

## PENGARUH METODE CERAMAH TENTANG MENOPAUSE TERHADAP KECEMASAN PADA WANITA PRAMENOPAUSE

Nurmellya<sup>1</sup>, Satrio Budi Wibowo<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi UM-Lampung  
Fakultas Psikologi UM-Lampung

### INTISARI

Pramenopause merupakan suatu proses faali yang secara normal akan terjadi pada wanita dewasa tengah yang berusia 40 samapi 60 tahun, yang umumnya sering memunculkan kecemasan. Kecemasan merupakan reaksi emosional yang berupa penilaian terhadap pengalaman individu yang subjektif tanpa adanya objek yang spesifik yang dimanifestasikan dengan perasaan tidak nyaman, tidak siap dan merasa terancam. Kecemasan individu sebagai rentang yang dimulai dari respon adaptif dimana individu siap menerima kejadian yang terjadi pada dirinya serta beradaptasi dengan kecemasan yang muncul dan maladaptif dimana individu tidak mampu lagi untuk beradaptasi kecemasan yang sering muncul pada wanita pramenopause.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode ceramah tentang menopause terhadap kecemasan wanita pramenopause. Hipotesis yang diajukan adalah apakah ada perbedaan kecemasan menghadapi menopause antara wanita pramenopause yang diberikan ceramah dan wanita pramenopause yangmg tidak diberikan ceramah. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 subjek dan keseluruhan dari populasi tersebut merupakan sampel. kemudian dari populasi tersebut dilakukan stratified random sampling dimana subjek dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari 15 subjek merupakan kelompok eksperimen dan 15 subjek merupakan kelompok kontrol. Sedangkan metode pengambilan datanya adalah metode skala yang terdiri dari 30 item. Setelah diajukan uji coba maka item kecemasan menghadapi pramenopause yang sah 24 item dan 6 item yang gugur yang memiliki koefisien validitas bergerak dari 0,273 sampai 0,801, dengan reliabilitas  $\alpha = 0,871$  dengan taraf signifikan 5 %.

Dari hasil analisis data diperoleh yang dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi product moment yaitu uji-t kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol = - 3,578 dan propbalitas sebesar  $p = 0,002$  ( $p < 0,001$ ), hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian ceramah tentang menopause terhadap kecemasan wanita pramenopause.

Kata Kunci: Metode ceramah, kecemasan pramenopause

## Pengantar

Kehidupan pada dasarnya merupakan suatu proses perubahan yang berkelanjutan atau serangkaian perkembangan yang berlangsung dari lahir sampai akhir kehidupan. Pertumbuhan dan perkembangan setiap manusia sepanjang hidup dan kehidupan akan mengalami berbagai perubahan hingga pada masa penuaan terutama pada wanita. Mereka akan mengalami perubahan fisiologis pada masa reproduksi sampai pada masa yang disebut klimakterium. Pada masa ini wanita akan mengalami proses premenopause atau masa senium (Levina, 1996). Proses menuju menopause ketika fungsi sistim reproduksi mulai mengalami perubahan, mereka akan merasakan berbagai gejala akibat perubahan itu.

Premenopause adalah fase pertama klimakterium saat fertilitas menurun dan menstruasi menjadi tidak teratur. Fase ini dapat berlangsung beberapa bulan atau beberapa tahun. Gejala – gejala yang mengganggu, seperti: ketidakstabilan vasomotor, keletihan, nyeri kepala serta gangguan emosi dapat timbul selama fase ini. Sedangkan menopause adalah titik dimana menstruasi berhenti. Usia rata – rata menopause adalah 51,4 tahun. Tetapi 10% wanita berhenti menstruasi pada usia 40 tahun dan 5 % tidak berhenti menstruasi sampai usia 60 tahun (Bobak dkk, 2004).

Ketika seseorang memasuki masa premenopause, maka akan muncul gejala atau gangguan fisiologis sebagai akibat dari berhentinya produksi hormone estrogen, juga akan berpengaruh pada kondisi psikologis dan sosial. Perubahan fisiologis ini dapat mempengaruhi ketidakseimbangan psikologis wanita, seperti gangguan *mood*, yang di dalamnya terdiri dari perubahan *mood*, iritabilitas, kecemasan dan depresi (Bobak dkk, 2004). Perubahan-perubahan psikologis yang telah dijelaskan di atas salah satunya adalah menimbulkan suatu kecemasan. Kecemasan yang muncul pada wanita menjelang menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Padahal masa menopause merupakan masa yang alamiah dalam proses penuaan. Masa yang penting dalam kehidupan wanita, perubahan fungsi tubuh

