

PERSEPSI WANITA MENOPAUSE TERHADAP DIRI DAN HUBUNGANNYA DENGAN TINGKAT KECEMASAN

Zainap Tunrahmi, Syaiful Bahri, Abu Bakar

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Syiah Kuala
Email: rahmimustafa2@gmail.com

ABSTRACT

Physical changes, health and psychological disorders during menopause are reasons for the high level of anxiety of women. A woman who has a negative perception will have a high level of anxiety about menopause, and vice versa. This study raised the problem of self-perception, anxiety and the relationship of perceptions to the level of anxiety in women who experience menopause in Mukim Lam Ara, Darul Imarah District of Aceh Besar. The study population was 360 people. The study sample was taken using a proportionate stratified random sampling using the Slovin formula, so that a sample of 189 people was obtained. Data collection used a questionnaire method with a Likert scale model. Data analysis used descriptive statistical analysis and Product Moment correlation. The results showed that menopausal women generally had a positive self-perception and a low level of anxiety. It also found a negative relationship between the perception and anxiety level. In other words, it is evident that women who have a positive self-perception will have a low level of anxiety about menopause, and vice versa. Research still finds some women who worrying the menopausal condition, even though with a minimal percentage; It is expected that the village government, community health center, and related parties in the local area will always strive to facilitate women and the community with various information and debriefing activities about menopause to minimize the development of negative perceptions in women, so as to reduce their anxiety level towards menopause. Thus a healthy society can be created, have a stable psychological development and far from excessive anxiety..

Keywords: Perception, Menopause, Anxiety Level

ABSTRAK

Perubahan fisik, gangguan kesehatan dan psikologis pada masa menopause menjadi alasan tingginya tingkat kecemasan para wanita. Wanita yang memiliki persepsi negatif akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi tentang menopause, demikian pula sebaliknya. Penelitian ini mengangkat masalah persepsi diri, tingkat kecemasan dan hubungan persepsi dengan tingkat kecemasan pada wanita yang mengalami menopause di Mukim Lam Ara Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Populasi penelitian adalah 360 wanita, sampel diambil menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan rumus Slovin, sehingga diperoleh sampel sebanyak 189 orang. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner dengan model skala *likert*. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum wanita menopause memiliki persepsi diri yang positif, tingkat kecemasan yang rendah, serta adanya hubungan yang negatif antara persepsi dan tingkat kecemasan. Dengan kata lain, terbukti bahwa wanita yang memiliki persepsi diri yang positif akan memiliki tingkat kecemasan yang rendah tentang menopause demikian pula sebaliknya.. Dengan masih ditemuinya beberapa wanita yang mencemaskan kondisi dirinya saat menopause, walau dengan persentase yang minim; diharapkan pada pemerintah desa, puskesmas, dan pihak-pihak terkait agar berupaya memfasilitasi para wanita dan masyarakat dengan berbagai informasi dan kegiatan pembekalan tentang menopause guna meminimalisir perkembangan persepsi negatif dalam diri para wanita, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan terhadap menopause. Dengan demikian dapat tercipta masyarakat yang sehat, memiliki perkembangan psikologis yang stabil dan jauh dari rasa cemas berlebihan.

Kata kunci: Persepsi, Menopause, Tingkat Kecemasan

PENDAHULUAN

Wanita merupakan pribadi yang senantiasa ingin terlihat cantik dan menawan sepanjang usianya. Namun kehidupan tidak terlepas dari beberapa fase yang harus dilalui dan dihadapi, sehingga menjadi tua merupakan sebuah kepastian yang tidak dapat dihindari oleh setiap orang tidak terkecuali wanita. Proses menuju tua merupakan hal alamiah yang akan dialami setiap individu dan dapat disertai dengan keluhan-keluhan klinis yang mengganggu. Oleh karena itu, menjadi tua dipandang sebagai momok yang menakutkan, terutama bagi kaum wanita. Kekhawatiran ini dapat berawal dari asumsi bahwa usia tua sangat identik dengan minimnya kesehatan, kurangnya kebugaran dan kecantikan diri, bahkan menopause menjadi suatu hal yang pasti dan tidak dapat dihindari. Kondisi ini tentu sangat menakutkan bagi seorang wanita, kendati demikian fase tua dan menopause merupakan suatu kenyataan yang seyogyanya dijalani oleh setiap wanita; terlepas dari keengganan diri untuk menjalaninya. Rasa khawatir yang berlebihan justru akan berdampak pada sulitnya melalui masa-masa tersebut bagi seseorang wanita. Sulit-mudahnya menjalani masa menopause merupakan suatu hal yang bersifat individual. Dengan kata lain tidak semua wanita beranggapan serupa, akan tetapi pada umumnya wanita kerap berpandangan demikian.

