

HUBUNGAN PERUBAHAN FISIK WANITA SAAT *PREMENOPAUSE* DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE DI KABUPATEN TANGERANG

Ulfa Nadia Nurul Firdaus¹, dan Nurul Wahidah^{2*}, Riska Agustin³

^{1,2,3} Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor, Bogor, Jawa Barat

*Email: wahidahnurul246@gmail.com

ABSTRAK

Premenopause merupakan kondisi dimana tubuh mulai berinteraksi menuju menopause. Masa ini dapat terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun diakhir menuju menopause. Biasanya masa *premenopause* terjadi pada usia 40-50 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perubahan fisik wanita saat *premenopause* dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Kabupaten Tangerang tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian ini *survey analitik* dan desain *cross sectional*. Responden pada penelitian ini yaitu wanita *premenopause* dengan usia 40-50 tahun di Kabupaten Tangerang dan sampelnya sebanyak 36 responden dengan teknik penelitian total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan data sekunder (jumlah penduduk) dan data primer (wawancara). Analisa data menggunakan Analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *spearman-rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perubahan fisik sebanyak 32 responden (88,9%) dan yang tidak mengalami perubahan fisik sebanyak 4 responden (11,1%). Dan responden yang mengalami tingkat kecemasan paling banyak yaitu kecemasan ringan sebanyak 12 responden (33,3%), Dan ibu yang mengalami kecemasan sedang yaitu 12 responden (33,3%). Dan yang mengalami kecemasan berat yaitu 8 responden (22,2%). Dan yang mengalami tidak ada kecemasan yaitu 4 responden (11,1%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara hubungan perubahan fisik wanita saat *premenopause* dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause dengan hasil nilai signifikan dari uji *spearman-rho* ($p=0,001$), korelasi $r_s 0.643$ yang artinya menunjukkan ada hubungan yang kuat antara perubahan fisik wanita saat *premenopause* dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause dengan arah kolerasi pada perhitungan r_s yaitu positif.

Kata Kunci : Menopause, Perubahan fisik Wanita, *Premenopause*, Tingkat Kecemasan.

PENDAHULUAN

Premenopause merupakan kondisi dimana tubuh mulai berinteraksi menuju menopause. Masa ini dapat terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun diakhir menuju menopause. Biasanya masa *premenopause* terjadi pada usia 40-50 tahun, ada juga yang mengalami perubahan fisik pada awal usia 30 tahun (Soares, 2017).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), jumlah wanita menopause di seluruh dunia diperkirakan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373

juta pada tahun 2025. Jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan terjadi rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Gustina *et al.*, 2024).

Jumlah data prevalensi menopause di Indonesia mencapai 14,3 juta wanita berusia antara 45 dan 55 tahun. Dan jumlah wanita Menopause diperkirakan mencapai 15,8 juta orang. (Maria *et al.*, 2023). Jumlah data Profil Kesehatan Provinsi Banten, pada Tahun 2021 dari 5.834.291 jiwa penduduk Wanita dengan usia ≥ 45 tahun diperkirakan telah memasuki stadium *perimenopause* sebanyak 961.917 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2022).

Data yang dilansir dari Badan Pusat Statistik (BPS) presentase wanita berusia 45-54 tahun di Kabupaten Tangerang tahun 2022 mencapai 117.671 jiwa dan dalam rentang usia 50-54 tahun sebanyak 90.820 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang, 2023). Berdasarkan data yang diperoleh dari Kantor Desa Pasanggrahan Tahun 2024 terdapat 666 orang wanita *premenopause* (Kantor Desa Pasanggrahan, 2024).

Fase *premenopause* merupakan fase peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (*anovulatoir*). *Premenopause* merupakan istilah yang digunakan untuk menyatakan suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*). Masalah yang timbul akibat *premenopause* disebut dengan *syndrome premenopause*. Gejala *syndrome premenopause* meliputi *hot flushes* (rasa panas yang menjalar dari dada hingga wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan pada vagina), penurunan daya ingat, *insomnia* (sulit tidur), *depresi* (rasa cemas), *fatigue* (mudah lelah), penurunan *libido*, *drypareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual), dan *incontinence urinary* (beser). Munculnya gejala *premenopause* dapat ditanggapi berbeda-beda oleh masing-masing individu. Gejala *syndrome premenopause* yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan kecemasan (Proverawati, 2020).

