

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN PERUBAHAN DEGENERATIF FISIK WANITA PREMENOPOUSE DI KELURAHAN BIRINGGERE KAB. SINJAI

Kamrianti Ramli¹, Khairiyah², Suharni³

ABSTRACT

Background : Premenopausal afflicts woman of 40 years old and above. Premenopausal symptoms is characterized by declining estrogen levels causing psychological disorders such as anxiety.

Objective : The aim of this study was to analyze the relationship of anxiety and physical degenerative changes of women in 40-45 years old in Biringgere district, Sinjai regency.

Method: This research used analytic descriptive survey with cross sectional approach. The population in this study were premenopausal women in age 40-45 years, while the samples in the study were premenopausal women married in 40-45 years old who have inclusion and exclusion criteria as many as 86 respondents. The sampling technique was purposive sampling technique. The instrument used in this study is questionnaire. The data analysis was univariate and bivariate analysis where the statistical test was the chi-square test.

Result and Discussion: This result was relevant with statistic test result obtained that significant level of $p = 0.000 < 0.05$. It means that there was a very strong relationship between anxiety with physical degenerative changes in premenopausal women in Biringgere district, Sinjai regency

Conclusion : physical degenerative changes affect the occurrence of anxiety premenopausal women.

Keywords: premenopausal women, anxiety, physical degenerative changes.

ABSTRAK

Latar belakang: Premenopause menimpa wanita yang berusia menjelang 40 tahun ke atas. Premenopause *symptoms* ditandai dengan menurunnya kadar estrogen sehingga menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan.

Tujuan : menganalisis hubungan kecemasan dengan perubahan degeneratif fisik wanita usia 40-45 tahun di Kelurahan Biringgere Kab. Sinjai.

Metode : penelitian ini menggunakan metode *survei deskriptif analitik* dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita *premenopause* usia 40-45 tahun, sedangkan yang menjadi sampel dalam penelitian wanita *premenopause* bersuami usia 40-45 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 86 responden, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data yang digunakan yaitu analisis *univariat* dan *bivariat* menggunakan *uji chisquare*.

Hasil dan pembahasan: penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang sangat kuat antara kecemasan dengan perubahan degeneratif fisik wanita premenopause di Kelurahan Biringgere Kab. Sinjai ($p = 0,000$).

Kesimpulan: perubahan degeneratif fisik berhubungan dengan terjadinya kecemasan

Kata kunci: wanita premenopause, kecemasan, perubahan degeneratif fisik

PENDAHULUAN

Premenopause merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dengan masa *senium* (lansia) yang bersifat fisiologis dan terjadi sekitar usia 40 tahun ke atas. Masih sulit untuk menentukan awal dan akhir masa premenopause, akan tetapi berdasarkan endokrin dan gejala klinis dapat dikatakan bahwa premenopause dimulai kira-kira 6 tahun sebelum menopause dan berakhir kira-kira 6-7 tahun setelah menopause.¹

Masa premenopause akan mengalami gangguan fisik dan gangguan psikologis. Gangguan fisik berupa perubahan degeneratif fisik, sedangkan gangguan psikologis berupa kecemasan.² Gangguan fisik sangat memengaruhi psikologis wanita. Perubahan fisik disebabkan oleh penurunan mitosis yang menyebabkan kecepatan jumlah sel yang rusak tidak seimbang dengan jumlah sel yang baru. Menjelang menopause akan menunjukkan gangguan fisik yang disebabkan oleh berkurangnya aktivitas ovarium.³ Perubahan degeneratif fisik merupakan perubahan yang terjadi pada tiap manusia seiring dengan bertambahnya usia yang menyebabkan terjadinya penurunan fungsi pada seluruh sistem organ. Penurunan fungsi pada seluruh sistem organ disebabkan oleh berubahnya sekresi hormon, khususnya estrogen sehingga menyebabkan terjadinya kecemasan.³ Ketidakseimbangan hormon di usia ini akan mengurangi aliran darah ke otak sehingga berdampak pada perubahan psikologis, seperti kecemasan.⁴