Munculnya kekhawatiran dalam menghadapi masa menopause di antaranya dikarenakan persepsi akan adanya penurunan fungsi tubuh dan sejumlah gangguan kesehatan lainnya. Dimana hal tersebut akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan. Keluhan ketidaknyamanan ini disikapi secara berbeda oleh setiap wanita. Apabila seorang wanita dapat berfikir positif tentang hal ini, maka berbagai keluhan tersebut dapat dilalui dengan lebih mudah. Sebaliknya apabila seorang wanita berfikir negatif, justru keluhan-keluhan yang muncul semakin berat dan kian menekan hidupnya (Manuaba, 2009: 217).

Tekanan-tekanan yang dialami wanita menopause, pada umumnya dikarenakan berbagai bentuk perubahan yang dialaminya saat menopause. Berdasarkan hasil penelitian Sulistyawati (2011: 9-11) ditegaskan bahwa perubahan-perubahan yang dialami para wanita menopause tidak hanya pada aspek fisik semata, akan tetapi juga aspek mental. Hal ini turut berdampak pada persepsi diri wanita menopause tersebut. Yang meliputi: citra tubuh yang baik, ideal diri yang realistis, harga diri yang tinggi, fungsi peran yang baik dan identitas diri yang kuat.

Secara psikis, wanita yang mengalami menopause merasa sangat stres dan depresi. Kondisi ini sangat berdampak pada persepsi diri wanita tersebut, terutama terkait dengan kehilangan perannya sebagai wanita dan harus menghadapi masa tuanya. Selain itu, wanita yang memasuki usia menopause atau sudah mengalami menopause juga kerap mengalami krisis moral dan kepercayaan diri. Hal-hal yang mempengaruhi persepsi diri wanita menopause di antaranya: perasaan takut menjadi tua, takut kehilangan peran dalam keluarga, hingga ketakutan tidak lagi memiliki hasrat seks.

Sedangkan terkait gejala-gejala fisik yang dapat timbul pada masa menopause adalah rasa panas dan berkeringat di malam hari, perubahan atrofi, kulit kering, penambahan berat badan, osteoporosis serta kehilangan kapasitas reproduktif yang menjadi kekecewaan bagi sebagian wanita akan tetapi suatu kelegaan bagi sebagian wanita lainnya. Selain perubahan fisik, wanita menopause juga akan mengalami berbagai perubahan psikis yang kerap menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita yang berumur 45-55 tahun. Keadaan ini mengakibatkan gangguan psikomatik, seperti: cepat marah, perasaan khawatir yang berkepanjangan, kehilangan rasa percaya diri, depresi bahkan menangis. Akan tetapi gangguan-gangguan tersebut hanya bersifat sementara dikarenakan hal ini disebabkan oleh adanya gangguan hormon pada sistem hormone pada awal masa tersebut (Agustina, 2007).

Menurut Nugroho (2000), pada masa menopause seorang wanita akan mengalami kemunduran-kemunduran secara fisik yang berdampak pada semakin perasanya diri wanita saat memasuki usia ini, misalnya: kemunduran-kemunduran fisik yang berpengaruh terhadap penampilannya. Pada umumnya, di usia dewasa seseorang dianggap akan tampil lebih cakap, tampan bahkan paling cantik. Oleh karena itu, kemunduran yang terjadi melahirkan kesimpulan bahwa kecantikan yang dimiliki mulai menghilang, sehingga diri dirasa tidak menarik lagi.

Berbagai bentuk kecemasan ini, memberi peluang besar bagi para produsen alat-alat kecantikan dan olahraga serta pabrik-pabrik obat awet muda yang terkadang justru membuat perubahan wajah wanita maupun fisiknya semakin memburuk.

Mulyani (2013) menyatakan bahwa, "Sindroma menopause tersebut dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia. Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2000, total populasi wanita yang mengalami menopause di seluruh dunia mencapai 645 juta orang, tahun 2010 mencapai 894 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause mencapai 1,2 milyar orang. Artinya sebanyak 1,2 milyar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat dari angka sensus tahun 1990 jumlah perempuan menopause".

Selanjutnya data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2015 menunjukkan bahwa jumlah wanita menopause di Provinsi Aceh mencapai 1.624.120 orang (Dinkes Aceh, 2016). Besarnya angka jumlah wanita menopause tidak mewakili kesiapan para wanita untuk menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada masa tersebut. Ketidaksiapan itu dilatarbelakangi oleh beberapa faktor, di antaranya: kurangnya pemahaman/pengetahuan, pendidikan, lingkungan dan sebagainya. Hal ini sebagaimana dikemukakan Heru Santoso (2001) dalam "kajian pengetahuan dan sikap wanita usia 45-50 tahun dalam kesiapan menghadapi perubahan pada masa menopause" bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketidaksiapan wanita dalam menghadapi masa menopause, yaitu: pengetahuan yang masih rendah, pendidikan, pekerjaan, sosial budaya, agama, dan kurangnya informasi.

