

**GAMBARAN TINGKAT PENDIDIKAN DAN TINGKAT KECEMASAN PADA
WANITA USIA 45-55 TAHUN MENGHADAPI PERUBAHAN FISIOLOGIS*****DESCRIPTION OF LEVEL OF EDUCATION AND ANXIETY LEVEL IN WOMEN
AGED 45-55 YEARS OF DEALING PHYSIOLOGICAL CHANGES*****Dian Taviyanda*, Erawati****

*Dosen Prodi Keperawatan Strata 1 STIKES RS. Baptis Kediri

** Dosen Prodi Keperawatan Diploma III STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri Telp. (0354) 683470

Email: dian.taviyanda@yahoo.com

ABSTRAK

Banyak para wanita akan merasakan kecemasan dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Untuk itu diperlukan pendidikan dalam skala makro dan skala mikro agar sebagai individu dapat mempunyai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah mempelajari gambaran tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan pada wanita usia 45-55 tahun menghadapi perubahan fisiologis menopause. Desain penelitian yang digunakan adalah dekriptif. Populasi semua wanita usia 45-55 tahun di Instalasi rawat jalan Rumah Sakit Baptis Kediri. Besar sampel 36 responden yang diambil secara *Random Sampling*. Variabel dalam penelitian ini tingkat pendidikan tingkat kecemasan kecemasan. Data dikumpulkan dengan kuesioner, selanjutnya data dianalisis dengan Distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan paling banyak responden dengan tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 12 responden (34%) dan lebih dari 50% responden dengan kecemasan ringan yaitu sebanyak 20 responden. Kesimpulan dari penelitian ini adalah wanita yang memiliki tingkat pendidikan rendahpun belum tentu memiliki tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi menopause demikian sebaliknya tingkat pendidikan yang tinggi tidak menghalangi seseorang merasakan cemas waktu mengalami menopause.

Kata Kunci: Pendidikan, Kecemasan, Menopause**ABSTRACT**

Many women will feel anxiety at the end of the reproduction, which means the cessation of sexual desire and physical. It is necessary for education in the macro and micro scale so as individuals can have effective coping mechanisms in the face of these changes. The purpose of this study is the overview level of education and level of anxiety in women aged 45-55 years face the physiological changes of menopause. The study design used is descriptive. The population of all women aged 45-55 years in the Installation outpatient Kediri Baptist Hospital. Sample of 36 respondents taken by random sampling. Variables in this research study level anxiety levels of anxiety. Data were collected by questionnaire, and the data were analyzed with frequency distribution.

The results showed most respondents with high school education level as many as 12 respondents (34%) and more than 50% of respondents with mild anxiety as many as 20 respondents. The conclusion of this study were women who had lower levels of education levels do not necessarily have high levels of anxiety when facing menopause and vice versa high level of education does not preclude a person feel anxious when experiencing menopause.

Keywords: Education, Anxiety, Menopause

Pendahuluan

Menopause dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid, dan sering dianggap menjadi momok dalam kehidupan wanita. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 55 tahun, jadi rata-rata wanita mengalami menopause sekitar usia 45-55 tahun (Retnowati, 2005). Setiap periode pada tahap perkembangan dalam rentang kehidupan seseorang, tahap menopause adalah tahap yang paling rawan karena pada diri wanita secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik dari haid menjadi tidak haid lagi dan perubahan psikologi karena wanita akan mengalami kecemasan akibat penurunan fungsi reproduksi wanita. Tidak heran apabila muncul berbagai keluhan fisik, baik yang berhubungan dengan organ reproduksinya maupun organ tubuh pada umumnya. Selain itu perubahan tersebut juga mempengaruhi keadaan psikis seorang wanita. Perubahan psikis ini sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Wanita seperti ini sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dan fluktuasi hormon. Sehingga banyak para wanita akan merasakan kecemasan dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik (Luluviar, 2008). Untuk itu diperlukan pendidikan dalam skala makro dan skala mikro agar sebagai individu dapat mempunyai mekanisme

koping yang efektif dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut.

