

Pengaruh Edukasi Manajemen Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause di Desa Gedong Tataan

Heni Oktasari^{1*}, Surmiasih², Rini Palupi³, Riska Hediya Putri⁴

¹⁻⁴Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 10 Januari 2024

Direvisi: 30 Januari 2024

Diterima: 03 Februari 2024

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

henioktasari94@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut WHO memperkirakan bahwa tahun 2023 ada sekitar 1,2 milyar orang yang akan mengalami menopause. Sebagian wanita beranggapan, kecemasan menjadi penyebab utama masalah psikologis saat mengalami menopause. Kecemasan muncul akibat rasa khawatir yang sering timbul dimana sebelum datangnya menopause, hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan wanita tentang manajemen menopause dan perlu dilakukan edukasi sebagai cara menambah pengetahuan tersebut. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi manajemen tentang menopause terhadap tingkat kecemasan pada ibu menopause di Desa Gedong Tataan. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif, desain analitik dengan menggunakan pendekatan *pre eksperimental*. Populasi adalah semua wanita usia 45-55 tahun sebanyak 98 ibu, dan sampel sebanyak 50 ibu dengan teknik sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa SOP edukasi dan kuesioner HARS dengan analisis data menggunakan uji *Marginal Homogeneity*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh edukasi manajemen menopause dengan tingkat kecemasan pada Ibu menopause dengan p-value 0,001 (<0,05). **Simpulan:** Diharapkan wanita menopause dapat menyiapkan diri menghadapi masa menopause dengan mencari informasi melalui media maupun mengikuti sosialisasi sehingga lebih menerima segala keluhan pada masa menopause.

Kata kunci: : Edukasi, Manajemen Manopause, Ibu Menopause

ABSTRACT

Background: According to WHO estimates that by 2023 there will be around 1.2 billion people who will experience menopause. Some women think that anxiety is the main cause of psychological problems when experiencing menopause. Anxiety arises due to a sense of worry that often arises where before the arrival of menopause, this is due to the lack of knowledge of women about menopause management and education needs to be done as a way to increase this knowledge. **Objectives:** The purpose of this study was to determine the effect of management education on menopause on anxiety levels in menopausal women in Gedong Tataan Village. **Methods:** Quantitative research type, analytic design using a Pre-Experimental approach. The population was all women aged 45-55 years as many as 98 mothers, and a sample of 50 mothers with random sampling technique. The instruments used were educational SOPs and HARS questionnaires with data analysis using the Marginal Homogeneity test. **Results:** The results showed that there was an effect of menopause management education with anxiety levels in menopausal mothers with a p-value of 0.001 (<0.05). **Conclusions:** It is hoped that menopausal women can prepare themselves for menopause by seeking information through the media and participating in socialization so that they are more accepting of all complaints during menopause.

Keywords: Education, Menopause Management, Menopause Mothers

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase peralihan dari masa reproduktif menuju ke masa nonreproduktif yang ditandai dengan berhentinya menstruasi. Wanita umumnya mengalami menopause pada rentang usia 45 – 55 tahun. *World Health Organization* (WHO), memperkirakan di tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat tiga persen setiap tahunnya (WHO, 2018). Dinas kesehatan Republik Indonesia menyatakan pada tahun 2025, jumlah perempuan menopause di Indonesia diperkirakan akan ada 60 juta. Pada tahun 2016, di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4% dari total populasi yang ada. Perkiraan umur rata-rata wanita menopause di Indonesia adalah 48 tahun (Lubis & Amalia, 2020)

Gejala-gejala menopause sangat bervariasi dari satu perempuan dengan perempuan lain, tetapi kebanyakan perempuan mengalami *hot flashes* atau *flushing*, nyeri persendian, sulit tidur (*insomnia*). Rasa tertekan tanpa sebab, fluktuasi suasana hati, rasa sakit berhubungan intim, vagina kering, sakit kepala, rasa lelah, dan banyak lagi. Wanita disebut mengalami menopause jika orang tidak lagi menstruasi selama 1 tahun (Mangoenprasodjo, 2014).