Wanita yang memiliki pengetahuan yang baik tentang menopause akan memiliki persepsi yang positif terhadap menopause, sehingga akan membangun kemampuan diri dalam mengatasi berbagai kecemasan yang muncul dalam dirinya. Adapun wanita yang kurang memiliki pengetahuan tentang menopause akan cenderung memiliki persepsi negatif sehingga kecemasan tersebut menjadi lebih berat serta membebani diri dan perasaannya (Kasdu, 2002).

Pada dasarnya menopause bukanlah suatu masalah yang harus dihadapi dengan kecemasan yang berlebihan. Akan menjadi masalah, sangat terkait dengan bagaimana persepsi masyarakat dalam memaknai menopause itu sendiri; apakah itu baik atau buruk, menyenangkan atau mengganggu kualitas hidup. Namun sebagian besar wanita mengartikannya buruk, sehingga kebanyakan wanita mengalami tingkat kecemasan yang tinggi bahkan panik, depresi/stres, tidak percaya diri dalam menghadapi kondisi ini. Sehubungan dengan hal tersebut, Ayunia Adha Henanda Putri dan Ekorini Listiowati (2015) dalam penelitian berjudul "*Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause*" diketahui bahwa perubahan fisik dan psikologis pada wanita premenopause sering menimbulkan kecemasan. Kecemasan berdampak pula pada gejala-gejala fisik. Gejala-gejala premenopause ini dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia yaitu sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika dan 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Perubahan fisik dan psikologis ini dapat mempengaruhi kesejahteraan dan keseluruhan mental para wanita yang ditunjukkan dalam bentuk kecemasan, sehingga datangnya masa menopause dianggap sebagai suatu hal yang menakutkan bagi dirinya.

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan Triana Rostiana dan Ni Made Taganing Kurniati (2009) terkait "*Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause*" di Jawa Barat diketahui beberapa bentuk kecemasan yang dialami para wanita, antara lain:

1. Gejala kognitif yaitu: mengalami gangguan tidur, lebih cemas, grogi, panik dan sulit berkonsentrasi dalam waktu enam bulan belakangan ini.
2. Gejala motorik yaitu: lebih mudah letih apabila terlalu banyak beraktivitas. Selain itu juga gemetar dalam situasi yang cemas dan akan menggigit bibirnya untuk mengurangi rasa cemas tersebut.
3. Gejala somatik yaitu: berkeringat lebih banyak dari biasanya pada saat tidur dan mengalami jantung berdebar-debar ketika merasa takut, grogi dan cemas disertai muka yang tampak kering dari biasanya.
4. Gejala afektif yaitu; gelisah, merasa tidak nyaman, khawatir dan gemeteran yang berlebihan saat membayangkan kondisi menopause.

Menurut Brem & Kassin (dalam Dayak isni & Hudaniah, 2003), kecemasan berkaitan dengan cara seseorang memandang dan menilai dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang menilai dirinya positif cenderung bahagia, sehat, berhasil dan dapat menyesuaikan diri. Sebaliknya individu yang menilai dirinya negatif secara relatif tidak sehat, cemas, tertekan dan pesimis mengenai masa depannya dan cenderung gagal. Lebih jauh Parker (Mappiare, 1983) mengemukakan bahwa, kesalahan persepsi tentang menopause mengakibatkan peristiwa menopause dirasakan sebagai takdir yang mengancam bahkan menyedihkan. Sehingga wanita tersebut memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan kerap menganggap dirinya sebagai barang bekas yang tidak berguna, dikarenakan tidak produktif lagi.

Proverawati (2010: 7) mengemukakan bahwa, sindrom pre menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, Jepang dan Indonesia. Perbedaan persentase ini sangat terkait dengan perbedaan pola makan wanita masing-masing negara. Selain itu hasil penelitian Restu Anjarwati Nur Sholichah di Desa Gintungan Kecamatan Gebang Kabupaten Purworejo Tahun 2014 juga diketahui bahwa 66,7% wanita merasa sangat cemas dalam menghadapi menopause dan hanya 33,3% yang merasa tidak cemas; hal ini dilatar belakangi oleh tingkat pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan dengan sebagian besar wanita yang merasa sangat cemas.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada aspek fisik maupun psikologis saat menopause, sangat perlu dipahami oleh wanita menopause itu sendiri, tidak terkecuali juga harus dipahami oleh anggota keluarga dan orang-orang di sekitarnya. Pentingnya pengetahuan keluarga dan masyarakat terkait hal ini berguna untuk memberikan dukungan moral, kepercayaan diri dan sikap positif terhadap keluhan-keluhan yang dialami wanita menopause, sehingga ia dapat menerima menopause sebagai karunia normal yang harus diterima oleh setiap wanita (Astari, dkk, 2014: 171-184).