Pendidikan bukan hanya timbal balik dalam arti komunikasi melainkan harus lebih tinggi mencapai tingkat manusiawi seperti hubungan pribadi dengan pribadi dan hubungan antar individu. Sehingga pendidikan didapatkan dari SD, SMP, SMA, Akademik atau Perguruan Tinggi dalam membentuk mekanisme koping harus dipelihara agar individu siap untuk bertindak sewaktu-waktu secara kreatif dalam mengatasi setiap perubahan fisiologis dan psikologisnya (Sudrajat, 2008).

Berdasarkan data dari WHO (World Health Organization) tampaknya ledakan menopause pada tahun-tahun mendatang sulit sekali dibendung. WHO memperkirakan di tahun 2030 nanti ada 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebagian besar dari mereka (sekitar 80 %) tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi wanita menopause meningkat sekitar tiga persen (Republika, 2015). Sedangkan berdasarkan data yang diperoleh dari Medical Record Rumah Sakit Baptis Kediri selama 3 bulan terakhir yaitu Juli-Agustus 2016 didapatkan jumlah pasien dengan menopause yang diperiksa di Instalasi Rawat jalan Rumah Sakit Baptis Kediri sebanyak 172 pasien dengan hasil pra penelitian didapatkan 20 pasien (66%) dari 30 pasien memiliki tingkat pendidikan SMA.

Wanita dalam kehidupannya memiliki hormon estrogen yang berpengaruh pada perkembangan seksual tubuh wanita atau yang memberikan ciri khas pada wanita (Retnowati, 2005).

Penurunan bahkan berhentinya estrogen akan mengakibatkan dinding liang rahim menjadi kering dan kaku, payudara menjadi lembek, kulit berkeriput, rambut menjadi kering dan berkeriput, timbul kantung di bawah mata serta perasaan kewanitaannya yang berubah. Penurunan ini terjadi saat wanita mengalami menopause. Ada sebagian wanita yang mengeluh setelah menopause gairah seksual menurun. Salah satu fungsi dari hormon estrogen adalah bertanggung jawab atas sebagian besar karakteristik wanita, sehingga menurunnya hormon estrogen mengakibatkan hilangnya jaringan di vagina yang berarti terjadi pengerutan. Keadaan ini menyebabkan saat bersenggama terjadi rasa sakit. Bukan berarti wanita yang mengalami menopause harus menghindari hubungan seksual. Elastisitas jaringan genital dapat dikembalikan yaitu dengan memberikan hormon pengganti estrogen. Di samping itu, penurunan drastis kadar hormon estrogen dan progesteron akan diikuti berbagai perubahan fisik seperti kulit mengendur, inkontinensia (gangguan kontrol berkemih) pada waktu beraktivitas, jantung berdebar-debar, hot flushes (peningkatan suhu tubuh secara tiba-tiba), sakit kepala, mudah lupa, sulit tidur, rasa semutan pada tangan dan kaki, nyeri pada tulang dan otot. Jangka panjang tinggi dan rendahnya kadar hormon estrogen setelah menopause menimbulkan ancaman yaitu berupa osteoporosis (pengeroposan tulang) yang membuat mudah patah tulang serta peningkatan resiko terjadinya gangguan kardiovaskuler. Semua gejala tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada semua wanita yang akan menghadapi menopause karena wanita usia 45-55 tahun tersebut sudah membayangkan bagaimana bila sudah tidak menstruasi lagi, merasa tidak nyaman, khawatir dan gemeteran berlebihan saat menghadapi menopause (Retnowati, 2005).