World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa akan terjadi jumlah kenaikan menopause pada wanita setiap tahunnya yang sangat sulit sekali dibendung. WHO memperkirakan tahun 2025 akan mengalami jumlah kenaikan hingga 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa wanita yang mengalami masa menopause. Sedangkan pada tahun 2030, WHO memperkirakan bahwa ada sekitar 1,2 milyar orang yang akan mengalami menopause. Oleh sebab itu, permasalahan menopause yang terjadi pada wanita sudah banyak yang mengalami dengan berbagai faktor dan masalah yang muncul (Mika Mediawati, 2020).

Jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2017, mencapai jumlah sebanyak 261,89 juta jiwa diantaranya meliputi 130,31 juta wanita dengan

jumlah wanita yang berusia 45-55 tahun dan jumlah wanita dengan umur menopause diperkirakan 15,8 juta jiwa. Jumlah wanita menopause yang berusia 45- 55 tahun sebanyak 14,3 juta jiwa. Di Indonesia pada tahun 2020, mencapai jumlah sebanyak 30,3 juta wanita yang mengalami menopause (BPS. 2022).

Sebagian wanita beranggapan, kecemasan menjadi penyebab utama masalah psikologis saat mengalami menopause. Keberadaan individu mengalami kecemasan yang menyebabkan harga diri menurun sehingga muncul kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu hal yang terjadi (Endang Dwi, 2016). Banyak diantaranya wanita mudah mengalami kecemasan saat menghadapi menopause. Bahkan kecemasan muncul akibat rasa khawatir yang sering timbul dimana sebelum datangnya menopause belum pernah merasakan kekhawatiran yang sering. Timbulnya kecemasan bisa dihilangkan akan tetapi sebagian orang tidak mampu melakukannya (Siregar & Padangsidimpuan, 2021).

Kecemasan dapat menyebabkan wanita berpikiran yang negatif saat menghadapi menopause dan merasa kurang mendapat dukungan dari orang terdekat. Oleh karena itu, muncul masalah kecemasan wanita saat menghadapi masa menopause yaitu kehidupan secara sosial, kebiasaan lingkungan, dukungan keluarga dan gaya hidup (Wibowo & Nadhilah, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dari Matjino & Sitti, (2019) menunjukkan bahwa ibu menopause mengalami tingkat kecemasan sebelum dilakukan penyuluhan atau edukasi tentang menopause berjumlah 14 orang (40 %), sedangkan ibu menopause mengalami tingkat kecemasan setelah dilakukan penyuluhan atau edukasi tentang menopause berjumlah 5 orang (10 %) dan ibu yang tidak mengalami kecemasan setelah dilakukan penyuluhan atau edukasi tentang menopause sebanyak 20 orang (80 %), maka dari itu adanya pengaruh pada saat penyuluhan atau edukasi mengenai menopause terhadap tingkat kecemasan wanita saat menghadapi premenopause ($p \text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$).

Wanita yang memiliki pengetahuan terkait menopause akan mampu memahami dan percaya diri dalam menangani masalah yang timbul saat terjadi perubahan pada dirinya. Sebaliknya apabila wanita tidak memiliki pengetahuan yang cukup, maka bisa berdampak pada kurangnya kesiapan dan kepercayaan diri menghadapi menopause yang akhirnya bisa menyebabkan stres (Setiawan dkk., 2020). Program penyuluhan dan promosi kesehatan sampai saat ini masih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan masyarakat (Widia dkk., 2022).

Wanita menopause perlu mengerti penting manajemen menopause yang tepat. Pada masa menopause, biasanya banyak ditandai dengan keluhan-keluhan fisik dan psikologis beberapa keluhan yang biasa dirasakan wanita menopause diantaranya mudah tersinggung, takut, gelisah, mudah marah, gejala panas (*hot flushes*), depresi, sakit kepala, cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang tenaga, berat badan bertambah, nyeri tulang dan otot, gangguan tidur, obstipasi, jantung berdebar-debar, gangguan libido, kesemutan, mata berkunang-kunang (Juliana, 2021).

Manajemen menopause merupakan persiapan awal yang dimiliki ibu tentang informasi yang jelas, lengkap dan benar tentang menopause dan penyebabnya, pemahaman mengenal gejala menopause pada dirinya dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala tersebut, pencegahan menopause dini, pemahaman dan mengajak pola hidup sehat, gizi seimbang dan olah raga teratur untuk mencegah akibat menopause lanjut (Zaitun, dkk. 2020).