Selain itu, pentingnya pengetahuan terkait menopause ini dikarenakan dengan mengetahui gejala-gejala fisik maupun psikologis yang menyertai menopause yang mungkin belum diketahui oleh sebagian besar wanita, maka akan sangat membantu kesiapan dan persepsi diri wanita yang mengalami menopause, sehingga dengan bekal pengetahuan tersebut, para wanita menopause tidak akan merasa cemas dan tertekan, apalagi memandang diri sebagai pribadi sia-sia dalam menghadapi kehidupannya saat memasuki usia menopause dan selanjutnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana data yang digunakan berupa data ordinal yang diintervalkan melalui skala. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional, yakni penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan ada tidaknya korelasi/hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini dilaksanakan di Mukim Lam Ara Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Alasan peneliti mengambil lokasi penelitian ini, dikarenakan Kecamatan Darul Imarah terletak di daerah perbatasan Kota Madya Banda Aceh, sehingga menarik untuk mengkaji persepsi wanita menopause di lokasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita berusia lebih dari 45 tahun di Mukim Lam Ara Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar, khususnya para wanita yang akan dan telah mengalami menopause yang berjumlah 360 orang. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini yang dijadikan responden sebanyak 189 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket (kuesioner). Selain itu penelitian ini juga mengacu pada metode Skala Likert dan telah dimodifikasi menjadi empat pilihan jawaban dengan meniadakan pilihan jawaban netral. Hal ini berdasarkan pertimbangan responden yang cenderung memilih jawaban netral, sehingga akan mengakibatkan informasi yang diperoleh kurang otentik. Jenis skala yang digunakan yaitu (SS) sangat setuju, (S) setuju, (TS) tidak setuju dan (STS) sangat tidak setuju. Instrumen angket untuk kedua variabel persepsi dan kecemasan adalah angket yang dirancang sendiri oleh peneliti.

Selanjutnya, untuk memperoleh penelitian yang sempurna maka perlu menggunakan pengujian validitas dan reabilitas alat instrument melalui suatu uji coba (*try out*). Uji Validitas item atau butir dapat dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Hasil uji coba skala persepsi yang diberikan kepada 189 orang menunjukkan bahwa dari 105 item yang telah disusun diperoleh 81 item valid dan 24 item tidak valid. Sedangkan, Hasil uji coba skala kecemasan yang diberikan kepada 189 orang menunjukkan bahwa dari 84 item yang telah disusun diperoleh 78 item valid dan 6 item tidak valid. Pengujian reliabilitas juga dilakukan menggunakan statistik, menghitung besarnya *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS. Berdasarkan hasil hitung reliabilitas dengan menggunakan SPSS untuk variabel persepsi wanita menopause *Cronbach's Alpha* sebesar $0,745 > 0,234$ sedangkan untuk tingkat kecemasan *Cronbach's Alpha* sebesar $0,976 > 0,223$. Karena r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} , hal ini menunjukkan bahwa item-item pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini sah dan meyakinkan (reliabel).

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu dengan cara pengolahan data dan analisis data secara kuantitatif. Peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif persentase menggunakan bantuan *SPSS for windows* dengan cara mencari mean atau rata-rata dari keseluruhan nilai, mencari standar deviasi serta menentukan kategori. Analisis data secara kuantitatif ialah analisis untuk menguji hipotesis dengan menggunakan rumus uji korelasi *Product Moment*. Namun sebelum menggunakan rumus tersebut, terlebih dahulu digunakan uji prasyarat analisis statistik parametrik yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran dari variabel persepsi wanita menopause dalam penelitian ini dapat diketahui dengan menggunakan analisis secara deskriptif. Dimana terdapat perbandingan antara data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empirik (berdasarkan kenyataan di lapangan). Deskripsi data hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Deskripsi Data Penelitian Variabel Persepsi Wanita Menopause

Variabel	N	Item Valid	Data Hipotetik				Data Empirik			
			Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
Persepsi Diri Wanita Menopause	189	81	324	81	202,5	40,5	252	173	220,6	17,7