Gangguan kecemasan merupakan hal yang sering dialami wanita yang akan menghadapi menopause. Kecemasan dianggap sebagai bagian dari satu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam atau membahayakan dirinya. Namun kecemasan ini umumnya bersifat relatif artinya ada orangnya yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya

dan ada juga orang-orang yang terus menerus cemas meskipun orang disekitarnya memberikan dukungan (Lestari, 2019).

Kecemasan yang timbul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Merasa cemas dengan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Apalagi menyadari bahwa dirinya akan menjadi tua yang berarti kecantikan akan mundur. Seiring dengan hal itu vitalitas dan fungsi organ-organ tubuhnya akan menurun. Hal ini dapat menghilangkan kebanggaannya sebagai seorang wanita. Keadaan ini dikhawatirkannya akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun dengan lingkungan sosialnya (Lestari, 2019).

Menurut penelitian Yanti pada Tahun 2022 di Desa Pupuan Provinsi Bali, Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan kecemasan. mayoritas responden mengalami perubahan fisik kategori sedang sebanyak 38 orang (46,3%), sedangkan untuk tingkat kecemasan mayoritas responden mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 30 orang (36,6%). Hasil uji analisis *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,027$ ($p < 0.05$) (Yanti *et al.*, 2022). Menurut penelitian Sutrisari pada Tahun 2023 di Kabupaten OKU Provinsi Sumatra Selatan, hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti Terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada wanita *perimenopause* dengan p-value sebesar 0,002, yang jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$, maka $p \text{ value} \leq 0,05$ (Sutrisari *et al.*, 2023).

Upaya yang dilakukan untuk menghadapi kecemasan masa *premenopause* maka perlu adanya bidan sebagai tenaga kesehatan dapat berperan sebagai *konseelor* dan *educator* tentang pengetahuan *premenopause* untuk membantu ibu-ibu dalam meningkatkan pemahaman *premenopause* dan berbagai perubahan yang terjadi dan perlunya peran keluarga supaya tetap mempertahankan kepedulian khususnya peran suami dalam memberi dukungan psikologis untuk menghindari kecemasan dan rasa tidak percaya diri dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi pada masa *premenopause*. Hal ini sebaiknya dilakukan jauh sebelum masuk *premenopause* untuk menghindari timbulnya pikiran negatif ketika mulai memasuki masa *premenopause* (Sulisetyawati, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Kabupaten Tangerang pada tanggal 02 Mei 2025 dari hasil wawancara terhadap 10 anggota masyarakat di Desa Pasanggrahan, Kecamatan Solear menunjukkan hasil bahwa 6 dari 10 orang memiliki khawatiran terhadap perubahan fisik dan kecemasan menghadapi menopause.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk membuat Karya Tulis Ilmiah tentang “Hubungan Perubahan Fisik Wanita saat *Premenopause* dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Kabupaten Tangerang”.

METODE

penelitian menggunakan metode penelitian survey analitik dengan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah melibatkan ibu-ibu yang berada dalam masa *premenopause* yang ditandai dengan siklus menstruasi yang mulai tidak teratur dan gejala fisik tertentu dan yang berdomisili di Desa Pasanggrahan Kecamatan Solear Kabupaten Tangerang dan sampelnya adalah Wanita *premenopause* usia 40-50 tahun. Penentuan sampelnya menggunakan Teknik *Total Sampling*, yakni Teknik pengambilan sampel dimana besar sampel sama dengan populasi. Variabel yang diteliti adalah perubahan fisik wanita saat *premenopause*, seperti gangguan tidur, *hot flashes* (rasa panas), perubahan berat badan, nyeri sendi, dan perubahan kulit serta variabel dependennya adalah Tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause, yang diukur menggunakan kuesioner kecemasan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS). Data yang diperoleh melalui data sekunder (jumlah penduduk) dan data primer (wawancara). Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Tangerang, Dimana penelitian ini dilaksanakan pada Tanggal 02 Mei-Juli 2025.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik yang dimiliki responden dapat dibedakan berdasarkan umur