Pada penelitian Muarofah (2021) dengan judul pengaruh edukasi manajemen tentang menopause dengan tingkat kecemasan saat ibu menghadapi pre menopause di RW 02 Desa Sadeng Gunungpati Semarang Berdasarkan hasil analisa dari 18 responden penelitian, menunjukkan ada pengaruh edukasi manajemen menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu pra menopause di Rw 02 Desa Sadeng Gunungpati Semarang, Pada uji Paired T Test dengan nilai $p \text{ value} = 0,002 < \alpha = 0,05$.

Manfaat manajemen menopause yaitu mengelola permasalahan masa menopause, pelayanan kesehatan berupa tindakan dan program pendidikan kesehatan perempuan menopause dengan memberikan informasi tentang kemampuan perempuan menopause dalam mengelola permasalahan masa menopause (Agustin, dkk. 2020). Menurut Eni (2021) menyatakan bahwa guna menjalanai manajemen menopause ibu perlu memiliki pengetahuan. Tingkat pengetahuan tentang menopause mempunyai hubungan dengan tingkat kesehatan. Semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang menopause, semakin mempengaruhi manajemen dirinya karena penerimaan informasi dan penyelesaian terhadap suatu masalah. Pendidikan berhubungan dengan pengetahuan seseorang yang berpendidikan lebih tinggi mempunyai wawasan yang luas dan mudah memahami informasi.

Pemahaman yang baik terkait permasalahan di masa menopause bukan hanya dipengaruhi oleh status pendidikan ibu yang tinggi, tetapi juga karena ibu selalu terpapar melalui sosialisasi dan penyuluhan yang dilakukan oleh petugas kesehatan. Beberapa kegiatan penyuluhan sebelumnya tentang menopause pada wanita usia lanjut usia telah dilakukan di berbagai daerah. Yuneta dkk melakukan penyuluhan tentang menopause di Kabupaten Karanganyar (Yuneta dkk., 2020).

Peneliti melakukan survey pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 orang wanita usia 45-55 tahun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gedong Tataan didapatkan bahwa 8 (80%) wanita mengatakan sudah tidak menstruasi secara rutin 6-12 bulan terakhir. Sedangkan 2 (20%) lainnya masih setiap bulan menstruasi. Dari 8 ibu yang sudah memasuki masa pre menopause dari tanda-tanda menstruasi yang sudah tidak rutin didapatkan bahwa wanita mengalami banyak perubahan dalam tubuh, wanita merasakan perasaan panas dimalam hari, wanita merasa sering berdebar-debar dan sering buang air kecil tengah malam hal ini membuat gangguan tidur. Semakin sering dirasakan wanita mengatakan khawatir serta cemas dengan kondisinya apakah ini normal atau tidak, ibu

menjadi kurang percaya diri dan khawatir sudah tidak produktif lagi.

Dari 10 ibu, 8 (80%) wanita mengatakan bahwa wanita merasa khawatir terhadap perubahan pola menstruasinya, wanita mengatakan khawatir akan menjadi masalah kesehatan jika menstruasi sudah tidak lancar. Wanita juga khawatir merasakan perubahan yang dialami terutama menjadi sering sulit tidur. Kemudian 2 (20%) wanita lainnya mengatakan sudah menerima terhadap perubahan yang terjadi, karena pernah membaca di media internet bahwa ini hal yang normal. Berdasarkan survey pendahuluan dan latar belakang, penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh edukasi manajemen menopause terhadap tingkat kecemasan pada ibu menopause di Desa Gedong Tataan.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif, desain analitik dengan menggunakan pendekatan *pre eksperimental*. Populasi adalah semua wanita usia 45-55 tahun sebanyak 98 ibu, dan sampel sebanyak 50 ibu dengan teknik sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa SOP edukasi dan kuesioner HARS dengan analisis data menggunakan uji *Marginal Homogeneity*.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1.

Distribusi frekuensi kecemasan sebelum dilakukan intervensi pemberian edukasi manajemen menopause

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	16	32.0
Cemas Ringan	16	32.0
Cemas Sedang	12	24.0
Cemas Berat	6	12.0
Total	50	100.0

Dari tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 50 responden didapatkan sebanyak 16 (32%) responden tidak cemas, sebanyak 16 (32%) responden dengan cemas ringan, sebanyak 12 (24%) responden dengan cemas sedang dan sebanyak 6 (12%) dengan cemas berat.