dapat mempengaruhi berbagai macam kehidupannya baik dalam kehidupan sosial, perasaan tentang dirinya, dan fungsi di dalam pekerjaan. Tetapi, pada kenyataannya dari hasil temuan penelitian McKinlay & Mckinlay (dalam Santrock, 2002) menopause tidak mengakibatkan masalah psikologis dan fisik bagi sebagian besar perempuan. Dan hanya 3 % yang berkata menyesal mencapai menopause. Kecuali untuk beberapa gejala yang sementara menyusahakan, seperti semburan panas, berkeringat dan ketidakteraturan menstruasi.

Fakta lapangan menemukan 75 % wanita yang mengalami menopause akan merasakan berbagai masalah atau gangguan. Studi pendahuluan di Puskesmas Raja Basa Lama Lampung Timur tahun 2009 sebanyak 42 orang wanita premenopause (usia 35-50 tahun) ternyata 84 % merasa khawatir dengan perubahan pada dirinya, baik perubahan fisik maupun psikis.

Menurut Nevid dkk (2003) kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Nevid dkk (2003) juga mengungkapkan bahwa kecemasan adalah respons yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila seperti datang tanpa adanya penyebabnya-yaitu, bila bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan. Kecemasan merupakan sebagai sebuah respon terhadap situasi yang penuh dengan tekanan (Lestary, 2010).

Kaplan Sadock (dalam Lestary, 2010), kecemasan merupakan sebuah respon jiwa terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui samar – samar atau konfliktual. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan rasa gelisah, atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal (Stuart dan Sundeens dalam Lestary, 2010).

Menurut Bryne (dalam Lestari, 2010), bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang dialami individu, seperti apabila ia mengalami ketakutan. Hurock (dalam Lestary, 2010), kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan – perasaan lain yang kurang menyenangkan. Kartono (dalam Lestary, 2010), kecemasan ialah individu yang tidak berani dalam menghadapi

suatu masalah dan ditambah dengan adanya kerisauan terhadap hal – hal yang tidak jelas merupakan tanda – tanda kecemasan pada individu.

Pendapat ahli lain Havary (dalam Lestary, 2010), berpendapat bahwa kecemasan merupakan reaksi psikis terhadap kondisi mental yang tertekan. Atkinson (dalam Lestary, 2010), mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa khawatir, keprihatinan dan rasa takut yang kadang – kadang dalam dan dalam tingkat yang berbeda. Frued (dalam Lestary, 2010), mengatakan kecemasan sebagai suatu keadaan tegang. Sedangkan menurut Wolman dan Sticker (dalam Lestary, 2010), mengatakan bahwa kecemasan adalah keadaan yang tidak menyenangkan dan menegangkan akan bencana yang tidak diharapkan. Harriman (dalam Lestary, 2010) memberikan pengertian bahwa kecemasan adalah ketakutan yang dirasakan karena ancaman berbahaya.

Penyebab kecemasan menurut Hardjana (dalam Lestary, 2010) adalah keluarga, lingkungan sosial, bertambah atau berkurangnya anggota keluarga dan perubahan kebiasaan. Tomas (dalam Lestary, 2010) terdapat faktor potensi yang dapat membuat individu secara potensial mengalami kecenderungan untuk cemas secara umum, yaitu pewaris genetic, trauma mental, pikiran dan mekanisme penyesuaian diri kurang efektif. Menurut Tallis (dalam Lestary, 2010), mengungkapkan bahwa penyebab individu cemas adalah masalah yang tidak bisa terselesaikan. Menurut TMAS (dalam Fitriyanti, 2000), faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologi. Faktor fisiologis meliputi: gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat dan sulit tidur. Sedangkan psikologis meliputi: emosi, panik, tegang dan bingung.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang berkaitan dengan masa pramenopause ialah keluarga, karier dan lingkungan sosial. Sedangkan faktor internal yang berkaitan dengan masa pramenopause ialah perubahan fisiologis yang terjadi di dalam individu tersebut.

Menurut penelitian dan fakta di lapangan, pengetahuan yang cukup mengenai menopause dapat menurunkan kecemasan karena sejalan dengan adanya pengetahuan akan membentuk suatu pemahaman diri. Posted (2008) mengungkapkan bahwa untuk mengatasi gangguan emosional yang timbul pada saat seorang wanita memasuki masa menopausenya ataupun untuk bisa mengantisipasi agar bisa menghindari munculnya gangguan emosional, setiap wanita perlu memahami semua sindrom menopause yang terjadi pada dirinya.