Umur	n	(%)
40-45 Tahun	15	41,7 %
46-50 Tahun	21	58,3%
Total	36	100%

Berdasarkan Tabel 1 Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden terdapat sebagian responden berdasarkan umur yang dilakukan penelitian di Kabupaten Tangerang pada ibu-ibu adalah sebanyak 21 responden (58,3%) usia ibu 40-45 tahun, dan 15 responden (41,7%) usia ibu 40-50 tahun.

Tabel 2. Karakteristik yang dimiliki responden dapat dibedakan berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	n	(%)
Bekerja	12	33,3%
Tidak Bekerja	24	66,7%
Total	36	100%

Berdasarkan Tabel 2 Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden terdapat sebagian besar responden berdasarkan pekerjaan yang Tidak bekerja sejumlah 24 responden (66,7%). Dan responden yang Bekerja sejumlah 12 responden (33,3%).

Tabel 3. Karakteristik yang dimiliki responden dapat dibedakan berdasarkan status perkawinan

Status Perkawinan	n	(%)
Menikah	31	86,1%
Janda ditinggal Meninggal	1	2,8%
Janda Berceraai	4	11,1%
Total	36	100%

Berdasarkan Tabel 3 Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden terdapat sebagian besar responden berdasarkan Status Perkawinan responden yang Menikah sejumlah 31 responden (86,1%), dan responden dengan status Janda cerai sejumlah 4 responden (11,1%), dan responden dengan status Janda ditinggal meninggal sejumlah 1 responden (2,8%). Analisis Univariat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perubahan Fisik Wanita Saat *Premenopause*

Perubahan Fisik	n	(%)
Tidak ada Perubahan Fisik	4	11,1%
Ada Perubahan Fisik	32	88,9%
Total	36	100%

Berdasarkan Tabel 4 Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden terdapat sebagian besar responden berdasarkan Perubahan Fisik responden yang mengalami ada perubahan fisik sejumlah 32 responden (88,9%),

dan responden yang tidak mengalami perubahan fisik sejumlah 4 responden (11,1%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause

Tingkat Kecemasan	n	(%)
Tidak ada kecemasan	4	11,1%
Kecemasan ringan	12	33,3%
Kecemasan sedang	12	33,3%
Kecemasan berat	8	22,2%
Total	36	100%

Berdasarkan Tabel 5 Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden terdapat sebagian besar responden berdasarkan Tingkat Kecemasan responden yang mengalami Tingkat Kecemasan Ringan sejumlah 12 responden (33,3%), Tingkat Kecemasan Sedang 12 responden (33,3%), Tingkat Kecemasan Berat 8 responden (22,2%), dan Tidak ada Kecemasan 4 responden (11,1%).

Tabel 6. Hubungan Perubahan Fisik Wanita saat *Premenopause* di Kabupaten Tangerang

Perubahan Fisik	Tingkat Kecemasan				Total		P-Value	Korelasi (r)
	Ya		Tidak					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak ada perubahan fisik	0	0,0%	4	11,1%	4	11,1%	0,001	0,643
Ada perubahan fisik	32	88,9%	0	0,0%	32	88,9%		
Total	32	88,9%	4	11,1%	36	100%		