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam. Kecemasan merupakan reaksi emosional yang berasal dari pengalaman individu yang subyektif yang tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Kecemasan menunjukkan pertentangan psikis. Kecemasan merupakan bagian dari respon penting dalam mempertahankan diri dari

ancaman dunia luar.⁵ Kecemasan yang terjadi pada wanita selama perubahan degeneratif fisik dapat memperburuk gangguan somatik sehingga memperburuk kesehatan.⁶

Berdasarkan studi pendahuluan, dari hasil wawancara 9 wanita usia 40-45 tahun, diperoleh informasi bahwa 4 wanita atau 44% mengalami kecemasan disebabkan oleh bertambahnya usia dan terjadinya perubahan degeneratif fisik, dan 5 wanita atau 55% tidak merasa cemas oleh perubahan degeneratif fisik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kecemasan dengan perubahan degeneratif fisik wanita premenopause di Kelurahan Biringgere Kab. Sinjai.

METODE

Penelitian dilakukan di Kelurahan Biringgere Kab. Sinjai. Disain dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional study*.

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia 40-45 tahun di Kelurahan Biringgere yang berjumlah 110 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 86 orang wanita usia 40-45 tahun dengan menggunakan rumus Slovin.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dan data primer. Pengumpulan data primer menggunakan angket perubahan degeneratif fisik dan angket kecemasan HAR-S.⁷ Angket perubahan degeneratif fisik menggunakan skala Guttman dengan 16 item pernyataan dengan 6 indikator perubahan degeneratif fisik yang terdiri dari sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskuler, sistem pencernaan, sistem pernapasan, sistem berkemih, dan sistem reproduksi.

Analisis data berupa analisis univariat, bivariat, dan multivariat. Uji yang dipakai dalam penelitian ini adalah Uji Chi Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause

Kategori	Jumlah (n)	%
Tidak Ada Kecemasan	8	9,3
Kecemasan	78	90,7
Jumlah	86	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa wanita premenopause mengalami kecemasan sebanyak 78 orang atau 90,7%, dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 8 orang atau 9,3%. Kecemasan terjadi karena pola pikir terhadap sesuatu yang menjadi beban dalam kehidupan. Kecemasan dapat terjadi oleh adanya konflik antara emosional elemen kepribadian seperti id, ego, dan super ego. Id mewakili insting, super ego mewakili hati nurani, dan ego mewakili konflik yang terjadi antara kedua elemen yang bertentangan.⁷ Kecemasan merupakan reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam.⁵ Kecemasan ditandai dengan individu yang waspada pada segala hal, memiliki kelapangan persepsi luas, dapat memotivasi individu untuk belajar, mampu memecahkan masalah secara efektif, ada yang mampu dan tidak menerima arahan dari orang lain.

Kecemasan disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik batin. Kecemasan dipengaruhi juga oleh tingkat pendidikan, kurangnya pengertian dan pemahaman terhadap sesuatu hal yang dapat menimbulkan kecemasan. Pendidikan yang memadai akan memudahkan seseorang memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang *premenopause*. Pemahaman yang baik tentang seluk beluk *premenopause* akan menunjang kesiapan seorang wanita dalam menghadapi *premenopause*. Kecemasan di pengaruhi juga oleh status kerja. Wanita yang bekerja pada umumnya mempunyai cara berfikir yang tidak sempit, merasa lebih aman dan mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan kemampuannya.³