Tabel 2.

Distribusi frekuensi kecemasan setelah dilakukan intervensi pemberian edukasi manajemen menopause

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	24	48.0
Cemas Ringan	15	30.0
Cemas Sedang	9	18.0
Cemas Berat	2	4.0
Total	50	100.0

Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 50 responden didapatkan sebanyak 24 (48%) responden tidak cemas, sebanyak 15 (30%) responden dengan cemas ringan, sebanyak 9 (18%) responden dengan cemas sedang dan sebanyak 2 (4%) dengan cemas berat.

Analisis Bivariat

Tabel 3.
Pengaruh edukasi manajemen menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause

Kecemasan Sebelum	Kecemasan Setelah										p-value
	Tidak Cemas		Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak Cemas	16	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	16	100,0	0,001
Ringan	5	31,2	11	68,8	0	0,0	0	0,0	16	100,0	
Sedang	3	25,0	1	8,3	8	66,7	0	0,0	12	100,0	
Berat	0	0,0	3	50,0	1	16,7	2	33,3	6	100,0	
Total	24	48,0	15	30,0	9	18,0	2	4,0	50	100,0	

Dari hasil analisis pada tabel 3 mengenai pengaruh edukasi manajemen menopause dengan tingkat kecemasan pada Ibu menopause hasil analisa bivariat didapatkan pvalue 0,001 (<0,05) yang berarti ada pengaruh edukasi manajemen menopause dengan tingkat kecemasan pada Ibu menopause.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Kecemasan Sebelum diberikan intervensi edukasi manajemen menopause

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan sebelum dilakukan intervensi pemberian edukasi manajemen menopause pada Ibu menopause sebanyak 16 (32%) responden tidak cemas, sebanyak 16 (32%) responden dengan cemas ringan, sebanyak 12 (24%) responden dengan cemas sedang dan sebanyak 6 (12%) dengan cemas berat.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Matjino & Sitti, (2019) menunjukkan bahwa ibu menopause mengalami tingkat kecemasan sebelum dilakukan penyuluhan atau edukasi tentang menopause berjumlah 14 orang (40 %).

Sebagian wanita beranggapan, kecemasan menjadi penyebab utama masalah psikologis saat mengalami menopause. Keberadaan individu mengalami kecemasan yang menyebabkan harga diri menurun sehingga muncul kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu hal yang terjadi (Endang Dwi, 2016). Banyak diantaranya wanita mudah

mengalami kecemasan saat menghadapi menopause. Bahkan kecemasan muncul akibat rasa khawatir yang sering timbul dimana sebelum datangnya menopause belum pernah merasakan kekhawatiran yang sering. Timbulnya kecemasan bisa dihilangkan akan tetapi sebagian orang tidak mampu melakukannya (Siregar & Padangsidimpuan, 2021).

Kecemasan dapat menyebabkan wanita berpikiran yang negatif saat menghadapi menopause dan merasa kurang mendapat dukungan dari orang terdekat. Oleh karena itu, muncul masalah kecemasan wanita saat menghadapi masa menopause yaitu kehidupan secara sosial, kebiasaan lingkungan, dukungan keluarga dan gaya hidup (Wibowo & Nadhilah, 2020).

Menurut asumsi peneliti secara umum ibu memiliki rasa cemas dalam menghadapi menopause. Ibu merasa tidak tenang karena banyak perubahan yang terjadi pada dirinya. Selain fisik, masa menopause juga bisa menimbulkan perubahan pada psikis seseorang. Biasanya wanita yang masuk ke dalam masa menopause akan merasa kebingungan, kurang konsentrasi, cemas, depresi, dan suasana hati tidak menentu. Pada ibu yang tidak mengalami kecemasan karena sudah merasakan gejala sejak lama kemudian sudah konsultasi ke petugas kesehatan sehingga ibu merasa lebih tenang menghadapi menopause.

