

EFEKTIVITAS PAKET ” CARING ” PADA IBU TERHADAP KECEMASAN MENJELANG MENOPAUSE DI KELURAHAN SENGON KECAMATAN PRAMBANAN KABUPATEN KLATEN

Dwi Susilawati¹ Anggorowati¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro, Semarang , Jawa Tengah
Suzie_psik@yahoo.com

Menopause adalah berhentinya kesuburan dari sistem reproduksi yang menyebabkan hilangnya dari aktivitas ovarium beberapa waktu sebelum akhir dari kehidupan. Seorang perempuan akan mengalami menopause antara usia 40 tahun sampai 50 tahun. Perempuan yang berada pada masa menjelang menopause akan mengalami kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian paket caring untuk menurunkan kecemasan ibu menjelang menopause di Kelurahan Sengon. Paket caring adalah sebuah paket yang berisi konsep dasar menopause untuk meningkatkan kualitas hidup pada saat menjelang menopause. Desain penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan metode triangulation yang menggunakan rancangan “*Pretest-Posttest with control Group*” yang berguna untuk mengukur tingkat kecemasan ibu menjelang menopause pada sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post –test*) diberi intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menjelang menopause sejumlah sampel 48 orang, 26 orang untuk kelompok intervensi dan 22 orang untuk kelompok kontrol. Pengambilan sampel dengan menggunakan total sampel, kemudian diambil dengan tehnik simple random sampling untuk mendapatkan data kualitatif yaitu sebanyak 10 orang. Analisis efektivitas paket caring terhadap kecemasan ibu menjelang menopause menggunakan *chi-square*. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (0,0001). Pada kelompok yang diberi intervensi paket caring memiliki tingkat kecemasan dengan kategori kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa paket caring pada ibu menjelang menopause efektif dalam menurunkan kecemasan menjelang menopause. Hasil ini diperkuat dengan hasil wawancara mendalam yang menunjukkan adanya kualitas hidup perempuan premenopause meningkat dengan adanya support sistem yang ditunjukkan dengan koping positif.

Kata Kunci : Menopause, Kecemasan, ibu menjelang menopause

PENDAHULUAN

Menopause adalah haid terakhir, atau saat terjadinya haid terakhir. Menopause adalah suatu tingkatan dimana seorang perempuan sudah tidak memiliki siklus menstruasi secara normal (Lestary, 2010). Sedangkan menurut Wirakusumah (2004) menopause adalah berhentinya kesuburan dari sistem reproduksi yang menyebabkan hilangnya dari aktivitas ovarium beberapa waktu sebelum akhir dari kehidupan.

Sebelum terjadi menopause, terjadi perubahan anatomis pada ovarium yang berupa sclerosis vaskuler, pengurangan jumlah folikel primordial dan penurunan aktivitas sintesa hormon steroid. Penurunan hormon estrogen akan berlangsung dimulai pada awal masa klimakterium dan makin menurun pada menopause (Deborah, 2006). Penurunan ini menyebabkan peningkatan produksi gonadotropin. Perubahan – perubahan tersebut akan menyebabkan adanya penurunan fisik dan psikologis seiring dengan bertambahnya usia. Adanya gangguan fisik dan psikologis saat menjelang menopause sering dianggap sebagai suatu stresor tersendiri bagi perempuan. Stresor ini yang akhirnya menimbulkan sebuah kecemasan yang bersifat ringan dan bahkan akhirnya bisa menimbulkan kepanikan.

Stres dan kecemasan sebenarnya merupakan bagian dari kehidupan manusia. Perempuan yang mempunyai mekanisme koping yang baik, maka stres dan kecemasan dapat diatasi dan ditanggulangi. Perempuan yang mempunyai mekanisme koping yang kurang baik, maka stres dan kecemasan merupakan sesuatu hal yang mengancam dalam kehidupannya. Apabila mekanisme koping yang dilakukan tidak tepat maka akan menimbulkan dampak terhadap kesehatan jasmani dan psikologis (Monks, 2005).. Kurangnya pengetahuan tentang menopause umumnya terjadi pada perempuan yang pendidikannya rendah. Informasi yang mereka peroleh tidak semuanya benar dan kurang adekuat. Oleh karena itu diperlukan peran perawat maternitas di area masyarakat. Seorang perawat dapat berperan sebagai edukator dan konselor sangat dibutuhkan.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner di RW 04 Kelurahan Sengon yang berjumlah 65 orang, diketahui bahwa 50 perempuan premenopause mengalami kecemasan. Perempuan premenopause merasa cemas karena takut tidak dapat berfungsi sebagai istri. Perempuan premenopause yang kurang mengerti seputar tentang menopause karena pengetahuannya masih kurang. Pemberian pendidikan kesehatan diharapkan mampu mengatasi kurangnya pengetahuan perempuan premenopause sehingga kecemasan dapat berkurang. Melihat keadaan di RW 04 Kelurahan Sengon tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektivitas paket “Caring” pada Ibu premenopause Terhadap Kecemasan Menjelang Menopause di RW 04 Kelurahan Sengon