Tabel 2 Frekuensi Kejadian Perubahan Degeneratif Fisik

No	Pernyataan	Tidak Terjadi PDF	%	Terjadi PDF	%
A	Sistem Muskuloskeletal				
1	Mengalami sakit dan nyeri di bagian otot	32	37.2	54	62.8
2	Mengalami kedutan otot	64	74.4	22	25.6
B	Sistem Kardiovaskuler				
3	Denyut jantung cepat	66	76.7	20	23.3
4	Jantung selalu berdebar-debar	67	77.9	19	22.1
5	Mengalami nyeri di bagian dada	69	80.2	17	19.8
C	Sistem Pencernaan				
6	Sulit menelan	82	95.3	4	4.7
7	Mengalami gangguan perut yang melilit	77	89.5	9	10.5
8	Merasakan nyeri sebelum dan sesudah makan	75	87.2	10	11.6
9	Susah buang air besar	81	94.2	5	5.8
10	Merasakan mual dan munta	80	93	6	7
D	Sistem Pernapasan				
11	Perasaan terasa tertekan	76	88.4	10	11.6
12	Sering menarik napas	79	91.9	7	8.1
13	Mengalami napas pendek dan sesak	81	94.2	5	5.8
E	Sistem Perkemihan				
14	Sering buang air kecil	78	90.7	8	9.3
15	Tidak dapat menahan air seni	72	83.7	14	16.3
F	Sistem Reproduksi				
16	Masa haid tidak teratur	71	82.6	15	17.4

Sumber: Data Primer, 2016 PDF : Perubahan Degeneratif Fisik

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa perubahan degeneratif fisik di sistem muskoleskeletal sebanyak 54 (62.8%) responden mengalami sakit dan nyeri di bagian otot, mengalami kedutan otot sebanyak 22 responden (25,6%). Indikator Sistem Kardiovaskuler paling banyak mengalami denyut jantung cepat (23,3%), 19 responden (22,1%) mengalami jantung berdebar-debar, 17 responden (19,8%) mengalami nyeri di bagian dada. Indikator Sistem

pencernaan didominasi oleh nyeri sebelum dan sesudah makan (11,6%), gangguan perut yang melilit (10,5%), selain sulit menelan, susah buang air besar, mual dan muntah. Indikator sistem pernapasan utamanya adalah perasaan yang tertekan sebanyak 10 responden (11,6%), 7 responden (8,1%) mengalami sering menarik napas, dan 5,8% mengalami napas pendek dan sesak. Masalah Sistem Perkemihan 16,3% tidak dapat lagi menahan BAK dan 9,3% mengalami

sering BAK. Indikator Sistem reproduksi sebanyak 15 responden (17,4%) memiliki masa haid sudah tidak teratur

Perkembangan fisik di usia lanjut tentu akan terjadi kemunduran fisiologis sistem-sistem organ pada tubuh manusia yang berdampak pada kondisi kesehatan dan kondisi psikologis. Perubahan-perubahan pada sistem organ meliputi perubahan pada sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskuler, sistem pencernaan, sistem pernapasan, sistem perkemihan, sistem reproduksi, sistem hormon, sistem persarafan, dan sistem integumen.

Hal ini terjadi karena perubahan degeneratif tidak dapat dihindari oleh wanita. Setiap wanita tentu akan mengalami keluhan dan perubahan

degeneratif fisik yang berbeda di masa premenopause. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, bahwa perubahan yang terjadi pada responden diakibatkan karena usia yang semakin bertambah dan tak ada yang dapat menghindari hal tersebut. Perubahan yang terjadi di masa premenopause dapat ditangani dengan mengatur pola makan, suplemen makanan, dan gaya hidup.