Berdasarkan Tabel 6 Hasil penelitian menunjukkan bahwa dapat diketahui dari 36 responden. Responden dengan Ada Perubahan Fisik dan mengalami tingkat kecemasan sebanyak 32 responden (88,9%), dan responden dengan Ada Perubahan Fisik tidak mengalami kecemasan sebanyak 0 responden (0,0%). Responden yang tidak ada perubahan fisik dan adanya Tingkat Kecemasan sebanyak 0 responden (0,0%), responden yang tidak ada perubahan fisik dan tidak ada Tingkat Kecemasan sebanyak 4 responden (11,1%). Dari hasil uji *Spearman-rho* menunjukkan nilai *p-value* yang diperoleh yaitu 0.001 ($p < 0.05$) maka itu artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, secara statistik disebut bermakna atau ada hubungan antara perubahan fisik wanita saat *premenopause* dengan tingkat

kecemasan ibu menghadapi menopause di Kabupaten Tangerang dengan hasil perhitungan $r_s = 0.643$ menunjukkan ada hubungan yang kuat antara perubahan fisik dengan kecemasan. Dengan arah kolerasi pada perhitungan r_s yaitu positif.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Perubahan Fisik Wanita *Premenopause* dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause

Hasil bivariat melalui uji statistik *Spearman-rho* dalam penelitian ini menyakan bahwa dengan nilai *p-value* yang diperoleh yaitu 0.001 ($p < 0.05$) maka itu artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, secara statistik disebut bermakna atau ada hubungan antara perubahan fisik wanita saat *premenopause* dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Kabupaten Tangerang dengan hasil perhitungan $r_s = 0.643$ menunjukkan ada hubungan yang kuat antara perubahan fisik dengan kecemasan. Dengan arah kolerasi pada perhitungan r_s yaitu positif.

Berdasarkan distribusi data, ibu yang memiliki Perubahan Fisik wanita saat *premenopause* sebanyak 32 responden (88,9%). Dan yang tidak mengalami perubahan fisik yaitu sebanyak 4 responden (11,1%). Dan berdasarkan distribusi data ibu yang memiliki Tingkat kecemasan menghadapi menopause, Sebagian besar responden yang mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 12 responden (33,3%). Dan ibu yang mengalami kecemasan sedang yaitu 12 responden (33,3%). Dan yang mengalami kecemasan berat yaitu 8 responden (22,2%), dan yang mengalami tidak ada kecemasan yaitu 4 responden (11,1%).

Kecemasan menghadapi menopause merupakan perasaan gelisah dan khawatir terhadap perubahan fisik, sosial maupun seksual. Perubahan fisik yang terjadi di masa menopause dapat mengakibatkan munculnya perasaan tidak berharga sehingga muncul perasaan khawatir akan ditinggalkan oleh orang yang dicintainya (Kandasamy et al., 2024; Bulut et al., 2024). Seorang wanita yang memiliki sikap positif tentang menopause maka mereka akan menganggap bahwa kondisi ini merupakan bagian daripada siklus kehidupannya. Oleh sebab itu, wanita ini akan menghadapi hal tersebut biasa saja dan akan memudahkan mereka untuk beribadah dan menjalani tugas seorang ibu (Jannah, 2020).

Selain itu, perubahan fisik yang terjadi dikarenakan menopause dapat membuat para wanita berpendapat bahwa dirinya tidak berarti lagi dalam hidup keluarganya sehingga timbul rasa khawatir akan adanya kemungkinan keluarga tercinta berpaling meninggalkannya (Mukarramah et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti di tahun 2022. Tentang hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan pada wanita menopause di Desa Pupuan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan kecemasan. Mayoritas responden mengalami perubahan fisik kategori sedang sebanyak 38 orang (46,3%), sedangkan untuk tingkat kecemasan mayoritas responden mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 30 orang (36,6%). Hasil uji analisis Chi-Square didapatkan nilai $p = 0,027$ ($p < 0,05$) (Yanti., et al, 2022).

Penelitian yang dilaksanakan oleh Desmita di tahun 2017. Menunjukkan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada wanita yang mengalami masa menopause sangat erat hubungannya dengan perubahan psikologis. Kecemasan pada *premenopause* terjadi ketika perempuan merasakan adanya perubahan dimana hal ini menjadi hal yang baru bagi wanita serta kurangnya pemahaman tentang kesehatan terutama tentang masa *premenopause* sehingga timbul anggapan bahwa perubahan tersebut disebabkan karena adanya penyakit yang berbahaya. Inilah yang menyebabkan munculnya kecemasan (Jannah et al., 2019).