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan metode triangulation yang menggunakan rancangan “*Pretest-Posttest with control Group*”. Populasi pada penelitian ini adalah ibu menjelang menopause di Kelurahan Sengon. Hasil data dari dokumentasi Kelurahan Sengon (RW 2,3,4,5 9,11) didapatkan jumlah jumlah ibu menjelang menopause pada bulan Desember 2010 berjumlah 62 orang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan kuesioner untuk mengukur kecemasan. Peneliti bekerja sama dengan kader yang

sebelumnya dilakukan persamaan persepsi dengan memberi pengarahan kepada kader yaitu perawat dengan menjelaskan tujuan dari penelitian.

Penelitian mengkategorikan kecemasan menjelang menopause sebelum dilakukan pemberian paket caring dan kecemasan dilakukan pemberian paket caring. Skala pengukuran data yang digunakan adalah skala ordinal. Pengumpulan data ini dilakukan pada ibu pre menopause di balai RW Kelurahan Sengon. Pelaksanaan dan pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh kader. Pengumpulan data dilaksanakan bulan Juni – Juli 2010.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.2.

Perbedaan tingkat kecemasan pada ibu menjelang menopause pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Kelurahan Sengon (n =62)

Kategori Kecemasan	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	Pre	Post	Pre	Post
Ringan	0(0%)	0(0%)	2(9,1%)	2(9,1%)
Sedang	12 (46,6%)	16(61,5%)	17(77,3%)	16(72,7%)
Berat	14 (53,8%)	10(38,5)	3(13,7%)	4(18,3%)
Sangat berat	0 (%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)
Jumlah	26 (100%)	26(100%)	22(100%)	22(100%)
P value	0,0001		0,06	

Tabel 4.3. Kategori data

Kata kunci	Sub Kategori	Kategori	Tema
Cemas	Mengalami kecemasan.	Perbedaan kecemasan	Kecemasan menjelang menopause
Takut ada yang sakit di tubuh saya	Konteks : sebelum intervensi		
Jangan-jangan ada kelainan			
Takut ada penyakit			
Sudah tidak takut lagi	Kecemasan berkurang.		
Berkurang takutnya	Konteks: setelah intervensi		
Sudah tidak cemas			
Takut tidak bisa melayani suami		Tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami	Penyebab kecemasan
Agak kecewa			
Tidak punya gairah melakukan hubungan suami isteri			
Ke bidan	Tenaga kesehatan	<i>Support system</i>	Kualitas hidup menjelang menopause meningkat
Ke pak mantri konsultasi	Masyarakat		
Ke tetangga			
Saya berdoa	Spiritual	Koping positif	

Diam saja	Diam		
Banyak ola raga	Aktivitas		
Santai	Relaks		
Udah lega	Lega		
Menyadari sudah tua	Menerima		
Suami mklum			
Cerita sama suami			

Pembahasan

Tingkat kecemasan ibu menjelang menopause pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi paket caring adalah ada perbedaan yang bermakna (p value 0,0001). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berupa paket caring pada ibu sangat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan ibu menjelang menopause. Kecemasan ibu menjelang menopause menurun disebabkan karena adanya pendidikan kesehatan yang berupa informasi-informasi tentang konsep dasar menopause.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Smith (1995) dan Notoatmodjo (2003) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah kegiatan belajar mengajar yang disesuaikan dengan kondisi ibu menjelang menopause dan diberikan oleh perawat. Hasil ini diperkuat dengan data kualitatif bahwa terdapat perbedaan kecemasan yang dirasakan pada kelompok menopause yang diberi paket caring dimana kecemasan menjadi berkurang setelah diberikan paket caring.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu menopause sebagian besar mengalami kecemasan sedang. Kecemasan adalah perasaan berkepanjangan individu dari rasa takut dan khawatir tanpa alasan tertentu di belakangnya (Taylor, 2010). Kecemasan sedang pada ibu menopause memungkinkan untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga ibu menopause mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah (Townsend, 1996). Pada tingkatan kecemasan demikian fokus ibu menopause terutama pada perubahan yang dirasakan selama menopause. Penurunan pada kualitas hidup akibat kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif. Perubahan akibat kecemasan sedang juga berdampak pada kondisi psikologis ibu menopause yaitu mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis. Kondisi akibat kecemasan ini ditambah juga oleh perubahan fisiologis pada menopause akibat berkurangnya estrogen.

