.

Kuesioner kecemasan digunakan dalam penelitian ini adalah Hamilton Rating Scale for Anxienty (HRS-A) dengan mengadopsi penelitian yang di lakukan oleh Zauhariah (2023) dan sudah di kembangkan dan di modifikasi oleh peneliti sebanyak 16 pertanyaan terdiri dari 14 kelompok gejala. Masing-masing kelompok gejala di beri penilaian 0-4. Pertanyaan pernah bernilai 0, jarang bernilai 1, kadang-kadang bernilai 2, sering bernilai 3,terus menerus bernilai 4. Skor terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 42. Total nilai

yang dipilih menunjukan tingkat keparahan : tidak ada gejala kecemasan dengan nilai skor 0-13, gejala ringan dengan nilai skor 14-20, gejala sedang dengan skor 21-27, gejala berat dengan nilai skor 28-42. Korelasi pada setiap item pertanyaan pada kuesioner kecemasan Hamulton Rating Scale lebih besar dari r tabel sehingga kuesioner dinyatakan valid dan layak digunakan untuk penelitian. Reabilitas pada kuesioner ini pada penelitian sebelumnya menghasilakan nilai α = 0,899, angka tersebut lebih besar dari nilai konstanta (0,6).

3.4.2 Pengumpulan Data

Menurut Ramdhan ,(2021) Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau fakta-fakta yang ada dilapangan. Jenis data yang di gunakan adalah data primer dan data skunder.

1. Data primer
   Menurut Huri,sukarelawati, dan Fitriah,(2019) Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber informan baik individu ataupun kelompok, artinya peneliti terjun langsung untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini dengan data primer.
   Data primer digunakan untuk mengukur pengetahuan perubahan fisik dan tingkat kecemasan menghadapi premenopause. Dengan membagikan kuesioner yang dibagikan kepada wanita premenopause di Posbindu,posyandu dan Polindes di wilayah kerja Puskesmas Tirta Jaya.
2. Data skunder
   Menurut Huri,sukarelawati, dan Fitriah,(2019) Data skunder adalah data yang tidak memberikan data secara langsung kepada pengumpul data,melainkan lewat pihak lain atau dokumen
   Data skunder dari penelitan ini adalah data Wanita Usia Subur umur 41-49 tahun di wilayah kerja Puskesmas Tirta Jaya yang di dapatkan dari pemegang program KB dan Posbindu Puskesmas Tirta Jaya.

3.4 Tempat Dan Waktu Penelitian

3.5.1 Tempat

Penelitian ini di lakukan diwilayah Kerja Puskesmas Tirta jaya,kecamatan Bajuin,kabupaten Tanah Laut. Tempat ini dipilih karna jumlah populasi wanita usia premenopause cukup banyak dan banyak wanita yg berpendidikan rendah.

3.5.2 Waktu

Penelitian ini di lakukan pada bulan Juli-Desember tahun 2024.

3.5 Analisis Dan Penyajian Data Penelitian

3.5.1 Teknik pengolahan data

Menurut Lapau dan Astriani,M,D,Y,(2021) Pengolahan data merupakan bagian dari rangkaian kegiatan yang di lakukan setelah pengumpulan data yang digunakan dengan bantuan computer.

Langkah-langkah pengolahan data meliputi :

1. *Editing*

Editing adalah pengecekan dan pemeriksaan data yang masuk,seperti kelengkapan kuesioner ,kejelasan jawaban,dan keseragaman suatu pengukuran. Pada tahap ini peneliti memeriksa Kembali pengisian kuesioner yang telah di jawab oleh responden ,dengan memperhatikan kelengkapan jawaban kesalahan pengisian dan karakteristik dari setiap jawaban dan daftar pertanyaan.

2. *Coding*

Coding adalah mengklasifikasikan data menurut kategori dan kode menurut ketentuan peneliti sehingga memudahkan dalam pengelompokan data. Pada tahap ini peneliti akan mengkoding data yaitu dilakukan dengan cara memberi kode terhadap setiap jawaban yakni dengan mengubah data berbentuk kalimat atau huruf manjadi data angka atau bilangan , hal ini bertujan memudahkan *entry* data.