Berdasarkan tabel 1, data hipotetik pada variabel persepsi diri wanita menopause terdiri dari 81 item dengan nilai $X_{max} = 24$, $X_{min} = 81$, $mean = 202,5$ dan $SD = 40,5$. Untuk data empirik yang diperoleh pada variabel persepsi diri wanita menopause terdiri dari 81 item dengan nilai $X_{max} = 252$, $X_{min} = 173$, $mean = 220,6$ dan $SD = 17,7$. Tabel 4.1 tersebut juga menunjukkan nilai mean empirik (220,6) yang tidak kurang, bahkan lebih tinggi dari nilai mean hipotetik (202,5). Hal ini membuktikan kebenaran data hipotetik dengan tingginya persepsi positif pada wanita menopause di lapangan (empiris).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Persepsi Wanita Menopause

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X < 162$	Rendah	0	0
$162 < X \leq 243$	Sedang	178	94,2
$203 < X$	Tinggi	11	5,8
Jumlah		189	100

Berpedoman dari hasil persentase penelitian pada tabel 2, dapat dilihat bahwa subjek penelitian untuk variabel persepsi wanita menopause memiliki kategori yang berbeda. Pada

umumnya responden berada pada kategori sedang; yaitu sebanyak 178 orang atau 94,2% dan sedikit sekali atau 11 orang (5,8%) pada kategori tinggi. Tidak ditemui wanita menopause yang memiliki persepsi diri yang rendah. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa secara umum wanita menopause di Mukim Lam Ara Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar; memiliki persepsi diri yang cenderung positif.

Data yang didapatkan juga harus dideskripsikan berdasarkan sub variabel agar mendapatkan hasil yang lebih baik. Pada aspek maladaptif dan adaptif pada umumnya persepsi wanita menopause berada pada kategori sedang dan sedikit sekali yang berada pada kategori rendah. Pada aspek pemaknaan menopause sebagian besar persepsi wanita menopause berada pada kategori tinggi dan sebagian kecil berada pada kategori sedang.

Gambaran dari variabel tingkat kecemasan dalam penelitian ini dapat diketahui dengan menggunakan analisis secara deskriptif, dimana terdapat perbandingan antara data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empirik (berdasarkan kenyataan di lapangan). Deskriptif data hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Deskripsi Data Penelitian Variabel Tingkat Kecemasan Wanita Menopause

Variabel	N	Item Valid	Data Hipotetik				Data Empirik			
			Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
Tingkat Kecemasan Wanita Menopause	189	78	312	78	195	39	271	115	155,1	29,4

Berdasarkan tabel 3, data hipotetik pada variabel tingkat kecemasan wanita menopause terdiri dari 78 item dengan nilai $X_{max} = 312$, $X_{min} = 78$, $mean = 195$ dan $SD = 39$. Untuk data empirik yang diperoleh pada variabel tingkat kecemasan wanita menopause terdiri dari 78 item dengan nilai $X_{max} = 271$, $X_{min} = 115$, $mean = 155,1$ dan $SD = 29,4$. Tabel 4.9 juga menunjukkan nilai mean empirik (155,1) yang kurang atau tidak melampaui nilai mean hipotetik (195). Hal ini membuktikan rendahnya tingkat kecemasan wanita menopause di Mukim Lam Ara Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Wanita Menopause

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X < 156$	Rendah	109	57,7
$156 < X \leq 234$	Sedang	73	38,6
$234 < X$	Tinggi	7	3,7
Jumlah		189	100

Berpedoman pada hasil persentase pada tabel 4, dapat dilihat bahwa lebih dari setengah wanita menopause memiliki tingkat kecemasan yang rendah, yaitu sebanyak 109 orang atau 57,7%. Sebagian kecil atau 73 orang (38,6%) pada kategori sedang, dan hanya sedikit sekali atau 7 orang (3,7%) wanita menopause yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa secara umum wanita menopause tidak merasa cemas dengan berbagai fase dan resiko menopause yang akan atau telah dihadapinya.

Data yang didapatkan juga harus dideskripsikan berdasarkan sub variabel agar mendapatkan hasil yang lebih baik. Pada aspek afeksi sebagian besar tingkat kecemasan wanita menopause berada pada kategori rendah, sebagian kecil berada pada kategori sedang dan sedikit sekali yang berada pada kategori tinggi. Pada aspek fisik sebagian besar tingkat kecemasan wanita berada pada kategori tinggi, sebagian kecil berada pada kategori sedang dan sedikit sekali yang berada pada kategori tinggi. Pada aspek kognisi sebagian besar tingkat kecemasan wanita berada pada kategori rendah, sebagian kecil berada pada kategori sedang dan sedikit sekali yang berada pada kategori tinggi. Pada aspek perilaku lebih dari setengah

tingkat kecemasan wanita berada pada kategori rendah, kurang dari setengah berada pada kategori sedang dan sedikit sekali yang berada pada kategori tinggi.