Selain kecemasan sedang, ibu menopause juga ada yang mengalami kecemasan berat. Ibu Menopause menjadi berkurang lahan persepsinya sehingga cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Ibu menopause merasakan gejala yang sudah mengganggu antara lain pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit. Perubahan yang

dirasakan selama menopause berdampak pada kesehariannya ditambah semakin bertambahnya umur, muncul perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi.

Kecemasan yang muncul dalam masa postmenopause berdasarkan hasil penelitian Groessl tahun 1987 tidak berhubungan dengan tingkat hormon, usia, aktivitas seksual namun berhubungan dengan gejala menopause, pendidikan dan pekerjaan. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang hubungan antara kecenderungan berfikir positif dengan kecemasan menjelang menopause oleh Duwi Puji Hastutik yang menunjukkan kecemasan pada kategori sedang.

Paket Caring yang diberikan pada kelompok intervensi dapat meningkatkan kualitas hidup ibu menopause sebagaimana yang disampaikan responden pada hasil kualitatif. Hal ini sesuai dengan manfaat dilakukannya pendidikan kesehatan antara lain meningkatkan status kesehatan individu, keluarga, komunitas dan meningkat kualitas hidup semua manusia. Penelitian terkait yang mendukung hasil ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Devi Wulan Yuniastuti tahun (2010) tentang efek pendidikan kesehatan menopause untuk menurunkan kecemasan dimana diperoleh hasil bahwa pendidikan kesehatan meningkatkan adaptasi psikologis yang dapat mengurangi kecemasan. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Idris Yani Pamungkas (2008) bahwa pendidikan kesehatan dapat menurunkan kecemasan klien preoperasi hernia.

Menopause bagi ibu tidak perlu ditakuti, hasil penelitian ini merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada menopause. Pemahaman yang baik tentang menopause melalui pendidikan kesehatan yang diberikan dalam paket caring dapat diberikan pada perempuan perimenopause sebelum masa menopause datang. Namun demikian ibu menopause hendaknya juga melakukan aktivitas olahraga.

Support system dan coping positif merupakan upaya peningkatan kualitas hidup menopause. Sebagaimana penelitian Rodhiyah pada tahun 2001 tentang peningkatan kualitas hidup wanita usia klimakterium melalui pemahaman mengenai menopause di kotanadya Semarang. Apabila terjadi gejala pada menopause maka akan pergi ke sarana kesehatan. Pemberian kesehatan merupakan harapan yang diinginkan menopause agar kualitas hidup meningkat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 62 ibu premenopause di Kelurahan Sengon dapat disimpulkan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang paket caring, sebagian besar ibu menopause mengalami kecemasan dengan kategori sedang. Paket caring efektif menurunkan kecemasan ditunjukkan dengan terdapat perbedaan kecemasan pada kelompok ibu menopause yang diberikan intervensi kecemasan

SARAN

Diharapkan pemberian pendidikan kesehatan dengan paket caring kepada ibu premenopause dapat diberikan melalui kelompok-kelompok yang ada di masyarakat.

Diharapkan bagi penelitian lebih lanjut untuk dapat mengeksplorasi lebih mendalam tentang kebutuhan ibu premenopause dalam mengatasi kecemasan. Selain itu perlu study mendalam tentang kebutuhan menopause untuk meningkatkan kualitas hidup.

Diharapkan bagi perempuan premenopause, dapat menambah motivasi untuk lebih rajin menggali ilmu sehingga bermanfaat untuk dirinya dan masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

Baziad, Ali. (2003). *Menopause dan Andropause*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo

Bobak, Lowdermilk, Jansen. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta : EGC.

Cunningham, F. Gary et al. 2006. *Obstetric Williams* Edisi 21 vol.1. Jakarta: EGC.

Darmodjo. (2010). Hubungan tentang faktor kecemasan.

<http://www.En.Org/Wiki/Anxiety/ac.id/6425/i/j20053.pdf>. Diambil tanggal 13 maret 2010.

Handerson, C. 2005. *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta: EGC.

Lestary, D. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta : Garailmu.

Lianawati. (2010). Menyambut Menopause Tanpa Rasa Cemas. <http://www.viewer.eprints.ums.ac.id/032/2010>. Diambil tanggal 10 april.

Notoadmodjo. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Potter, Perry, 2006. *Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik*, Edisi 4, Volume 2. Jakarta : EGC.

_____. 2005. *Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik*, Edisi 4, Volume 2. Jakarta : EGC.