

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE DI GSJA FAMILY MINISTRY
KEDIRI**

*THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ON ANXIETY LEVELS IN
MENOPAUSE WOMEN AT GSJA FAMILY MINISTRY KEDIRI*

Dian Taviyanda^{1*}, Kili Astarani¹, Heru Suwardianto¹

¹Dosen STIKES RS Baptis Kediri

*Email: diatavi@gmail.com

ABSTRAK

Berhentinya masa reproduksi (menopause) sering menimbulkan ketidaknyaman seperti kecemasan, depresi, penurunan libido, kekeringan vagina, insomnia, sulit berkonsentrasi dan gejala vasomotor (hot flashes dan berkeringat di malam hari). Kecemasan adalah perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan, atau ketegangan yang dialami seseorang dalam berespons terhadap objek atau situasi yang tidak diketahui Tujuan penelitian adalah Menjelaskan pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan oada wanita menopause di GSJA Family Ministry Kediri. Desain penelitian ini adalah pra-eksperimental dalam satu kelompok (*One-Group pre – post test design*). Populasi dalam penelitian ini adalah wanita menopause di GSJA Family Ministry. Sampel penelitian ini 35 responden menggunakan teknik sampling purposive sampling. Variabel independen adalah pendidikan kesehatan dan variabel dependen adalah tingkat Kecemasan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner HARS. Uji statistik menggunakan *wilcoxon* dengan signifikan $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan pada wanita menopause sebelum diberikan Pendidikan kesehatan tingkat kecemasan Berat sebanyak 18 responden (51,4%) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan mengalami perubahan Tingkat Kecemasan Ringan sebanyak 24 Responden (68,6%) Halmini menunjukkan ada pengaruh dibuktikan dengan hasil uji statistik *wilcoxon* dimana $\rho = 0,000$. Kesimpulan ada pengaruh pendidikan kesehatan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Gsja Family Ministry Kediri.

Kata kunci : Menopause, Pendidikan kesehatan, Kecemasan

ABSTRACT

Cessation of the reproductive period (menopause) often causes discomfort such as anxiety, depression, decreased libido, vaginal dryness, insomnia, difficulty concentrating and vasomotor symptoms (hot flashes and night sweats). Anxiety is a feeling of uncertainty, anxiety, fear, or tension experienced by a person in responding to an unknown object or situation. The aim of this study was to explain the effect of health education on the anxiety level of menopausal women at GSJA Family Ministry Kediri. The research design was pre-experimental in one group (One-Group pre-post test design). The population in this study were menopausal women at GSJA Family Ministry. The sample of this research is 35 respondents using purposive sampling technique. The independent variable is health education and the dependent variable is anxiety level. Data collection was carried out using the HARS questionnaire. Statistical test using Wilcoxon with a significant $\alpha < 0.05$. The results showed that the level of anxiety in postmenopausal women before being given health education, the level of anxiety in weight, was for 18 respondents (51.4%) and after being given health education, the level of mild anxiety was changed by 24 respondents (68.6%) Halmini showed that there was an effect as evidenced by the results wilcoxon

statistical test where $p = 0.000$. The conclusion is that there is an effect of health education on the level of anxiety in menopausal women at Gsja Family Ministry Kediri.

Keywords: Menopause, Health education, Anxiety

Pendahuluan

Menopause merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi. Seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan takut karena memasuki usia tua dan sudah tidak dapat melahirkan anak. Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini menurunnya hormon estrogen, hormone progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause yakni berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (Intan, 2017). Berhentinya masa reproduksi (menopause) sering menimbulkan ketidaknyaman seperti kecemasan, depresi, penurunan libido, kekeringan vagina, insomnia, sulit berkonsentrasi dan gejala vasomotor (hot flashes dan berkeringat di malam hari). Kecemasan adalah perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan, atau ketegangan yang dialami seseorang dalam berespons terhadap objek atau situasi yang tidak diketahui (Louise, 2012 dalam Swarjana, 2022)

Pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa meopause diperkirakan mencapai 1,2 milyar orang (WHO, 2014). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita menopause (Baziad, 2010). Hasil Statistik Penduduk D.I. Yogyakarta semester I tahun 2018 jumlah wanita menopause di D.I Yogyakarta mencapai 62.731 orang. Sekitar 75% data dari berbagai penelitian dan kajian, bahwa wanita yang mengalami menopause akan merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan. Sekitar 25% tidak merasa menopause itu sebagai suatu masalah (Syalfina, 2017). Setelah dilakukan pra

penelitian di Gereja Sidang Jemaat Allah Kota Kediri didapatkan dari 10 wanita mengalami Kecemasan Berat 4 (40%) dan Kecemasan Ringan 6 (60%)