Berbagai keluhan fisik pada wanita yang akan mengalami menopause, dapat diatasi dengan pemberian obat yang bersifat mengganti hormon estrogen (Retnowati, 2005). Pemberian obat ini digunakan untuk memulihkan sel-sel yang

mengalami kemunduran. Di samping itu juga bisa memulihkan sel-sel dan mengkonsumsi vitamin yang fungsinya memperlambat proses penuaan. Selain obat-obatan tersebut, olah raga secara teratur yang sesuai dengan usia tengah hanya dapat meningkatkan produksi endorphine dalam otak. Kondisi ini dapat memelihara keceriaan dan pengiriman oksigen ke otak pun meningkat, sehingga ketegangan otot dan berbagai gangguan fisik pun sirna. Sedangkan berbagai keluhan perubahan psikisnya dapat diatasi dengan mengkomunikasikan masalah-masalah yang muncul dengan suami, pengertian, penerimaan dan dukungan dari suami sangat besar artinya bagi yang akan mengalami menopause, sehingga ketegangan yang muncul dapat dicegah, lebih baik bila keterbukaan ini juga ditumbuhkan dalam kehilangan secara keseluruhan. Dukungan dari seluruh anggota keluarga sangat besar artinya bagi kondisi kesehatan mental wanita yang akan mengalami menopause. Keluhan psikis yang sifatnya sangat individual yang dipengaruhi oleh sosial budaya, pendidikan, lingkungan dan ekonomi (Luluvikar, 2008). Menurut Kuncoroningrat (2002), pendidikan menuntun manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupannya dalam rangka mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan, sehingga meningkatkan kualitas hidup. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi. Berdasarkan latarbelakang masalah diatas penelitian ini bertujuan mempelajari gambaran tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan pada wanita usia 45-55 tahun menghadapi perubahan fisiologis menopause di Instalasi rawat jalan Rumah Sakit Baptis Kediri.

Metodologi Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu rencana penelitian yang disusun dengan

sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Setiadi, 2007). Berdasarkan tujuan penelitian, desain penelitian yang digunakan adalah Deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1-31 Oktober 2016. Variabel dalam penelitian ini tingkat pendidikan tingkat kecemasan kecemasan. Populasi semua wanita usia 45-55 tahun di

Instalasi rawat jalan Rumah Sakit Baptis Kediri. Besar sampel 36 responden yang diambil secara *Random Sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner dan untuk kecemasan perubahan fisiologi dengan menggunakan skala Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Selanjutnya data dianalisis dengan Distribusi frekuensi.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Wanita Usia 45-55 Tahun tentang Perubahan Fisiologis pada Wanita Menopause di Instalasi rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri pada Tanggal 1-31 Oktober 2016 (n=36)

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
SD	8	22
SMP	9	25
SMA	12	34
PT / Akademi	7	19
Jumlah	36	100

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa paling banyak responden dengan tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 12 responden (34%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-55 Tahun tentang Perubahan Fisiologis pada Wanita Menopause di Instalasi rawat Jalan Rumah Sakit Baptis Kediri pada Tanggal 1-31 Oktober 2016 (n=36)

Kecemasan	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak ada kecemasan	13	36%
Kecemasan ringan	20	55%
Kecemasan sedang	2	6%
Kecemasan berat	1	3%
Kecemasan berat sekali	0	0%
Jumlah	36	100 %

Dari data di atas dapat diketahui bahwa lebih dari 50% responden dengan kecemasan ringan yaitu sebanyak 20 responden (55%).

Pembahasan

Tingkat Pendidikan Wanita Usia 45-55 Tahun tentang Perubahan Fisiologis pada Wanita Menopause

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 1-31 Oktober 2016 terhadap 36 responden didapatkan responden memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak 8 responden (22%), tingkat pendidikan SMP sebanyak 9 responden (25%), tingkat pendidikan SMA sebanyak

12 responden (34%) dan tingkat pendidikan PT atau akademi sebanyak 7 responden (19%).