Peneliti berasumsi bahwa timbulnya kecemasan disebabkan karena adanya berbagai macam perubahan fisik yang dialami. Tingkat kecemasan yang dialami oleh wanita *premenopause* bervariasi dari tingkat tidak ada kecemasan sampai tingkat kecemasan sedang. Mereka yang tidak mengalami kecemasan artinya mereka memiliki pengetahuan yang baik mengenai menopause, sedangkan kecemasan sedang yang dialami oleh wanita *premenopause* sebagian besar disebabkan karena pemahaman tentang masa *premenopause* yang kurang sehingga menganggap perubahan tersebut suatu penyakit yang membahayakan baginya.

KESIMPULAN

Hubungan Perubahan Fisik Wanita Saat *Premenopause* Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Kabupaten Tangerang dari hasil uji

Spearman-rho menunjukkan nilai *p-value* yang diperoleh yaitu 0.001 ($p < 0.05$) maka itu artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, secara statistik disebut bermakna atau ada hubungan antara perubahan fisik wanita saat *premenopause* dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Kabupaten Tangerang dengan hasil perhitungan $r_s = 0.643$ menunjukkan ada hubungan yang kuat antara perubahan fisik dengan kecemasan. Dengan arah kolerasi pada perhitungan r_s yaitu positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bulut, H., Hinchliff, S., Ali, P., & Piercy, H. (2024). Women's experiences of intimate and sexual relationships during menopause: A qualitative synthesis. *Journal of Clinical Nursing*, 34(5), 1543–1554. <https://doi.org/10.1111/jocn.17436>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang . (2023). Tangerang : Dinkes Kabupaten Tangerang .
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten . (2022). Tangerang : Dinkes Banten .
- Gustina. I, H. I. (2024). Menopause Yang Sehat dan Bahagia. *Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat* 2, 1-10. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i1.46>
- Jannah, R. (2020). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause Di Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. In Program Studi Psikologi. *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh* . <https://doi.org/10.23917/biomedika.v7i1.1670>
- Jannah, R. H. (2019). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Perempuan Premenopause . <https://doi.org/10.22225/amj.1.2.2022.1-6>
- Kandasamy, G., Almaghaslah, D., & Almanasef, M. (2024). A study on anxiety and depression symptoms among menopausal women: A web based cross sectional survey. *Frontiers in Public Health*, 12, 1467731. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1467731>
- Lestari, D. (2019). Seluk Beluk Menopause pada Wanita . Yogyakarta : Nuha Medika.
- Maria, L. S. (2023). Pada Perempuan Menopause . 13 (25), 76-88. <https://doi.org/10.22225/amj.1.2.2022.1-6>
- Mukarramah, A. I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pada Masa Menopause Di Desa Krueng Meuriam

Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie. *Journal Of Health and Medical Science* , 1(3), 272-279 .

Proverawati. (2020). Menopause dan Sindrom Premenopause . Yogyakarta : Nuha Medika .

Soares. (2017). The Premenopause, Depressive Disorder, and Hormonal Variability . *Sao Paulo Med J* , 119 (2): 78-83. <https://doi.org/10.1590/S1516-31802001000200008>

Sulisetyawati. (2016). Dampak Premenopause Terhadap Konsep Diri Wanita yang Mengalami Menopause . *Jurnal Keemadaska* , Vol 2. No 1.

Sutrisari Sabrina Nainggolan, J. I. (2023). Perubahan Fisik dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause. *Jurnal Keperawatan Galuh* , 2 (1). <https://doi.org/10.47506/btfyjs51>

Yanti, A. K. (2022). Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua . *AMJ (Aesculaius Medical Journal)*, 1 (2), 1-6. <https://doi.org/10.22225/amj.1.2.2022.1-6>