Wanita mulai mengalami gejala menopause pada usia 40-an, puncak terjadinya pada usia 50 tahun dimana pada masa menopause wanita sudah tidak mengalami haid lagi. Biasaya wanita mengalami menopause kurang dari 5 tahun dan sebagian lebih dari 5 tahun (Atikah, 2010). Terjadinya menopause berhubungan dengan pertama kali wanita mengalami haid (menarche). Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi pada usia 10-16 tahun. Semakin muda orang mengalami menarche, maka semakin lama memasuki masa menopause. Maka masa menopause adalah masa yang harus dipersiapkan dengan baik agar wanita merasa lebih siap dan mampu menerima perubahan yang dialami dan terhindar dari resiko masalah kesehatan pada masa menopause. Berhentinya masa reproduksi (menopause) sering menimbulkan ketidaknyaman seperti kecemasan, depresi, penurunan libido, kekeringan vagina, insomnia, sulit berkonsentrasi dan gejala vasomotor (hot flashes dan berkeringat di malam hari). Perubahan ini yang akan menyebabkan kecemasan pada sebagian besar wanita jika tidak paham penatalaksanaan yang tepat

Oleh sebab itu, diharapkan wanita menopause memiliki pengetahuan yang cukup tentang keadaan menopause yang akan dialaminya. Dengan pengetahuan yang cukup, maka kecemasan pada wanita menopause akan berkurang. Hal ini merupakan tugas seorang tenaga kesehatan dalam memberikan Pengetahuan. Salah satunya adalah dengan kegiatan memberikan Pendidikan kesehatan. Pendidikan Kesehatan tentang menopause ini bertujuan untuk membantu wanita menopause dalam mengatasi masalah yang

berkaitan dengan perubahan-perubahan yang terjadi saat menopause, sehingga wanita mampu beradaptasi dengan tanda dan gejala yang muncul dalam dirinya, meningkatkan keyakinan serta mengurangi rasa cemas pada saat menghadapi menopause. Dengan begitu mereka akan berpikir positif dan menerima bahwa perubahan-perubahan yang terjadi selama menopause adalah hal yang wajar terjadi dan merupakan proses yang alamiah sehingga mereka dapat menjalani masa menopause dengan tenang dan tanpa rasa takut. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan pada wanita

menopause di GSJA Family Ministry Kediri”

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental* dalam satu kelompok (*One- Group pre- post test design*). Variabel Independen adalah Pendidikan Kesehatan sedangkan Variabel Dependen Tingkat Kecemasan. Populasi pada penelitian ini adalah semua wanita menopause di Gereja Sidang Jemaat Allah sesuai dengan kriteria Inklusi. Tehnik Sampling penelitian yang digunakan adalah Purposive Sampling. Besar Sampling 35 Responden.

Hasil

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di GSJA Family Ministry Kediri Pada Tanggal 15 Desember 2022

No	Tingkat Kecemasan	Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan		Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan	
		F	%	F	%
1	Tidak Ada Kecemasan	0	0	8	22,8
2	Kecemasan Ringan	5	14,3	24	68,6
3	Kecemasan Sedang	12	34,3	3	8,6
4	Kecemasan Berat	18	51,4	0	0
5	Kecemasan Berat Sekali	0	0	0	0
Jumlah		35	100%		

Berdasarkan Tabel 1 diatas didapatkan hasil Tingkat kecemasan pada wanita yang menopause sebelum diberikan Pendidikan kesehatan lebih dari 50% Tingkat Kecemasan Berat sebanyak 18 Responden

(51,4%) setelah diberikan Pendidikan kesehatan didapatkan hasil sebagian besar tingkat kecemasan ringan sebanyak 24 Responden (68,6%)

Tabel 2 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Gsja Family Ministry Kediri

Test Statistics ^a	
	Tingkat Kecemasan Sebelum – Tingkat Kecemasan Sesudah
Z	-3,606 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan $\rho < \alpha$, dimana $\rho = 0,000$ maka H_0 ditolak sehingga ada Pengaruh sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Perubahan tingkat Kecemasan dari 35 responden meningkat. Jadi pendidikan kesehatan berpengaruh dalam Tingkat Kecemasan dari Tingkat Kecemasan berat menjadi Tingkat Kecemasan Ringan atau dengan kata lain pendidikan kesehatan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita menopause.