Pendidikan adalah sebuah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Wikipedia, 2016). Tingkat pendidikan terbagi atas: Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Akademi atau Perguruan Tinggi. Sekolah dasar adalah tingkat pendidikan yang paling dasar pada pendidikan formal di Indonesia, sekolah dasar ditempuh dalam 6 tahun. Sekolah menengah pertama adalah tingkat pendidikan dasar pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus sekolah dasar. Sekolah menengah pertama ini ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 7 sampai kelas 9. Sekolah menengah atas adalah tingkat pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus sekolah menengah pertama. Sekolah menengah atas ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12. Ada perbedaan dengan tingkat pendidikan lainnya. Pada akhir tahun kedua (yakni kelas 11), siswa diwajibkan untuk memilih salah satu dari 3 jurusan yang ada yaitu: sains, sosial dan bahasa. Perguruan tinggi adalah tingkat pendidikan formal setelah pendidikan menengah, peserta didik perguruan tinggi disebut mahasiswa. Perguruan tinggi merupakan suatu institusi pendidikan tinggi yang lebih tertuju pada pendidikan sains dan seni. Dalam arti luas, perguruan tinggi bisa dikatakan merupakan bagian struktural dan universitas. Di Indonesia, perguruan tinggi dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas. Perguruan tinggi dapat menyelenggarakan program akademik, profesi dan atau vokasi (Wikipedia, 2016).

Hasil penelitian didapatkan paling banyak responden dengan tingkat pendidikan SMA. Hal ini dipengaruhi karena setiap orang membutuhkan pengetahuan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Untuk itu dalam meningkatkan pengetahuan diperlukan pendidikan yang

tinggi. Pendidikan tidak hanya secara formal tetapi bisa diperoleh secara informal. Dimana pendidikan informal didapatkan dengan mengadakan penyuluhan baik di Rumah Sakit maupun di Puskesmas. Selain itu bisa ditambah dengan pengalaman yang dimiliki seseorang sebelumnya antara lain dengan membaca majalah kesehatan, sering mendengarkan konsultasi kesehatan, menonton TV dan menggunakan fasilitas media massa lainnya.

Tingkat Kecemasan Wanita Usia 45-55 Tahun dalam Menghadapi Perubahan Fisiologis pada Wanita Menopause

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 1-31 Oktober 2016 terhadap 36 responden didapatkan responden yang memiliki tidak ada kecemasan sebanyak 13 responden (36%), kecemasan ringan sebanyak 20 responden (55%), kecemasan sedang sebanyak 2 responden (6%), kecemasan berat sebanyak 1 responden (3%) dan tidak ada responden dengan kecemasan berat sekali (0%).

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu atau kelompok mengalami perasaan yang sulit (ketakutan) dan aktivitas sistem saraf otonom dalam merespon terhadap ketidakjelasan, ancaman tidak spesifik (Carpenito, 2009). Stuart dan Sundeen (2007) kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini persepsi melebar individu akan berhati-hati dan waspada. Individu akan terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada ansietas ringan. Respon fisiologis meliputi sesekali nafas pendek, muka berkerut dan bibir bergetar. Respon kognitif meliputi koping persepsi luas, mampu menerima rangsang yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan pada masalah. Respon perilaku dan emosi meliputi tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada lengan, suara kadang meninggi.

Menurut Luluviar (2008), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah: lingkungan, pendidikan dan sosial budaya. Lingkungan merupakan salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah dari hubungan-hubungan dan ditentukan langsung oleh kondisi-kondisi, adat istiadat dan nilai-nilai dalam masyarakat. Kecemasan dalam kadar terberat dirasakan sebagai akibat dari perubahan social yang amat cepat, dimana tanpa persiapan yang cukup, seseorang tiba-tiba saja sudah dilanda perubahan dan terbenar dalam situasi-situasi baru yang terus-menerus berubah. Dimana perubahan ini merupakan peristiwa yang mengenai seluruh lingkungan kehidupan, maka seseorang akan sulit membedakan dirinya dari pengalaman yang mencemaskan (Wangmuba, 2009).