Sebelum ditentukan teknik korelasi, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi statistik, yaitu uji normalitas data yang bertujuan untuk menguji data berdistribusi normal atau tidak. Apabila data berdistribusi normal, maka digunakan statistik parametrik. Sebaliknya, jika data yang diperoleh tidak berdistribusi normal, maka digunakan statistik non parametrik. Data dikatakan normal jika nilai signifikansi $> 0,05$ (lebih besar dari 0,05). Apabila signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Pengujian normalitas menggunakan teknik statistik *one sampel kolmogrov smirnov test* dari program *SPSS 17 for Windows*. Jika data normal, maka selanjutnya dilakukan uji homogenitas dan uji linearitas. Jika data tidak normal tidak perlu dilakukan uji homogenitas dan uji linearitas.

Tahapan-tahapan uji asumsi data penelitian yang dilakukan untuk menganalisis tentang persepsi wanita menopause dan hubungannya dengan tingkat kecemasan, sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Tabel 5 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Persepsi	Kecemasan
N		189	189
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	220.59	155.13
	Std. Deviation	17.685	29.385
Most Extreme Differences	Absolute	.125	.127
	Positive	.052	.127
	Negative	-.125	-.118
Kolmogorov-Smirnov Z		.125	.127
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal
- b. Calculated from data
- c. Lilliefors Significance Correction
- d. This is a lower bound of the true significance

Interpretasi outputnya yaitu, berdasarkan uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh nilai *Asymp.sig.* untuk variabel persepsi dan kecemasan masing-masing sebesar 0,200. Kedua variabel tersebut menunjukkan hasil yang lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan data penelitian ini berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Berikut ini adalah tabel hasil uji Homogenitas dengan bantuan *SPSS* berdasarkan variabel persepsi wanita menopause dan tingkat kecemasan, yaitu:

Tabel 6 Test of Homogeneity of Variance

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.044	19	40	.228

Berdasarkan output *SPSS* pada tabel 6 diketahui bahwa nilai signifikansi variabel persepsi berdasarkan variabel kecemasan adalah 0,228 $> 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data variabel persepsi wanita menopause dan tingkat kecemasan memiliki varians yang sama (homogen).

3) Uji Linieritas

Berikut ini adalah tabel hasil uji Linearitas dengan bantuan *SPSS* berdasarkan variabel persepsi dan variabel tingkat kecemasan, yaitu:

Tabel 7 Anova Table

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Persepsi * Kecemasan	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	88816.820	91	976.009	.999	.500
		<i>Linearity</i>	1052.959	1	1052.959	1.078	.302
		<i>Deviation from Linearity</i>	87763.861	90	975.154	.999	.502
		<i>Within Groups</i>	94724.048	97	976.537		
	<i>Total</i>		183540.868	188			

Berdasarkan data pada tabel 7 diketahui bahwa nilai signifikansi (D value sig) pada baris *Test of Linearity* sebesar 0,502. Lebih besar dari 0,05, yang artinya terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel persepsi wanita menopause dan tingkat kecemasan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil uji asumsi membuktikan seluruh data penelitian dapat dinyatakan: berdistribusi normal, mempunyai varian yang sama (homogen), serta terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel penelitiannya; yaitu variabel persepsi diri dan tingkat kecemasan wanita menopause.

Hasil penelitian dapat digambarkan hasil korelasi kedua variabel tersebut dengan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Korelasi ini dilakukan untuk menguji hubungan antara kedua variabel, yaitu: variabel persepsi wanita menopause dan tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil uji korelasi di tersebut diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.300 dengan taraf signifikan sebesar 0.01. hal ini menunjukkan hubungan yang negatif antara persepsi dengan tingkat kecemasan wanita menopause. Dengan kata lain, persepsi positif wanita menopause akan mengurangi tingkat kecemasannya ketika akan atau sedang menjalani fase menopause dan sebaliknya.

Berdasarkan hasil perhitungan distribusi frekuensi pada setiap aspek persepsi, diketahui bahwa secara umum wanita menopause di Mukim Lam Ara Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar; memiliki persepsi diri yang positif tentang menopause. Sehingga dapat dinyatakan bahwa pada umumnya wanita menopause memiliki persepsi diri yang baik terhadap menopause dengan menunjukkan sikap dan pemahaman yang tepat terhadap aspek-aspek maladaptif/adaptif serta pemaknaan terhadap menopause. Selain itu juga tergambar bahwa pada umumnya wanita menopause tidak memiliki persepsi diri yang negatif tentang menopause. Hal ini juga didukung oleh tingginya persentase wanita menopause yang memiliki persepsi diri yang positif, dengan rincian: kategori sedang sebesar 94,2% dan tinggi 5,8%, tidak ada yang berpersepsi negatif (rendah). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa para wanita menopause tampak memiliki sikap dan kesiapan diri yang positif dalam menghadapi menopause. Mereka tidak khawatir dengan perubahan bentuk tubuh, tetap merasa bahagia, berupaya menjaga pola hidup sehat, dan senantiasa memiliki daya tarik seksual yang normal pada fase menopause. Selain itu, para wanita menopause juga senantiasa merasa diri sebagai pribadi yang ideal, memiliki harga diri yang tinggi, dapat berperan dalam segala hal serta tidak pernah merasa kehilangan identitas diri, baik dalam keluarga maupun masyarakat; tanpa harus menjadikan menopause sebagai penghambat dan alasan untuk menutup diri dari berbagai aktivitas sebagaimana lazimnya sebelum menopause.