3. *Entry*

Data yang didapat kemudian diproses setelah itu memasukan data kedalam master table atau database computer. Selanjutnya peneliti akan mengentry data hasil jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk "kode" dimasukan kedalam program,atau "*software*" komputer dengan menggunakan perangkat lunak pemgolahan data.

4. *Cleaning*

Cleaning adalah tahapan pengecekan Kembali data yang sudah dimasukan dan melakukan koreksi bila terdapat kesalahan.pada tahap ini adalah proses jika semua data dari setiap sumber data atau responden teah selesai dimasukan,kemudian di cek Kembali untuk memastikan bahwa data tersebut telah bersih dari kesalahan dalam pengkodean maupun kesalahan dalam membaca kode ketidak lengkapan dan sebagainya,selanjutnya dilakukan pembenaran tau koreksi.

3.7.1 Analisis Data

Data yang diperoleh dari secara manual dan dilanjutkan dengan computer,data dianalisis secara analitik dan analisis dengan menggunakan chi square test pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil kuesioner disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi.

1. Analisis Univariat

   Menurut Sugiono,(2021) analisis univariat merupakan statistic yang mampu dipakai untuk menganalisis suatu data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah selesai di kumpulkan sebagaimana adanya. Tanpa ada maksud untuk memberi kesimpulan untuk di degeneralisasikan.

   Tujuan Analisa univariat adalah untuk menjelaskan setiap variable penelitian. Bentuk dari analisis univariat tergantung dari jenis datanya.

2. Analisis Bivariat

   Meurut Notoatmodjo,(2019) Analisis *bivariat* adalah analisis yang dapat di lakukan pada dua variable yang diduga berhubungan ataupun berkorelasi. Analisis bivariat bertujuan untuk menganalisis data yang nantinya dapat membuktikan hipotesa. Analisis *bivariat* di gunakan dalam penelitian untuk melihat hubungan variable independent (Pengetahuan Perubahan Fisik premenopause) dengan variable dependet tingkat kecemasan menghadapi premenopause, data analisis dengan *Chi-square* (X2) dengan tingkat kepercayaan 95% (α=0,05) menggunakan komputerisasi dengan rumus:

   Jika nilai $\rho < 0,05$ ditemukan hubungan yang bermakna antara variable bebas dan variabel terikat. Jika nilai $\rho > 0,05$ tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara variable bebas dan variable terikat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Data Umum Penelitian

a. Gambaran Lokasi Penelitian

UPT. Puskesmas Tirta Jaya yang merupakan unit pelaksana teknis dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tanah Laut terletak di Jl.Keramat. Desa Tirta Jaya kecamatan Bajuin Kabupaten Tanah Laut Kalimantan Selatan.

Keadaan alam Kecamatan Bajuin berupa daerah bergunung, hutan lebat, dataran rendah, berbukit dan secara adminitratif terbagi menjadi 09 Desa di kecamatan Bajuin . Untuk Wilayah kerja Puskesmas Tirta Jaya ada 7 Desa yaitu, Desa Pemalongan, Galam, Desa Tirta Jaya, Desa Kunyit, Desa Ketapang, Desa Bajuin dan Desa Desa Sungai Bakar.

b. Kepadatan Penduduk
Jumlah penduduk wilayah kerja Puskesmas Tirta Jaya terdiri dari laki-laki 5.845 jiwa (51,2 %) dan perempuan 5.565 jiwa (48.7 %)

c. Keadaan Pendidikan
Tingkat Pendidikan penduduk di wilayah kerja Puskesmas Tirta Jaya sebagian besar adalah tamat SD/MI, sisanya tamat SLTP/MTS, SLTA/MA, DI/DII/DIII serta Perguruan Tinggi.

d. Keadaan Ekonomi
Mata pencarian penduduk di wilayah kerja Puskesmas Tirta Jaya adaah Sebagian besar berkebun,berdagang, dan wiraswasta sisanya adalah PNS/pegawai swasta.

e. Tempat Penelitian
Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya. Tepatnya di Puskesmas Tirta Jaya,di Posyandu,Posbindu dan Pustu/Polindes.

f. Tempat Penelitian
Tempat penelitian di ambil di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta jaya, meliputi,Posbindu,Posyandu Pusban dan Polindes.