Pembahasan

Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di GSJA Family Ministry

Berdasarkan hasil penelitian Tingkat kecemasan pada wanita yang menopause sebelum diberikan pendidikan kesehatan lebih dari 50% Tingkat Kecemasan Berat sebanyak 18 Responden (51,4%) setelah diberikan Pendidikan kesehatan didapatkan hasil sebagian besar tingkat kecemasan ringan sebanyak 24 Responden (68,6%) dan Tidak ada kecemasan sebanyak 8 responden (22,8%)

Menopause merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi. Seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan takut karena memasuki usia tua dan sudah tidak dapat melahirkan anak Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini menurunnya hormon estrogen, hormone progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause yakni berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (Intan, 2017). Kecemasan menurut Swarjana (2022) adalah perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan, atau ketegangan yang dialami seseorang dalam berespons terhadap objek atau situasi yang tidak diketahui. Perasaan cemas, gangguan tidur, dan gangguan kecerdasan menyebabkan

individu menjadi waspada dan menimbulkan persepsi yang berbeda-beda.

Tingkat Kecemasan pada wanita yang menopause sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan didapatkan hasil tingkat kecemasan berat hal ini dapat dijelaskan bahwa seseorang yang belum mendapatkan informasi tentang hal-hal yang mempengaruhi kesehatannya dapat menimbulkan persepsi yang beraneka ragam hal ini sejalan dengan teori dari Swarjana yang menyatakan bahwa kecemasan atau kegelisahan akan meningkat dikarenakan tidak mengetahui situasi yang dialami saat ini.

Sedangkan Tingkat Keceasan yang dialami oleh wanita yang menopause setelah diberikan Pendidikan kesehatan didapatkan hasil sebagian besar tingkat kecemasan ringan. Perubahan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang menopause disebabkan karena dari faktor sikap individu itu sendiri. Hal ini sesuai dengan teori bahwa sikap yang ditunjukkan dalam menjalani masa menopause sebagai bagian dari kehidupan normal setiap wanita juga berpengaruh dalam mengurangi atau mengatasi kecemasan yang dialaminya. Setiap individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi positif maka akan memberikan pengaruh positif kepada dirinya dan individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi negatif maka akan memberikan pengaruh yang negatif pula kepada dirinya yang nantinya hal ini akan mempengaruhi tindakannya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang menopause ada 8 responden tidak mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan wanita telah mengetahui bahwa menopause merupakan peristiwa alamiah dan konsekuensi dari proses penuaan, menurunnya fungsi organ bahkan berhentinya produksi hormon estrogen. Sehingga ibu menopause harus menghadapinya dengan penuh keikhlasan dan selalu berpikir positif serta siap menghadapi gejala-gejala psikologis akibat menopause.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di GSJA Family Ministry

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di GSJA Family Ministry setelah dilakukan uji statistik *wilcoxon* didapatkan hasil $\rho = 0,000$ sehingga H_0 ditolak.

Pendidikan kesehatan berarti usaha untuk mendidik memberikan informasi, pengetahuan, keterampilan untuk meningkatkan kualitas kesehatan, baik ditingkat individu, kelompok, maupun masyarakat. Harapannya adalah masyarakat menjadi masyarakat yang peduli dan melekat dengan kesehatan lingkungan, kesehatan fisik dan kesehatan sosial mereka (Induniasih & Ratna, 2013). Pendidikan kesehatan merupakan upaya yang direncanakan untuk mengubah perilaku individu, kelompok, keluarga, dan masyarakat. Pendidikan kesehatan membutuhkan pemahaman yang mendalam karena melibatkan berbagai istilah dan konsep seperti perubahan perilaku dan proses pendidikan (Induniasih & Ratna, 2013). Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran yang terencana dan bersifat dinamis. Tujuan dari proses pembelajaran ini adalah untuk memodifikasi perilaku melalui peningkatan keterampilan, pengetahuan, maupun perubahan sikap yang berkaitan dengan perbaikan pola hidup ke arah yang lebih sehat. Perubahan yang diharapkan dalam pendidikan kesehatan dapat diaplikasikan pada skala individu hingga masyarakat, serta pada penerapan program kesehatan (Nurmala dkk, 2019). WHO pada 1954 dalam (Induniasih & Ratna, 2013) menyatakan bahwa tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku individu atau masyarakat di bidang kesehatan. Tujuan umum pendidikan kesehatan adalah membuat perubahan perilaku pada tingkat individu hingga masyarakat pada aspek kesehatan. Pendidikan kesehatan bertujuan mengubah paradigma individu hingga level