Sedangkan untuk tingkat kecemasan, diketahui bahwa secara umum wanita menopause di Mukim Lam Ara Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar; memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Rendahnya tingkat kecemasan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingginya persepsi diri yang positif wanita menopause, pengetahuan yang baik tentang menopause, dukungan sosial yang baik dari keluarga dan masyarakat sekitar, kesibukan diri dengan melakukan banyak aktivitas yang menjauhkan diri dari memikirkan hal-hal yang negatif, kuatnya keimanan dan tingginya keikhlasan diri, latar belakang kesehatan yang baik, pola hidup sehat yang senantiasa terjaga, dll.

Setelah dilakukan uji normalitas diketahui bahwa sebaran data variabel persepsi dan tingkat kecemasan wanita menopause berdistribusi normal dengan koefisien sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Sedangkan uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dengan bantuan program SPSS 17 for windows. Hasil menunjukkan $r = 0,300$ dengan taraf signifikan sebesar 0,01. Nilai korelasi tersebut mengindikasikan bahwa "adanya hubungan yang negatif antara persepsi dan tingkat kecemasan wanita menopause". Hasil temuan ini sama halnya dengan hasil penelitian Wijaya dan Safitri (2010) yang juga menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara persepsi dan tingkat kecemasan. Artinya semakin positif persepsi terhadap sesuatu hal, maka kecemasan menghadapinya semakin rendah. Sebaliknya semakin negatif persepsi terhadap menopause, maka kecemasan menghadapi menopause semakin tinggi. Demikian pula halnya hasil penelitian Cristiani (2000: 98) yang juga menemukan hubungan yang negatif antara persepsi wanita menopause dengan tingkat kecemasan menghadapinya.

Temuan hubungan negatif antara persepsi diri dan tingkat kecemasan tersebut, tergambar secara umum pada wanita menopause di Mukim Lam Ara Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Para wanita menopause yang memiliki persepsi diri yang positif, tidak menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi dalam menghadapi menopause. Hanya sebagian kecil saja yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Hal tersebut dapat didasari oleh beberapa faktor, antara lain: (1) kepribadian diri yang pencemas, (2) kurangnya pengetahuan, (3) kurangnya dukungan lingkungan sosial/keluarga, dll.

Dengan ditemukannya dua tingkat kecemasan dalam penelitian ini, maka dapat dinyatakan bahwa kecemasan pada wanita menopause bersifat relatif. Senada dengan pernyataan Kuntoro (2007) yang mengemukakan, bahwa kecemasan pada wanita menopause umumnya bersifat relatif, artinya ada yang mencemaskannya, ada pula yang tidak mencemaskannya karena mereka memiliki informasi dan pemahaman yang benar tentang menopause, mendapatkan dukungan dan semangat dari orang-orang terdekat, terutama keluarga.

Penelitian ini tampak tidak sejalan dengan hasil temuan Putri (2015) dan Jannah (2010) yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara persepsi dengan kecemasan wanita menopause, kendati dalam bentuk korelasi yang negatif. Namun demikian, penelitian ini sangat sesuai dengan hasil penelitian Cristiani (2000) yang menyatakan adanya hubungan yang negatif antara kedua variabel persepsi dan tingkat kecemasan. Dengan kata lain semakin positif persepsi seorang wanita menopause, maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