Sebuah suatu gejala yang muncul pasti dapat diketahui ciri – cirinya. Nevid dkk (2003) mengungkapkan beberapa ciri - ciri kecemasan yaitu: a). Fisik, b). Behavioral, c). Kognitif.

Menurut Pamela (dalam Hastutik, 2009), wanita yang sudah memahami tentang menopause serta dapat menerima hal - hal yang berhubungan dengan menopause secara wajar, mereka akan menerapkan hidup sehat dengan tidak mencemaskan datangnya menopause karena menopause adalah hal yang alami yang akan dialami oleh wanita. Tetapi berbeda dengan wanita yang belum mengerti tentang menopause serta informasi yang didapat kurang mengenai menopause, individu akan menganggap menopause sebagai sesuatu yang harus ditutupi atau dihindari. Wanita yang takut akan datangnya menopause dan memandang menopause sebagai suatu ancaman mereka akan menutupinya dengan mengikuti tren atau mode untuk menutupi perubahan-perubahan pada dirinya, seperti dandanan yang terlalu mencolok, model pakaian yang seperti anak muda karena tidak mau dikatakan tua.

Brieger (dalam Eriza, 2008) mengemukakan bahwa pengetahuan umumnya datang dari pengalaman yang dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh guru, orang tua, keluarga, teman, buku, surat kabar dan majalah. Adanya pengetahuan tentang menopause diharapkan wanita yang akan mengalami masa menopause dapat mengatasi kecemasan menjelang menopause.

Beberapa ahli mendefinisikan tentang pengetahuan, salah satunya menurut Notoatmojo (dalam Eriza, 2001) pengetahuan adalah hasil “tahu” dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek

tertentu. Menurut Seniati (2005), pengetahuan (*knowledge*) adalah informasi atau penjelasan yang diterima manusia mengenai sesuatu. Brieger (dalam Eriza, 2001), menyimpulkan bahwa pengetahuan adalah proses untuk mengetahui sesuatu yang dilakukan oleh manusia berdasarkan pengalaman, perasaan, pola pikirnya terhadap objek tertentu.

Pengetahuan tentang menopause terdiri dari pengertian menopause, fase - fase menopause, gejala pramenopause dan jenis – jenis menopause. Beberapa ahli mendefinisikan menopause yaitu, kata menopause berasal dari dua kata Yunani yang berarti “Bulan”, yang secara linguistic lebih tepat disebut “*Menocease*”. Secara medis istilah menopause mengandung arti berhentinya masa menstruasi, bukan istirahat (Lestary, 2010). Menurut Santoso Arrumy (dalam Lestary, 2010), menopause adalah sebuah kata yang memiliki banyak arti. *Men* dan *Peuseis* adalah kata Yunani yang pertama kali digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid.

Webster’s Ninth New Collection (dalam Lestary, 2010), mendefinisikan menopause sebagai periode berhentinya haid secara ilmiah yang biasanya terjadi antara usia 45 dan 50 tahun. Baziad (dalam Lestary, 2010), menyebut menopause sebagai pendarahan rahim terakhir yang masih di atur oleh fungsi hormon indung telur. Menurut Mortadla Alvin (dalam Lestary, 2010), yang terjadi pada beberapa wanita adalah berakhirnya haid terjadi secara mendadak, satu masa haid berakhir dan tidak pernah mendapat haid lagi. Lestary (2010), mengungkapkan menopause adalah berhentinya proses di dalam tubuh atau disebut fisiologis siklus menstruasi, yang berkaitan dengan lanjut usia.

Menurut Suryoprajogo (2009), mengungkapkan menopause adalah tahap dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti, dengan demikian tahun –tahun melahirkan anak pun berhenti. Menopause adalah berhentinya secara fisiologis siklus menstruasi yang berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan (Kinanti, 2009). Hampir sama dengan para ahli di atas Santrock (2002) juga mengungkapkan bahwa menopause adalah masa di usia tengah baya, biasanya pada usia akhir 40 atau awal 50 tahun, ketika periode haid perempuan dan kemampuan melahirkan anak berhenti secara keseluruhan.