masyarakat bahwa kesehatan merupakan sesuatu yang berharga, mampu secara mandiri menerapkan pola hidup sehat, serta menggunakan berbagai fasilitas pelayanan kesehatan dengan tepat (Nurmala dkk, 2019). Media pendidikan kesehatan yaitu nama lain dari alat bantu pendidikan. Media pendidikan kesehatan merupakan alat saluran (*channel*) untuk menyampaikan informasi – informasi kesehatan (Notoatmojo, 2014). Macam macam media yaitu media cetak seperti *blooklet*, *leaflet*, *flyer*, *fli card*, rubrik, dan poster, dengan media elektronik seperti televisi, radio, *video*, *slide dan film strip*, kemudian dengan media papan (Notoatmojo, 2014)

Berdasarkan hasil uji statistik *wilcoxon* didapatkan hasil $\rho = 0,000$ hal ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di GSJA Family Ministry. Hal ini dikarenakan para wanita menopause mendapatkan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan serta penatalaksanaan menopause. Menurut peneliti pendidikan kesehatan adalah suatu cara untuk memberikan informasi, pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan untuk merubah pola pikir individu atau masyarakat menjadi tahu dan merubah perilaku hidup ke arah yang lebih baik untuk menjaga kualitas hidupnya. Pendidikan kesehatan dalam penelitian ini meliputi ceramah dan demonstrasi menggunakan media *leafelt* dan *slide (power point)* untuk menjelaskan penanganan menopauseantaralain dengan mengkonsumsi yang lebih mengandung vitamin dan mineral seperti buah dan sayur, bisa dilakukan olahraga supaya tubuh tetap bugar, dan konsultasi dengan dokter jika ingin terapi hormone. Manfaat pendidikan kesehatan yaitu untuk meningkatkan serta memberikan informasi dan pemahaman terhadap pengetahuan materi yang diberikan sehingga remaja putri dapat merubah perilaku dan kebiasaan, sikap dan pengetahuan. Pendidikan kesehatan yang telah dilakukan oleh peneliti kepada wanita menopause yang berikan selama kurang lebih 60 menit mampu memberikan pemahaman tentang pentingnya

pengetahuan dan penatalaksanaan menopause.

Kesimpulan

Dari 35 responden yang dilakukan penelitian pada tanggal 15 Desember 2022 di GSJA Family Ministry Kediri, dapat diketahui bahwa :

1. Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di GSJA Family Ministry Kediri didapatkan tingkat kecemasan Ringan
2. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di GSJA Family Ministry didapatkan ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan.

Daftar Pustaka

- Andira, Dita. 2010. Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: A Plus Books
- Aqila, Smart. 2010. Bahagia di Usia Menopause. Yogyakarta: A Plus Books
- Cipto, C., Siswoko, S., & Saptaningrum, E. (2020). Tingkat pengetahuan dan sikap Ibu Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Studi Keperawatan*, 1(1), 6-9.44
- Evayanti, Y., Rosmiyati, R., & Bustami, A. (2019). Penyuluhan Kesehatan Tentang Menopause Di Desa Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan, Pesawaran

Lampung. *Jurnal Perak Malahayati*, 1(1).

Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. FKUI.

Induniasih, & Ratna, W. (2013). *Promosi Kesehatan Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. PT. Pustaka Baru.

Jalilah, N.H. & Prapitasari, R. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Jawa Barat: Penerbit Adab

Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.

Notoatmojo, S. (2014). *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Rineka Cipta.

Nugroho, D. T., & Indra Utama, D. B. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika. www.nuhamedika.gu.ma

Nurmala dkk, N. (2019). *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis/Nursalam*. In *Jakarta: Salemba Merdeka*. Salemba Medika

Suparni & Astutik (2016). *Menopause: masalah dan penanganannya*. Yogyakarta; Deepublish, 2016

Suryoprajogo, N. (2019). *Tips Menyenangkan Menghadapi Menopause*. Jawa Tengah: Desa Pustaka Indonesia.