4.1.2. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia,Pendidikan,Status Pernikahan,Jumlah Anak Dan Pekerjaan.

Karakteristik	**Frekuensi**	**Persentase**
Usia Ibu	**(f)**	**(%)**
41-45 (dewasa akhir)	64	68
46-49 (lansia awal)	30	32
Jumlah	94	100
Pendidikan		
Rendah	62	66
Menengah	24	25,5
Tinggi	8	8,5
Jumlah	94	100
Status Pernikahan		
Menikah	94	100
Janda	0	
Jumlah	94	100
Pekerjaan		
Bekerja	32	34,1
Tidak Bekerja	62	65,9
Jumlah	94	100
Karakteristik	**Frekuensi**	**Persentase**
Jumlah Anak		
Mempunyai Anak	94	100
Tidak Mempunyai Aanak	0	
Jumlah	94	100

Berdasarkan Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia, responden dengan usia dewasa akhir berumur 41-45 tahun sebanyak 64 (68 %) responden dan responden dengan usia lansia awal berumur 46-49 tahun sebanyak 30 (32 %) responden,. Sedangkan pada pendidikan,Pendidikan Rendah sebanyak 62 (66 %) responden, pendidikan Menengah sebanyak 24 (25,5 %) responden, pendidikan Tinggi sebanyak 8 (8,5 %) responden.

Berdasarkan status pernikahan semua responden menikah 94 (100 %). Bekerja sebanyak 32 (34,1 %) responden, tidak bekerja sebanyak 62 (65,9 %) responden, dan berdasarkan jumlah anak, mempunyai anak sebanyak 94 (100 %) responden.

4.1.3. Analisis Univariat

4.1.3.1. Tingkat pengetahuan perubahan fisik Premenopause

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan perubahan fisik premenopause di Wilayah kerja Puskesmas Tirta Jaya Tahun 2024

Pengetahun	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	36	38,3
Cukup	46	48,9
Kurang	12	12,8
Jumlah	94	100

Berdasarkan Tabel 4.2 didapatkan bahwa responden berpengetahuan baik sebanyak 36 responden (38,3%), berpengetahuan cukup sebanyak 46 responden (48,9%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 12 responden (12,8%)

4.1.3.2. Tingkat Kecemasan Ibu menghadapi Premenopause

Tabel 4.3 Tingkat pengetahuan ibu menghadapi Premeopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya Tahun 2024

Kecemasan	Freukensi	Persentase (%)
Tidak Ada Gejala	24	25,6
Gejala ringan	32	34
Gejala Sedang	31	32,9
Gejala Berat	7	7,5
Jumlah	94	100

Berdasarakan Tabel 4.3 Di dapatkan bahwa tidak ada gejala kecemasan sebanyak24 responden (25,6%), dengan gejala kecemasan ringan sebanyak 32 responden (34%), dengan gejala kecemasan sedang sebanyak 31 responden (32,9%) dan dengan gejala kecemasan berat sebanyak 7 responden (7,5%)

4.1.4 Analisis Bivariat

4.1.3.3. Hubungan Pengetahuan Perubahan Fisik Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Premenopause

Tabel 4.4 Hubungan pengetahuan perubahan fisik premenopause dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi premenopause di Wilayah kerja Puskesmas Tirta Jaya

Pengetahuan Perubahan Fisik Premenopause	Kecemasan								Total		P-Value
	Tidak Ada Gejala		Gejala Ringan		Gejala Sedang		Gejala Berat				
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Baik	9	25,0	20	55,6	7	19,4	0	0	36	100	0,002
Cukup	11	23,9	10	21,7	21	45,7	4	8,7	46	100	
Kurang	4	33,3	2	16,7	3	25	3	2	12	100	
Total	24	25,5	32	34	31	33	7	7,4%	94	100	

Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukan bahwa dari 36 responden berpengetahuan baik terdapat 11 responden dengan tidak ada gejala kecemasan (25%), 20 responden dengan gejala kecemasan ringan (20%), 7 responden dengan gejala sedang (19,4). Dari 46 responden berpengetahuan cukup terdapat 11 responden dengan tidak ada gejala kecemasan (23,9), 10 responden dengan gejala kecemasan ringan (21,7%), 21 responden dengan gejala kecemasan sedang (45,7), dan 4 responden dengan gejala kecemasan berat. Dan dari 12 responden

berpengetahuan kurang terdapat 4 responden dengan tidak ada gejala kecemasan (33,3%), 2 responden dengan gejala kecemasan ringan (32%), 3 responden dengan gejala kecemasan sedang (16,7%) dan 3 responden dengan gejala kecemasan berat (7,4%)

Hasil tabel Uji *Fisher exact* menunjukan p-value 0,002 (α<0,05) yang artinya Ha di terima dan Ho ditolak , dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Pengetahuan perubahan fisik premenopause dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya Tahun 2024.

4.2. Pembahasan

4.2.1. Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Premenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan tingkat kecemasan pada wanita premenopause yaitu terbanyak dengan gejalan ringan sebanyak 32 responden dengan persentase (34 %)

Kecemasan adalah keadaan emosional yang kompleks dan berkepanjangan yang terjadi Ketika seseorang mengantisipasi bahwa beberapa situasi ,peristiwa ,atau keadaan di masa depan mungkin melibatkan ancaman yang secara pribadi meyusahkan,tidak terduga,dan tidak terkendali terhadap kepentingan vitalnya (Swarjana.2022)

Perempuan yang akan menghadapi periode menopause , munculnya masalah psikologis sangat dipengaruhi oleh adanya perubahan pada asfek fisik-fisiologis sebagai akibat dari berkurang dan berhentinya produksi hormone estrogen. Menopause seperti halnya menarche pada gadis remaja (awal dari masaknya hormone estrogen) ,remaja ada yang cemas ,gelisah tetapi ada juga yang biasa saja. Pada perempuan yang akan mengalami menopause keluhan yang akan dirasakan antara lain : merasa cemas, takut,lekas marah,mudah tersinggung,sulit konsentrasi,gugup.merasa tidak berguna ,tidak berharga,stress dan bahkan ada yang mengalami defresi. (Hammasa,dalam Zauhariah.2023)

Kenyataannya tidak semua wanita mengalami kecemasan ,ketakutan bahkan defresi saat meghadapi masa menjelang menopause. Jadi ada juga wanita yang tidak merasakan adanya gangguan pada kondisi psikisnya. Berat ringannya stress yang di alami wanita dalam menghadapi dan mengatasi masa-masa premenopause sangat di pengaruhi oleh bagaimana penilainnya terhadap masa premenopause. Penilaian individu terhadap peristiwa yang di alami, ada yang negatif dan ada yang positif. Bagi wanita yang menganggap menopause itu sebagai peristiwa yang menakutkan dan berusaha untuk menghindarinya , maka stress pun sulit dihindari. Ia akan merasa sangat menderita karna akan kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini di banggakan dan akan menghadapi menopause dengan penuh kecemasan,ketakutan,stress,bahkan depresi. Besar kemungkinan terjadi karena kurannya informasi yang benar mengenai masa-masa sebelum menopause dan apabila menopause itu terjadi.

Anwar dalam Zauhariah (2023) Mengungkapkan bahwa menjadi cemas pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari. Tingkat kecemasan yang dialami responden berhubungan dengan ketegangan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari sebagai dampak penurunan fungsi-fungsi tubuh pada masa menopause, sehingga timbul keluhan-keluhan psikologis seperti kecemasan.

Berdasarkan hasil yang di dapatkan di lapangan, peneliti mengetahui bahwa kecemasan yang terjadi pada wanita di masa premenopause sangat di pengaruhi oleh ketidak tahuan tentang perubahan fisik selama premnopause sehingga berhubungan dengan ketegangan yang di alami dalam kehidupan sehari-hari sebagai dampak dari penurunan fungsi-fungsi tubuh dalam masa Premenopause , sehingga timbul keluhan-keluhan psikologis seperti kecemasan.

4.2.2. Pengetahuan perubahan fisik premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 4.2 Menunjukan Tingkat pengetahuan terbanyak tentang perubahan fisik premenopause yaitu pengetahuan cukup sebanyak 46 responden dengan persentase 48,9 %.