Fase - fase sebelum dan sesudah menopause yaitu masa pramenopause, menopause dan pascamenopause. Fase pertama yaitu premenopause, pramenopause adalah kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*) yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen ovarium yang sangat berperan dalam hal sexualitas. Premenopause sering menimpa wanita yang berusia menjelang 40 tahun ke atas dengan gejala : a) Periode menstruasi yang tidak teratur, interval yang kadang memanjang atau memendek, dan jumlah darah yang dapat banyak atau pun hanya bercak saja, b). Hot flashes (rasa terbakar / panas), keringat malam dan adanya gangguan tidur, c). Biasanya tidak terlalu banyak perubahan pada aktivitas seksual, namun kadang ditemukan adanya kekeringan pada vagina dan adanya penurunan libido, d). Berkurangnya massa otot tubuh disertai peningkatan kadar lemak tubuh, sehingga badan terlihat "lembek" namun terjadi penebalan pada daerah pinggang dan perut, d). Berkurangnya elastisitas kulit, e). Adanya gangguan menahan kencing dan mudahnya terkena infeksi saluran kemih, f). Mengalami pengeroposan pada tulang, g). Emosi yang tidak stabil, depresi dan mudah tersinggung. Namun hal ini juga dapat karena adanya perubahan lingkungan social di sekitar, misalnya anak meninggalkan rumah untuk sekolah, perubahan karir, atau masalah rumah tangga.

Fase kedua yaitu menopause, Santrock (2002) juga mengungkapkan bahwa menopause adalah masa di usia tengah baya, biasanya pada usia akhir 40 atau awal 50 tahun, ketika periode haid perempuan dan kemampuan melahirkan anak berhenti secara keseluruhan. Bobak (2004) mengungkapkan dua gejala menjelang menopause, yaitu: a). Ketidakstabilan Vasomotor merupakan gangguan yang paling umum pada klimaterium. b). Gangguan Emosi, yaitu perubahan mood, iritabilitas, kecemasan dan depresi seringkali dihubungkan dengan perimenopause.

Ada beberapa gejala fisik yang banyak dialami oleh wanita menopause. Takesihaeng (dalam Lestary, 2010), mengungkapkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause yaitu, sebagai berikut: a).

Pendarahan, b) Rasa panas (hot flush), c) Insomnia (susah tidur), d). Kerutan pada vagina, f). Gejala perkemihan, gejala lain yang akan menimpa ketika menopause adalah adanya perubahan akibat pada bagian lapisan vagina yang juga terjadi berakibat pada bagian saluran urethra. g) Gejala kecemasan h). Gejala motorik, tubuh wanita tidak selamanya diam saat menopause. i) Gejala somatic, j). Perubahan fisik yang lain, k). Sembelit, l). Gangguan psikis dan emosi

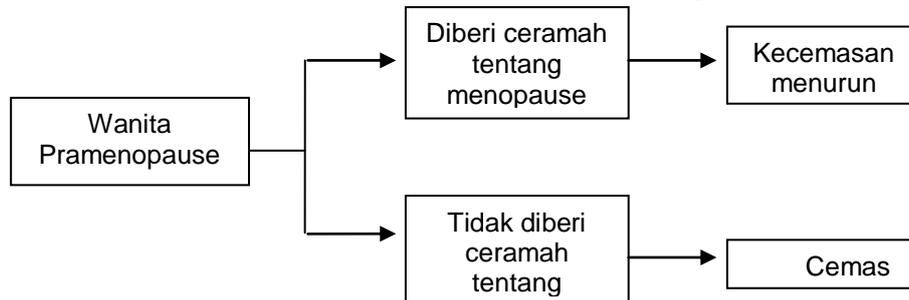
Fase ketiga yaitu fase pascamenopause, pascamenopause adalah fase setelah menopause, ketika gejala – gejala yang terkait dengan penurunan hormon ovarium, seperti atrofit vagina dan osteoporosis dapat terjadi (Bobak, 2004).

Sebagian wanita yang memiliki perasaan cemas saat menghadapi masa menopause. Sangatlah wajar apabila perasaan cemas itu tidak berlebihan. Adanya perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan menopause mengandung arti yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering menimbulkan kecemasan.