Kecemasan Setelah diberikan intervensi edukasi manajemen menopause

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan sesudah dilakukan intervensi pemberian edukasi manajemen menopause pada Ibu menopause sebanyak 24 (48%) responden tidak cemas, sebanyak 15 (30%) responden dengan cemas ringan, sebanyak 9 (18%) responden dengan cemas sedang dan sebanyak 2 (4%) dengan cemas berat.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Matjino & Sitti, (2019) menunjukkan bahwa ibu menopause mengalami tingkat kecemasan sebelum dilakukan penyuluhan atau edukasi tentang menopause berjumlah 14 orang (40 %), sedangkan ibu menopause mengalami tingkat kecemasan setelah dilakukan penyuluhan atau edukasi tentang menopause berjumlah 5 orang (10 %) dan ibu yang tidak mengalami kecemasan setelah dilakukan penyuluhan atau edukasi tentang menopause sebanyak 20 orang (80 %).

Berhentinya menstruasi secara berkala maka membawa masalah kesehatan baik fisik maupun psikis yang dapat menjadi akibat fatal apabila tidak ditangani secara serius. Penurunan fungsi reproduksi dapat menyebabkan dampak ketidaknyamanan ketika menjalani kehidupan nantinya. Seorang wanita, menganggap menopause akan menyebabkan perasaan cemas dan gelisah. Hal tersebut dapat menjadi tekanan dan menjadi semakin memberatkan jika wanita tersebut selalu berpikiran negatif. Adapun beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause meliputi pengetahuan yang kurang, sikap dalam menghadapi menopause, mendapat dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat disekitarnya, karakteristik sosial budaya, kondisi ekonomi serta gaya hidup. Seorang wanita akan mengalami ketidakstabilan emosi seiring berjalannya waktu dengan ditandai kekhawatiran yang berlebihan menjadi perubahan yang meningkat pada tubuh akibatnya siklus menstruasi berhenti. Seperti halnya pada hormon di dalam tubuh dapat berubah-ubah. Oleh sebab itu menjadikan suasana hati dapat berubah sewaktu-waktu. Hal tersebut menunjukkan bahwa seorang wanita sangat sensitif terhadap pengaruh fluktuasi

hormon maupun kondisi emosional (Endang Dwi & Setyaningsih, 2016).

Kecemasan ketika datangnya masa menopause biasanya terjadi pada wanita yang memasuki usia 50 tahun. Perasaan takut yang dirasakan wanita seperti kecantikan yang memulai memudar dan perasaan kekhawatiran, kurangnya seksualitas pada pasangan karena menurunnya gairah seksual (Manalu, 2020).

Wanita yang memiliki pengetahuan terkait menopause akan mampu memahami dan percaya diri dalam menangani masalah yang timbul saat terjadi perubahan pada dirinya. Sebaliknya apabila wanita tidak memiliki pengetahuan yang cukup, maka bisa berdampak pada kurangnya kesiapan dan kepercayaan diri menghadapi menopause yang akhirnya bisa menyebabkan stres (Setiawan dkk., 2020). Program penyuluhan dan promosi kesehatan sampai saat ini masih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan masyarakat (Widia dkk., 2022).

Wanita menopause perlu mengerti penting manajemen menopause yang tepat. Pada masa menopause, biasanya banyak ditandai dengan keluhan-keluhan fisik dan psikologis beberapa keluhan yang biasa dirasakan wanita menopause diantaranya mudah tersinggung, takut, gelisah, mudah marah, gejala panas (*hot flushes*), depresi, sakit kepala, cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang tenaga, berat badan bertambah, nyeri tulang dan otot, gangguan tidur, obstipasi, jantung berdebar-debar, gangguan libido, kesemutan, mata berkunang-kunang (Juliana, 2021).

Menurut asumsi peneliti setelah dilakukan edukasi terkait manajemen menopause ibu merasa lebih sedikit tenang, kecemasan mulai berkurang. Ibu lebih paham cara untuk menghadapi menopause. gejala yang timbul merupakan hal yang fisiologis sehingga ibu akan mengikuti menerapkan gaya hidup dan pola hidup yang sesuai dengan manajemen menopause.