Menurut Sari,dkk dalam Nadia,(2023) pengetahuan merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang menggunakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindaraan terhadap obyek terjadi melalui pasca indra manusia yakni penglihatan,pendengaran,penciumana,rasa dan raba dengan sendiri. Sehingga, dari hal itulah seseorang bisa melakukan suatu Tindakan atas apa yang diperoleh.

Pengetahuan wanita tentang perubahan fisik selama masa menuju menopause merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause. Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua wanita. Masa perubahan itu dapat di lalui dengan baik,tanpa gangguan yang berarti jika wanita tersebut mampu menyesuaikan dengan kondisi baru yang muncul. (Ismiyanti dalam Zauhariah, 2023)

Pengetahuan seseorang yang mengalami masa transisi dalam hal ini masa menopause dapat membantu individu menjalani peran baru sehingga proses yang dialami tidak menimbulkan masalah. Faktor penentu apakah wanita itu siap dengan datangnya perubahan fisik saat menopause ini, ada ditangan wanita itu sendiri. Pengetahuan wanita tentang perubahan fisik premenopause penting agar dapat mempersiapkan diri dan dapat beradaptasi dengan baik dengan perubahan yang akan terjadi pada masa menopause (Araujo dalam Zuhairiah,2023)

4.2.3. Hubungan Pengetahuan Perubahan Fisik Premnopause dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Premnopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya.

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukan tingkat pengetahuan perubahan fisik premnopause terbanyak adalah berpengetahuan cukup dengan tingkat kecemasan sedang.

Hasil penelitian menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan Perubahan fisik premnopause dengan kecemasan menghadapi premenopaus di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya. Dengan nilai korelasi kuat dan arah korelasi positif, yang artinya searah, semakin rendah pengetahuan tentang perubahan fisik premenopause maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi masa premneopause atau masa transisi sebelum menopause.

Wanita menjelang menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menghadapi kehidupan. Untuk itu penting bagi seorang wanita selalu berfikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami , seperti halnya bisa muncul jika keluhan yang muncul jika diimbangi dengan informasi tentang perubahan fisik wanita, sehingga wanita lebih siap baik secara fisik ,mental dan spiritual (Atik dalam Saraswati, 2019)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah,Bulkis,(2021) ada Hubungan antara pengetahuan perubahan fisik dan psikologis dengan tingkat kecemasan ibu premenopause.

Menurut peneliti makin tinggi pengetahuan ibu tentang perubahan fisik premenoapuse semakin rendah tingkat kecemasan ibu menghadapi premeneopause,karena ibu sudah memahami apa saja perubahan yang di rasakan sebagai bagian dari fase menuju masa menopause sehingga dapat menekan tingkat kecemasan yang di rasakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang Hubungan pengetahuan perubahan fisik premenopause dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya Tahun 2024, di dapatkan hasil sebagai berikut :

1. Tingkat Pengetahuan perubahan fisik premenopause pada ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya di dapatkan hasil dari 94 responden , terdapat sebanyak 36 responden (38,3 %) berpengetahuan baik, sebanyak 46 responden (48,9 %) berpengetahuan cukup dan sebanyak 12 responden (12,8 %) berpengetahuan kurang.
2. Tingkat Kecemasan ibu menghadapi premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya terdapat sebanyak 7 responden (7,5 %) di kategorikan gejala Kecemasan berat, sebanyak 31 responden (32,9 %) di kategorikan gejala kecemasan sedang, 32 responden (34 %) gejala kecemasan sedang dan 24 responden (25,6 %) tidak ada gejala kecemasan.
3. Tingkat kecemasan ibu menghadapi premenopause ada hubungan dengan pengetahuan perubahan fisik saat premenopause di Wilayah kerja Puskesmas Tirta Jaya. Berdasarkan uji fisher exact menunjukan p-value 0,002 (α<0,05) yang artinya Ha di terima dan Ho ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

Abduh, M. *et al.* (2022) 'Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif', *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), pp. 31–39. Available at: https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955.