Keluhan fisik akibat terjadinya perubahan degeneratif fisik pada wanita tentunya akan menimbulkan kecemasan pada dirinya. Kecemasan terjadi karena steroid seks dalam tubuh menurun disertai penurunan hormon estrogen. Bila terjadi penurunan sekresi steroid seks, timbul perubahan psikis yang berat dan perubahan fungsi kognitif.⁸

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Perubahan Degeneratif Fisik

Kategori	Jumlah (n)	%
Terjadi	54	62,8
Tidak Terjadi	32	37,2
Jumlah	86	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa perubahan degeneratif fisik terjadi sebanyak 54 orang atau 62,8%, dan 32 orang atau 37,2% tidak mengalami perubahan degeneratif fisik. Berdasarkan hasil penelitian fenomena yang terjadi di lapangan bahwa perubahan degeneratif fisik terjadi pada responden sebanyak 54 orang (62,8%). Perubahan degeneratif fisik yang sering terjadi pada wanita premenopause di Kelurahan Biringere meliputi perubahan pada bagian sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskuler, sistem pencernaan, sistem pernapasan, sistem perkemihan, dan sistem reproduksi. Pada sistem muskuloskeletal yang terjadi pada wanita premenopause yaitu keluhan

pada bagian otot yang terasa kadang kaku. Pada sistem kardiovaskuler, terjadi keluhan jantung terasa berdebar-debar dan merasa nyeri di bagian dada. Pada sistem pencernaan terjadi keluhan gangguan perut yang melilit karena maag, merasa nyeri sebelum dan sesudah makan, dan merasa mual dan muntah. Pada sistem pernapasan terjadi keluhan sesak napas dan perasaan terasa tertekan. Pada sistem perkemihan terjadi keluhan sering buang air kecil dan tidak dapat menahan buang air kecil. Pada sistem reproduksi terjadi keluhan haid yang sudah tidak teratur ditandai dari masa haid yang pendek dan kadang masa haid.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Kecemasan dengan Perubahan Degeneratif Fisik Wanita Premenopause (n=86)

Perubahan Degeneratif Fisik	Tingkat Kecemasan				Total		P
	Cemas		Tidak Cemas		n	%	
	n	%	n	%			
Terjadi	54	100	0	100	54	100	0,00
Tidak Terjadi	24	75	8	25	32	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa semua responden yang mengalami perubahan degeneratif fisik juga mengalami kecemasan. Namun demikian, meskipun tidak ada perubahan degeneratif fisik, sebagian besar (75%) responden mengalami kecemasan. Uji Chi Square menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perubahan degeneratif fisik dengan kecemasan wanita premenopause ($p=0,00$).

Berdasarkan hasil penelitian fenomena yang terjadi di lapangan bahwa wanita premenopause di Kelurahan Biringgere pada umumnya mengalami perasaan cemas, ketengangan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, gangguan somatik otot, gangguan somatik sensorik, gangguan kardiovaskuler, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, dan gangguan autonomi. Menurut responden bahwa kecemasan timbul karena pekerjaan, penyakit yang tak kunjung sembuh, dan memikirkan masa depan anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terjadinya perubahan degeneratif fisik pada wanita premenopause dapat memicu timbulnya kecemasan. Kecemasan dapat diminimalisir

dengan pola pikir yang positif akan segala ketentuan alam yang telah berlaku dalam kehidupan manusia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari WJ, Ulfiana E dan Suparmi. 2013. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Berbasis Kompetensi. EGC, Jakarta.
2. Proverawati A. 2010. Menopause dan Sindrom Premenopause. Nuha Medika, Yogyakarta.
3. Charmchi N, Khalatbari J. 2011. A Review on Depression and Anxiety During Women's Menopause. International Journal of Science and Advanced Technology, 1(6): 152-156.
4. Rayner S. 2015. Why the Menopause Creates a Perfect Storm for Anxiety [serial online] 2015 Mar. Available form: URL: <https://www.psychologytoday.com>
5. Junaidi I. 2012. Anomali Jiwa. CV Andi Offset, Yogyakarta. 2012.
6. Bauld R, Brown RF. 2009. Stress, Psychological distress, psychosocial factors, menopause symptoms and physical health in women. Maturitas, Feb 20, 62(2): 160-5.
7. Notoatmodjo S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta. 2010.
8. Kusumawati F dan Hartono Y. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Salemba medika. Jakarta. 2010.