Analisis Bivariat

Pengaruh edukasi manajemen menopause dengan tingkat kecemasan pada Ibu menopause

Hasil analisa bivariat didapatkan pvalue 0,001 (<0,05) yang berarti ada pengaruh edukasi manajemen menopause dengan tingkat kecemasan pada Ibu menopause. Hasil analisa responden sudah tau apa itu menopause dan bagaimana prosesnya, perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause serta manajemen menopause. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Muarofah (2021) dengan judul pengaruh edukasi manajemen tentang menopause dengan tingkat kecemasan saat ibu menghadapi pre menopause di RW 02 Desa Sadeng Gunungpati Semarang Berdasarkan hasil analisa dari 18 responden penelitian, menunjukkan ada pengaruh edukasi manajemen menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu pra menopause di Rw 02 Desa Sadeng Gunungpati Semarang, Pada uji Paired T Test dengan nilai p value = $0,002 < \alpha = 0,05$.

Manajemen menopause merupakan persiapan awal yang dimiliki ibu tentang informasi yang jelas, lengkap dan benar tentang menopause dan penyebabnya, pemahaman mengenal gejala menopause pada dirinya dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala tersebut, pencegahan menopause dini, pemahaman dan mengajak pola hidup sehat, gizi seimbang dan olah raga teratur untuk mencegah akibat menopause lanjut (Zaitun, dkk. 2020).

Manfaat manajemen menopause yaitu mengelola permasalahan masa menopause, pelayanan kesehatan berupa tindakan dan program pendidikan kesehatan perempuan menopause dengan memberikan informasi tentang kemampuan perempuan menopause dalam mengelola permasalahan masa menopause (Agustin, dkk. 2020). Menurut Eni (2021) menyatakan bahwa guna menjalanai menejemen menopause ibu perlu memiliki pengetahuan. Tingkat pengetahuan tentang menopause mempunyai hubungan dengan tingkat kesehatan.

Semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang menopause, semakin mempengaruhi manajemen

dirinya dikarena penerimaan informasi dan penyelesaian terhadap suatu masalah. Pendidikan berhubungan dengan pengetahuan seseorang yang berpendidikan lebih tinggi mempunyai wawasan yang luas dan mudah memahami informasi.

Pemahaman yang baik terkait permasalahan di masa menopause bukan hanya dipengaruhi oleh status pendidikan ibu yang tinggi, tetapi juga karena ibu selalu terpapar melalui sosialisai dan penyuluhan yang dilakukan oleh petugas kesehatan. Beberapa kegiatan penyuluhan sebelumnya tentang menopause pada wanita usia lanjut usia telah dilakukan di berbagai daerah. Yuneta dkk melakukan penyuluhan tentang menopause di Kabupaten Karanganyar (Yuneta dkk., 2020).

Menurut asumsi peneliti hasil penelitian sebelum dilakukan edukasi kategori cemas pada lansia adalah cemas ringan. Setelah edukasi masih terdapat ibu yang tidak mengalami penurunan kecemasan dapat dikarenakan daya tangkap penyampaian materi yang mungkin belum dapat diterima oleh ibu sehingga persepsi dan pemikiran ibu masih sama dengan sebelum edukasi.

Pada hasil penelitian ini sebagian besar responden dengan usia 55 tahun, hal ini mendorong daya ingat responden yang masih cukup baik saat menerima materi edukasi sehingga adanya penurunan kecemasan dan paham terkait manajemen menopause. Kemudian perlu dilakukan edukasi secara terus menerus dan didorong dari keluarga untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu. Pada responden dengan cemas yang tidak turun perlu dilakukan pendekatan dengan keluarga sehingga keluarga dapat membantu penyampaian informasi terkait manajemen menopause.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini didapatkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh edukasi manajemen menopause dengan tingkat kecemasan pada Ibu menopause dengan p-value 0,001 (<0,05).