Tetapi, beberapa penelitian telah membuktikan beberapa faktor untuk mengurangi rasa cemas pada wanita yang menghadapi masa menopause, yaitu: penyesuaian diri, konsep diri, penerimaan diri dan pengetahuan. Salah satu faktor di atas, yaitu pengetahuan dapat mengurangi kecemasan menghadapi menopause. Dengan adanya pengetahuan yang tinggi atau luas juga dapat membantu mengurangi kecemasan menghadapi masa menopause. Karena dengan adanya pengetahuan tentang menopause para wanita premenopause menjadi tahu gejala premenopause dan perubahan fisik yang terjadi.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

**Gambar 1.**  
**Bagan Pengaruh Metode Ceramah Tentang Menopause terhadap Kecemasan Pada Wanita Premenopause**



Berdasarkan uraian teoritik di atas, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan kecemasan menghadapi menopause antara wanita pramenopause yang diberi ceramah dan wanita pramenopause yang tidak diberi ceramah.
2. Wanita yang diberikan ceramah tentang pramenopause cenderung tidak mengalami kecemasan.

### **Metode Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah : Variabel terikatnya adalah Kecemasan pada wanita pramenopause yang akan diukur menggunakan skala kecemasan yang dibuat oleh penulis berdasarkan teori TMAS (dalam Fitriyani, 2000) Skala kecemasan disusun berdasarkan metode skala Dikotomi yang sudah dimodifikasi, terdiri dari dua alternatif jawaban Ya dan Tidak. Variabel bebas metode ceramah tentang menopause merupakan pemberian informasi mengenai pengetahuan tentang menopause yang terdiri dari : (a) pengertian menopause, (b) pengetahuan tentang gejala menopause, (c) jenis – jenis menopause dan (d) cara mengatasi keccemasan menghadapi menopause

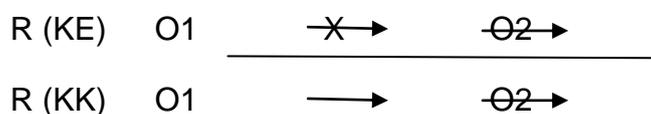
Populasi dalam penelitian ini adalah wanita pramenopause yang berusia antara 40 tahun sampai 60 tahun di kecamatan Talang padang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah wanita pramenopause sesuai dengan ciri –

ciri pramenopause. Sedangkan teknik pengambilan data menggunakan stratified random sampling.

Azwar (1998), mengungkapkan bahwa validitas berasal dari kata *validity*, mempunyai arti sejauh mana *ketepatan* dan *kecermatan* suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Penelitian ini akan menguji validitas itemkecemasan menghadapi menopause menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* (dalam Azwar, 1996). Uji reliabilitas pada penelitian menggunakan alat ukur skala kecemasan dengan menggunakan konsisten secara internal yang dihitung dengan rumus formula Alpha Cronbach.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk eksperimental dengan desain penelitian *pretest – posttest control group design* (Christensen dalam Seniati, 2005). Desain penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah.

**Gambar 2. Desain Penelitian**



Keterangan Gambar:

R (KE) : Randomisasi kelompok eksperimen

R (KK) : Randomisasi kelompok kontrol

X : Manipulasi

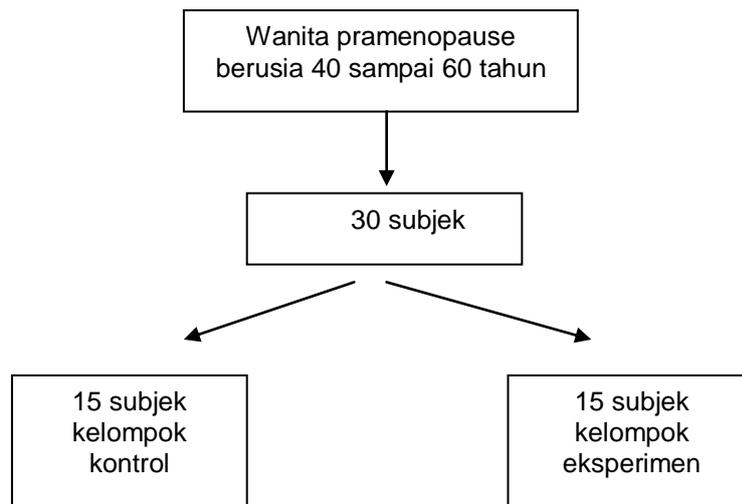
O1 : Pengukuran kecemasan

O2 : Pengukuran kecemasan.

Subjek yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Kemudian subjek tersebut diukur dengan menggunakan skala kecemasan. Setelah subjek diukur menggunakan skala kecemasan, kemudian 30 subjek dilakukan stratified random, yaitu hasil dari pengukuran seluruh subjek dibagi berdasarkan nilai interval yang didapat. Nilai interval dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Setiap unsur kategori tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok control, yang nantinya didapat, yaitu 15 subjek untuk kelompok kontrol dan 15 subjek untuk kelompok eksperimen.