Menurut Kuncoroningrat (2002), pendidikan menuntun manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupannya dalam rangka mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan, sehingga meningkatkan kualitas hidup. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi. Ketika seseorang cemas maka oleh perawat diberikan pendidikan kesehatan agar seseorang dapat memahami tentang perubahan fisiologis yang akan dialami pada wanita yang akan mengalami menopause. Dengan pemahaman yang dimiliki tersebut, maka responden dapat menurunkan kecemasan yang dialaminya. Pandangan dan penilaian wanita tentang menopause banyak dipengaruhi oleh mitos-mitos yang berhubungan dengan social budaya. Dimana hal tersebut dapat menimbulkan rasa cemas pada wanita yang akan mengalami menopause, seperti mendapat predikat "menjadi tua". Lengersnya peran sebagai istri karena akan kehilangan daya tarik seksual dan menurunnya aktivitas seksual, sampai pada periode dimana wanita tersebut munculnya rasa takut, tegang, sedih, mudah tersinggung, gugup bahkan cemas yang berlebihan sampai menimbulkan depresi (Noor, 2008).

Hasil penelitian didapatkan lebih dari 50% responden dengan kecemasan ringan. Hal ini dikarenakan pendidikan responden yang sudah tinggi, sehingga dengan pendidikan yang tinggi maka dengan mudah dapat informasi baru. Semakin banyaknya informasi, semakin banyak pengetahuan, semakin baik pula tingkat pengetahuan seseorang, dapat meminimalisasi kecemasan yang dialami. Dadang Hawari (2006) menyatakan bahwa tingkat kecemasan sangatlah berhubungan dengan tingkat pendidikan seseorang, dimana seseorang dapat mencari informasi dengan baik dan cepat mengerti akan kondisinya. Selain hasil tersebut pengalaman juga merupakan hal yang sangat menentukan tingkat kecemasan. Kecemasan dapat terjadi jika seseorang tidak mempunyai kesiapan dalam menerima perubahan terhadap suatu kondisi, sehingga dengan informasi atau pengetahuan tentang perubahan tersebut membuat seseorang akan mengalami kecemasan.

Kesimpulan

wanita yang memiliki tingkat pendidikan rendahpun belum tentu memiliki tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi menopause demikian sebaliknya tingkat pendidikan yang tinggi tidak menghalangi seseorang merasakan cemas waktu mengalami menopause.

Saran

Saran bagi perawat yaitu hendaknya terus memotivasi dirinya untuk mengembangkan asuhan keperawatan pada geriatrik dan juga perawat hendaknya meningkatkan pemberian penyuluhan tentang perubahan fisiologis pada wanita usia 45-55 tahun agar tidak mengalami kecemasan saat menghadapi menopause dengan cara mempelajari kembali standart

asuhan keperawatan pada geriatrik sehingga dapat diterapkan kepada pasien. Institusi hendaknya lebih meningkatkan pelayanan pada pasien geriatrik melalui program PKMRS (Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Rumah Sakit) tentang perubahan fisiologis wanita usia 45-55 tahun. Peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan menggunakan metode penelitian yang lain dengan menggunakan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan misalnya faktor sosial budaya dan lingkungan.

Daftar Pustaka

- Carpenito, Lynda Juall. (2009). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Hawari, Dadang. (2006). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Kuncoroningrat. (2002). *Psikologi Manusia*. Jakarta: EGC.
- Luluvikar. (2008). *Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause*.<http://luluvikar.wordpress.com>. Diakses Tanggal 22 Nopember 2016 Jam 11 am.
- Noor, Sofia Retnowati. (2008). *Tetap Bergairah Memasuki Usia Menopause Sebuah Tinjauan Psikologis*.
- Republika. (2015). *Cara Menghadapi Menopause*.<http://www.republika.com/>. Diakses Tanggal 22 Nopember 2016 Jam 11 am.
- Retnowati, Sofia. (2005). *Tetap Bergairah Memasuki Usia Menopause Sebagai Tinjauan Psikologis*.<http://www.klinikperempuan.com>. Diakses Tanggal 22 Nopember 2016 Jam 11 am.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Stuart and Sundeen. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Sudrajat, Akhmad. (2008). *Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik dan Model Pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Wangmuba. (2009). *Psikologis Menopause*.<http://www.waymuba.com>. Diakses Tanggal 22 Nopember 2016 Jam 11 am.
- Wikipedia, Ensiklopedia. (2016). *Konsep Pendidikan*. www/http://Google.com. Diakses Tanggal 22 Nopember 2016 Jam 11 am