Hawari (2006) menggambarkan hubungan persepsi dengan tingkat kecemasan dalam pernyataan, bahwa kecemasan pada setiap wanita yang memasuki masa menopause merupakan suatu kelaziman yang dipengaruhi oleh pemikiran dan pandangannya tentang menopause itu sendiri. Pengetahuan, pemahaman dan kurangnya dukungan sosial merupakan faktor pemicu tingginya tingkat kecemasan, sehingga tidak mengherankan apabila ditemui adanya sebagian kecil responden yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Terkait adanya sebagian responden yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, sepatutnya tidak lagi ditemukan di zaman modern ini. Berbagai bentuk fasilitas teknologi yang ada saat ini seyogyanya memudahkan akses berbagai informasi secara cepat terkait menopause. Kemungkinan hanya faktor lingkungan sosial yang menjadi tantangan terberat para wanita dalam upaya meminimalisir kecemasan diri dalam menghadapi menopause. Dikarenakan zaman modern yang identik dengan kehidupan hedonisme ini; kerap menjadikan kecantikan, ekonomi dan eksistensi sosial sebagai ukuran kesuksesan dan kebahagiaan hidup seseorang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada umumnya wanita menopause memiliki persepsi diri yang positif dengan: rendahnya persentase aspek maladaptif, tingginya persentase respon adaptif dan pemaknaan diri tentang menopause. Pada umumnya wanita menopause juga memiliki tingkat kecemasan yang rendah, dikarenakan tingginya persepsi diri yang positif. Sehingga seluruh aspek kecemasan, seperti: kecemasan aspek afeksi, fisik, kognisi dan perilaku memiliki persentase

yang rendah. Adanya hubungan yang negatif antara persepsi diri wanita menopause dengan tingkat kecemasannya ketika akan atau sedang menjalani fase menopause. Hal tersebut membuktikan bahwa persepsi diri yang positif dapat mengurangi tingkat kecemasan pada wanita menopause atau hubungan keduanya merupakan hubungan yang negatif. Semakin positif persepsi wanita menopause, maka semakin rendah tingkat kecemasannya dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan untuk pemerintahan setempat agar senantiasa berupaya memfasilitasi penyampaian informasi dan kegiatan-kegiatan penunjang guna memberikan pembekalan sikap dan kesiapan bagi para wanita menjelang menopause, sehingga dapat meminimalisir tingkat kecemasan para wanita dan membentuk masyarakat yang berkualitas. Untuk pihak Puskesmas/Instansi Kesehatan Masyarakat lainnya diharapkan dapat bekerjasama dengan pemerintahan setempat dalam rangka menyukseskan pembentukan masyarakat yang berkualitas; dengan memfasilitasi berbagai kebutuhan wanita menopause sehingga terhindar dari rasa cemas yang berlebihan dalam menjalaninya. Setiap mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling di Aceh diharapkan dapat berkontribusi secara meluas di masyarakat tidak hanya dalam lingkup sekolah saja; salah satunya dengan memberikan informasi dan tindakan layanan konseling terhadap para wanita yang akan dan sedang mengalami menopause. Peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan data dan informasi awal untuk melakukan penelitian lanjutan pada variabel-variabel terkait lainnya seperti: dukungan sosial (keluarga dan masyarakat) terhadap kesiapan wanita menopause, sikap dan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause (meliputi: aspek fisik, psikis dan spiritual), pengaruh pendidikan, usia dan budaya masyarakat terhadap menopause, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. 2007. *Kecemasan terhadap Perubahan Fisik Wanita Usia 45-55 tahun dalam Menghadapi Menopause*. Jurnal.
- Astari, RY, dkk. 2014. *Hubungan Antara Sindrom Menopause dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka*, (Jurnal Penelitian Kesehatan), Vol. 42 No. 3.
- Cristiani, dkk. 2000. *Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause*. (Jurnal Psikologi), Nomor 2, ISSN: 0215-8884.
- Dayakisni, T. &Hudaniah. 2003. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Dinkes. 2012. *Profil Dinas Kesehatan*. Provinsi Aceh.
- Hawari, D. 2006. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi (Edisi 2)*. Jakarta: Gaya Baru.
- . 2006, *Psikologi Kesehatan Wanita*, Jakarta: EGC.
- Jannah, Miftahul. 2010. *Hubungan Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan Ibu Masa Menopause di Kelurahan Mangasa Kecamatan Tamalate Kota Makassar Tahun 2010*. Makassar: UIN Aluiddin Makassar.
- Kusdu, D. 2008. *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta: Puspa Sehat.
- Kuntoro, Z. 2002. *Menopause*. <http://www.e.psikologi.com/dewasa>.
- Manuaba. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Mappiare, A. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerotik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Proverawati. 2010. *Menopause dan Sndrom Premenopause*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, AAH & Listiowati, E. 2015. *Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause*. (Jurnal Biomedika), Volume 7, Nomor 1.
- Santoso, H. 2001. *Kajian Wanita dan Sikap Wanita Usia 45-50 tahun dalam Kesiapan Menghadapi Perubahan pada Masa Menopause*. Jurnal: Forum Ilmiah Kesehatan Surabaya.
- Sulisetyawati, S.D. 2011. *Dampak Menopause Terhadap Konsep Diri Wanita yang Mengalami Menopause di Kelurahan Trengguli Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar*, (Jurnal Kesmadaska), Vol. 2 No. 1.