Penulis juga menemui salah satu bidan desa yang akan memberikan treatment dalam penelitian eksperimennya. Bidan desa tersebut bernama Ilpiani, berusia 34 tahun. Bidan Ilpiani merupakan lulusan dari POLTEKES Tanjung Karang pada tahun 1996. Pada tahun 1996 sampai 2000, bidan Ilpiani bertugas di Tirom, Kota Agung sebagai bidan desa. Kemudian pada tahun 2000 sampai 2004, bidan Ilpiani dipindah tugaskan ke Singosari sebagai bidan desa. Dan pada tahun 2004 sampai 2006, bidan Ilpiani kembali dipindah tugaskan sebagai bidan desa di Banjar Sari. Pada tahun 2006 sampai sekarang Bidan Ilpiani bertugas di PUSKESMAS Talang Padang.

**Gambar 3. Proses jalannya penelitian**



Adapun metode analisis yang digunakan adalah uji-t, yakni mengkomparasikan kecemasan wanita pramenopause yang diberikan ceramah tentang pramenopause dengan wanita yang tidak diberikan ceramah tentang pramenopause. Analisis data menggunakan program SPSS.

### Hasil

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan pada sebagian desa – desa yang ada di Talang Padang Kabupaten Tanggamus. Pengumpulan data dilakukan pada mulai pada 25 Oktober 2011 sampai 02 Desember 2011. Penelitian eksperimen di lakukan pada tanggal 01 Desember 2011. Populasi pada penelitian ini adalah ibu – ibu yang berada di Talang Padang Kabupaten

Tanggamus yang berusia 40 – 60 tahun, sedangkan sampel penelitiannya adalah ibu – ibu yang akan menghadapi masa menopause (pramenopause).

Pelaksanaan pemberian skala dilakukan secara klasikal. Skala kecemasan menghadapi menopause terdiri dari 30 item dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Rata-rata para ibu – ibu pramenopause mengisi skala dengan waktu 30 menit untuk masing-masing skala yang diberikan.

Setelah semua data terkumpul penulis melakukan skoring atau penilaian. Penilaian pada skala kecemasan menghadapi menopause yang terdiri dari 2 (dua) alternatif jawaban yaitu, YA dan TIDAK. Skoring atau penilaian menggunakan sistem bertingkat terhadap 2 (Alternatif) jawaban yang disediakan dalam setiap ítem dengan ketentuan apabila subjek memilih pernyataan yang tergolong favorable maka nilai yang diberikan dari 1 (satu) sampai 0 (nol), sebaliknya apabila subjek memilih alternatif jawaban yang tergolong unfavorable maka nilai pernyataan yang diberikan dari 0 (nol) sampai 1 (satu). Setelah dilakukan skoring pada setiap ítem dari masing-masing subjek selanjutnya disusun dalam bentuk tabulasi data yang telah ditentukan untuk diuji validitas dan reliabilitasnya serta uji hipótesis.

Pengujian pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol validitas ítem menunjukkan dari 30 item yang di uji cobakan terdapat 24 ítem yang valid dan 6 item yang gugur. Ítem yang gugur tersebut yaitu nomor 6, 11, 12, 18, 25 dan 28 dengan koefisien validitas yang bergerak dari  $(r_{bt})=0,273$  sampai  $(r_{bt})=0,801$  dengan  $P < 0,05\%$  untuk koefisien korelasi Part Whole pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas skala kecemasan menghadapi pramenopause dengan teknik *Alpha Cronbach* didapatkan koefisien reliabilitas  $(r_{tt}) = 0,908$  yang berarti bahwa alat ukur kecemasan menghadapi pramenopause mempunyai reliabilitas yang tinggi.

Uji normalitas sebaran perlu dilakukan karena data yang diambil dalam penelitian ini adalah sample sehingga diharapkan sample hampir sama dengan populasi.

1. Untuk variabel pre-test kecemasan menghadapi pramenopause didapat hasil kai kuadrat= 11,739 dengan  $p= 0,228$  menunjukkan bahwa sebaran variabel kecemasan menghadapi pramenopause adalah normal.
2. Untuk variabel post-test kecemasan menghadapi pramenopause didapat hasil kai kuadrat= 13,245 dengan  $p= 0,152$  menunjukkan bahwa sebaran variabel kecemasan menghadapi pramenopause adalah normal. Dapat dilihat pada tabel 5 serta lampiran E.