Abdullah, Karimuddin, dkk. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Ahmad,.et al (2022) *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahman*. Indonesian Journal For Healty Sciences 2022

Andri & Dewi.(2017) *Anxiety Theory Based On Classic Pshychoanalitic and Types Of Defense Mechanism To Anxiety*. Departeman Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Inodenesia. Jakarta.

Astriani, M, D, Y. 2020. *Relaksasi Pernafasan Ballon Blowing Tinjauan Pada Kasus Ppok*. Qiara Media.

Fitriani.N.dkk.(2023) *Hubungan Aktifitas Fisik Dan Pendidikan Kesehatan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Pada Ibu Perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor*. 2023 Indonesia Journal of Midwifery Sciences (IJMS)

Hawari,Dadang (2018) *Manajemen Strees Cemas Dan Defresi.* Balai Penelitian Jakarta

Hidayat.(2017) *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan* (A.Suslia & T. Utami,eds). Salemba Medika.Jakarta

Khasana.B.(2020) *Hubungan Perubahan Fisik dan Psikologi Saat Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya* Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sumatera Barat.

Kasdu.(2004) *Kiat Sehat Dan Bahagia Di Usia Menopause*.Gramedia.Jakarta 2004

Mulyaningsih & Paramitha (2018) *Klimakterium,Masalah Dan Penanganannya Dalam Perspektif Kebidanan*. Pustaka Baru Press.Bantul Yogyakarta 2018

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (ed.); Edisi 5. Salemba Medika.

Proverawati.(2010) *Menopause Dan Sindrom Premenopause*.Nuha Medika. Yogyakarta.2010

Rini, P, S dkk.2021. *Tingkat Pengetahuan Perawat Tentang Penerapan Prinsip Enam Tepat Dalam Pemberian Obat Di Ruang Rawat Inap.* Banyu Mas; Wawasan Ilmu.

Ramdhan. 2021. *Metode Penelitian.* Surabaya; Media Nusantara.

R&D (M. Dr. Ir.Sutopo, S.Pd (ed); ke2 ed.)

Rifkhan. 2023. *Pedoman Metodologi Penelitian Data Panel dan Kuesioner*. Indramayu: Adab

Saraswati.N.P.A. (2019) *Hubungan Perubahan Fisik Wanita Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Sanur Kauh Kecamatan Denpasar Selatan*. Repository.itekes-bali.ac.id.2019.

Sari, N. K., Lukito, A., & Astria, A. 2019. *Hubungan pengetahuan ibu tentang diare dengan kejadian diare pada anak 1-4 tahun di wilayah Puskesmas Pekan Bahorok.*

Sari, D, P. 2023. *Faktor Penyebab Pernikahan Dini Pada Remaja Putri dan Upaya Pencegahannya*. Jawa Barat; Arr Rad Pratama

Sebtalesy & Mathar (2019) *Menopause Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia. Uwais Inspirasi Indonesia.* Anggota IKAPI Jawa Timur Nomor.2019

Setiana, A. 2021. *Riset Terapan Kebidanan.* Lovrinz Publishing

Siregar,RJ.,& Yusuf,S.F. (2022) *Kesehatan Reproduksi Lansia*. PT Inovasi Pratame Internasional.2022

Suhartanto, D. 2023. *Metode Riset Bisnis: Dasar-Dasar Mendesain dan Melakukan Riset di Konteks Bisnis*. Uwais Inspirasi Indonesia

Stuart & Sundeen.(2017) *Buku Saku Keperawatan* Jiwa.EGC Jakarta

Sugiyono. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF* dan

Utarini,Dwiprahasro,et.al.(2023) *Prinsip dan Aplikasi Untuk Manajeman Rumah Sakit*. Gajah Mada University Press.

Yulizawati.(2022) Mengenal Fase Menopause. Indonesia Pustaka. Sidoarjo 2022

Yani.(2023) *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Premenopause Di Desa Bangun Negara Kecamatan Pesisir Selatan Provinsi Lampung* . Universitas Nasional. Repository.unas.ac.id 2023.

Yosep (2017) *Buku Ajar Keperawatan Jiwa Dan Advance*. Universitas Gajah Mada

Zauhairiah.(2023) Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Poskesdes Pantai Kabupaten Kapuas. Repo.polkesraya.ac.id.2023