REFERENSI

Agustin. (2020). *Efek Paket Harmonis terhadap pengelolaan diri perempuan menopause*

- dalam mengatasi perubahan masa menopause di kota bogor. <https://uia.ejournal.id/akademika/article/download/667/470/>.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Dal et al (2016) *Potensi lansia melakukan manajemen menopause*. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/985/861>
- Endang Dwi & Setyaningsih, (2016). *Hubungan Dukungan Sosial Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Menopause Di Dusun Wonokertodesa Wonokerto Kecamatan Kedungalar Ngawi*. <https://ejurnal.stikespantikosalaa.ac.id>
- Eni, (2021). *Manajemen Asuhan Kebidanan Perimenopause Pada Ny “N” dengan Menstruasi Tidak Teratur di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2021*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
- Friedman. (2013). *Buku Ajar Keperawatan keluarga : Riset, Teori, dan Praktek*. Edisi ke-5. Jakarta: EGC
- Juliana. (2021). *Hubungan antara karakteristik wanita dengan keluhan pada masa menopause di wilayah kerja upk puskesmas perumnas II Pontianak*. <https://akperyarsismd.ejournal.id/BNJ/article/view/32>
- Haryono. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hawari. (2013). *Stress, Cemas, dan Depresi (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Jakarta : FK UI.
- Hindratni dan Sari. (2022). *Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat.* Bina Generasi : Jurnal Kesehatan.
- Nur Santi. (2021) *Manajemen Asuhan Kebidanan Perimenopause Pada Ny “N” dengan Menstruasi Tidak Teratur di Puskesmas Kassi-Kassi*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/21339/>
- Kumalasari, M. (2017). *The Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstruasi Pain A Systematic Research*.
- KBBI, (2022). *Definisi Pendapat*. Kamus Besar Bahasa Indonesia; Online,
- Lubis, R. M., & Amalia, A. (2020). *Tingkat Pengetahuan Wanita Pra Lansia Tentang Menopause Di RT 023 RW 001 Kelurahan Sunter Agung*. Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya, 6(2). <http://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id>
- Matjino & Sitti, (2019) *Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause*. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKA/article/download/5835/3563/>
- Manalu. (2020). *Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Perubahan Fisik Selama Masa Menopause Di Desa Hutaraja Simanungkalit Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara*. <https://jurnal.mitrahusada.ac.id/index.php/emj/article/view/122>
- Manuaba. (2015). *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC. Jakarta.
- Muarofah. (2021). *Pengaruh edukasi manajemen tentang menopause dengan tingkat kecemasan saat ibu menghadapi pre menopause di RW 02 Desa Sadeng Gunungpati Semarang*. <http://repository.unissula.ac.id/26626/>
- Maita, dkk. (2017). *Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Characteristics of Women with Menopause Complaint in The Work Area Health Center Rejosari*. 2(5), 2010–2013.
- Mika Mediawati. (2020). *Studi pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia dan Gangguan yang menyertainya*. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/idaman/article/view/1448>
- Notoatmodjo, (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka. Cipta
- Nurmala. (2018). *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Rachma utami dan Anizar. (2019). *Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial. Hubungannya dengan Penyesuaian Diri Wanita yang Menghadapi Masa Menopause*. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/450>
- Sibagariang.,dkk. (2013). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Trans Infomenikah, Jakarta
- Setiawan, dkk (2020). *Efektivitas media edukasi audio-visual dan booklet terhadap pengetahuan premenopause, efikasi diri dan tingkat stres pada wanita premenopause di Kota Bandung*.

<https://journal.fkm.ui.ac.id/ppk/article/view/3876>.

Siregar & Padangsidempuan. (2021). *Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan (Aspek Sosial Budaya Masyarakat Pesisir)*. *Pembang Perkota*. 2020;8 Nomor 1:1–8.

Tarwoto & Wartonah (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika; Jakarta.

Wibowo & Nadhilah. (2020). *Hubungan pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan pada wanita premenopause di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis*.
<https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/article/view/3736>

Widia, dkk. (2022). *Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Masyarakat Menghadapi Berita Hoaks Masa Pandemi Covid-19*. Panrita Abdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat LP2M Unhas.
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/anritaabdi/article/view/17796>

Widorini, dkk (2017). *Pengaruh Penyuluhan tentang Menopause terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang*.
<https://ejournaladhdhkr.com/index.php/jik/article/view/149>

WHO. (2018). *Tentang Populasi Lansia*.
www.who.int

Yuneta dkk. (2020). *Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause*.
<https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/43379>

Zaitun, dkk. (2020). *Penerapan dalam menghadapi menopause pada ibu usia 40- 45 tahun di kemukiman unoe kecamatan glumpang baro kabupaten pidie*. *jurnal pengabdian masyarakat (kesehatan)* Vol.2 No. 1 april 2020