Uji homogenitas pre-test kecemasan dengan teknik Hartley didapatkan hasil  $F= 1,115$  dengan  $p= 0,421$  menunjukkan bahwa sebaran variabel kecemasan menghadapi pramenopause adalah homogen. Sedangkan untuk uji homegenitas post-test dengan teknik Hartley didapat hasil  $F= 1,996$  dengan  $p= 0,104$  menunjukkan bahwa sebaran variabel kecemasan menghadapi pramenopause adalah homogen.

Hasil analisis data perbedaan antara wanita pramenopause yang diberikan ceramah dan wanita pramenopause yang tidak diberikan ceramah dalam menghadapi kecemasan diperoleh nilai uji-t = - 3,578 dengan ( $p<0,001 =$  signifikan), berarti ada pengaruh metode ceramah tentang menopause terhadap kecemasan wanita pramenopause.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan di dapat hasil uji-t= - 3,578 dengan  $p=0,002$  ( $p<0,001 =$  signifikan), berarti menunjukkan ada pengaruh metode ceramah tentang menopause terhadap kecemasan wanita pramenopause. Hasil uji hipotesis, ujit kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pre-test= 0, 183 dengan  $p= 0,850$  berarti tidak ada perbedaan tingkat kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai rata – rata kelompok eksperimen 15,733 dan kelompok kontrol = 15,333. Sedangkan uji-t kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan  $p= 0,002$  ( $p<0,001$ ) berarti dari perbedaan tingkat kecemasan kelompok eksperimen dan keolmpok kontrol, dengan nilai rata – rata kelompok eksperimen= 10,333 dan kelompok kontrol= 14,400. Diketahui nilai  $t =2.864$  ( $P<0,01$ ), nilai rata - rata gain skor kelompok kontrol = 5.7 sedang kan nilai rata - rata gain skor kelompok

eksperimen = 0.93. Maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan tentang menopause mampu menurunkan tingkat kecemasan.

Sample dalam penelitian ini adalah ibu – ibu yang berusia 40 – 60 tahun dan sedang memasuki masa pramenopause. Ketika seseorang mengalami perubahan dalam tubuhnya dan memiliki pengetahuan yang cukup tentang perubahan di dalam tubuhnya tersebut seseorang lebih cenderung untuk tidak khawatir atau cemas. Maspaitela mengatakan bahwa kematangan mental, kedewasaan berfikir, faktor ekonomi, budaya dan wawasan mengenai menopause akan menentukan berat dan ringannya seseorang menghadapi kekhawatiran saat memasuki masa menopause. Posted mengungkapkan bahwa untuk mengatasi gangguan emosional yang timbul pada saat seorang wanita memasuki masa menopausenya ataupun untuk bisa mengantisipasi agar bisa menghindari munculnya gangguan emosional, setiap wanita perlu memahami semua sindrom menopause yang terjadi pada dirinya.

Pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan umumnya datang dari pengalaman, juga dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan orang lain, didapat dari buku, atau media massa dan elektronik. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*Ever Behavior*). Pada dasarnya pengetahuan terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang dapat memahami sesuatu gejala dan memecahkan masalah yang dihadapi (Notoatmodjo, 1993).

Sejalan dengan hasil penelitian diatas penelitian yang dilakukan pada wanita pramenopause yang berusia 40 – 60 tahun di kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus. Sample penelitian 30 subjek dengan hasil penelitian tingkat kecemasan post-test pada kelompok eksperimen dengan interval nilai 18-24 kategori tinggi dengan frekuensi 0 orang persentase 0 %, interval nilai 11-17 kategori sedang dengan frekuensi 5 orang persentase 33,3 %, interval nilai 4-10 kategori rendah dengan frekuensi 10 orang persentasi

66,7 %. Perlu diingat bahwa informasi yang cukup tentang menopause dapat mempengaruhi tinggi dan rendahnya kecemasan. Untuk mengatasi gejala-gejala premenopause dan menghilangkan kecemasan dan kekhawatiran pada saat memasuki masa premenopause dan menopause adalah dengan kenali gejala-gejalanya dan atasi dengan bijak seperti yang dikemukakan oleh Purwastyastuti (<http://luluvikar.wordpress.com/2008/10/27/premenopause/>)

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan diungkapkan Hadjana (dalam Lestary, 2010) adalah keluarga, lingkungan sosial, bertambahnya atau berkurangnya anggota keluarga dan perubahan kebiasaan. Perubahan kebiasaan ditandai dengan adanya perubahan pada anggota tubuh wanita pramenopause seperti seringnya mengeluarkan keringat di malam hari atau tidak teraturnya siklus haid.

### Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji hipotesis pengaruh metode ceramah tentang menopause terhadap kecemasan wanita pramenopause diperoleh nilai koefisien uji-t = - 3,578 dengan  $p = 0,002$  ( $p < 0,001 = \text{signifikan}$ ), berarti ada pengaruh metode ceramah tentang menopause terhadap kecemasan wanita pramenopause

Tingkat kecemasan wanita pramenopause pre-test pada kelompok eksperimen dengan kategori tinggi menunjukkan persentase 46 %. Sedangkan kategori sedang dan rendah menunjukkan persentasi 54 %. Untuk tingkat kecemasan wanita pramenopause post-test pada kelompok eksperimen dengan kategori sedang menunjukkan persentase 33,3 %, sedangkan dengan kategori rendah menunjukkan persentase 66,7 %. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan yang cukup tentang menopause dapat menurunkan tingkat kecemasan wanita pramenopause. Hal ini disebabkan karena wanita pramenopause yang memiliki pengetahuan yang cukup sudah siap untuk menjalankan kodratnya sebagai wanita yang mengalami perubahan pada sistem reproduksinya. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka penulis memberikan sumbang saran yang dapat bermanfaat :

1) bagi ibu – ibu pramenopause, tetap penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman wanita pramenopause mengenai pentingnya pengetahuan tentang menopause agar wanita ibu – ibu pramenopause memiliki informasi yang benar mengenai gejala – gejala pramenopause maupun gejala menopause. 2) Untuk peneliti selanjutnya yang juga ingin mengungkap hal yang sama disarankan untuk memperhatikan variabel lain yang mungkin akan berhubungan seperti faktor-faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi: kematangan mental, kedewasaan berfikir, penerimaan diri dan lain – lain. Sedangkan faktor eksternal meliputi: budaya dan faktor ekonomi.

### Daftar Pustaka

- Anonim. <http://tanggamushelau.blogspot.com/2011/10/talangpadang.html>
- Anonim. [http://id.wikipedia.org/wiki/kabupaten\\_tanggamus](http://id.wikipedia.org/wiki/kabupaten_tanggamus).
- Anonim. [http://id.wikipedia.org/wiki/Talang\\_padang\\_tanggamus](http://id.wikipedia.org/wiki/Talang_padang_tanggamus).
- Azwar, S. 1996. *Tes Prestasi Fungsi Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bobak, IM dkk. 2004. *Keperawatan Maternitas*, edisi 4. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Eriza, Tanti. 2008. Hubungan antara Pengetahuan tentang Kehamilan dan Persalinan dengan Tingkat Kecemasan Ibu yang Akan Melakukan Persalinan Pertama. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Lampung: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung.
- Fitriyani, W. 2000. Pengaruh Konsep Diri dan Tingkat Kecemasan terhadap Kemampuan Menyesuaikan Diri Pada Remaja Di SMU Persada Bandar Lampung. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Lampung: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung.
- Hadi Sutrisno. 2001. *Metodelogi Riset*. Yogyakarta: Andi offset.
- Indah CN. 2010. Perbedaan Keharmonisan Keluarga Antara Wanita Kawin Usia Remaja dengan Kawin Usia Dewasa. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Lampung: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung
- Kinanti, S. 2009. *Rahasia Pintar Wanita Panduan Sehat Dan Cantik Wanita*. Jogjakarta: Aulia Publishing.

- Kamus Saku Kedokteran Dorland, edisi 25. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Lestary, Dwi. 2010. *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta: Garailmu.
- Levina, Pakasi, 2002, *Menopause, Masalah dan penanggulangannya*, Jakarta.
- MuhibbinSyah. 2000. <http://www.scribd.com/doc/27644307/Metode-Ceramah>
- Nevid. J S dkk. 2003. *Psikologi Abnormal*, Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Notoadmojo Soekidjo. 2003. Pengantar Ilmu Kesehatan. Jakarta: Rieka Cipta.
- Pieter, H Zdkk. 2010. *PengantarPsikologiUntukKebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Purwastyastuti. 2005. <http://luluvikar.wordpress.com/2008/10/27/premenopause/>
- Seniati, Ldkk. 2005. *PsikologiEksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Suryoprojogo, N. 2009. *Cara Indah Menghadapi Menopause*. Jogjakarta: Locus.
- Syaifuddin, H . 2006. *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*, edisi 3. Jakarta: Buku Kedokteran.