

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA PERIMENOPAUSE

Abiyyu Raihan Listianto^{1*}, Suprihhartini², Andra Novitasari³

^{1,3}Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

²Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

*)Email Korespondensi: abiyyuraihan.unimus@gmail.com

Abstract: Relationship Between Anxiety and Quality of Life in Perimenopause Women. Menopause is a biological event in a woman's life course caused by a gradual decrease in the number of primordial ovarian follicles due to age. The physical and psychological changes during perimenopause create a bad impression that is finally believed by women after the perimenopause period has passed, an unfavorable time will come for women's life journey which will ultimately affect anxiety and decrease the quality of life in women. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety and quality of life in premenopausal women in the Marga Kencana Health Center Work Environment, West Tulang Bawang Regency, Lampung Province. This study used cross-sectional analytical observation, with 75 respondents. Data were processed using the Spearman rank test. The questionnaire in this study used the ZSRAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale) questionnaire and the UQOL (Utian Quality of Life) questionnaire. The results of the analysis using the Spearman rank test showed that there was a relationship between anxiety and quality of life in premenopausal women with a p value of 0,000 ($p < 0,05$). The correlation results obtained were $r = -0.626$, which means there is a strong negative relationship between anxiety and quality of life in premenopausal women. The higher/heavier the level of anxiety, the lower/worse the level of quality of life in premenopausal women and the lower/lighter the level of anxiety, the higher/better the level of quality of life in premenopausal women in the Marga Kencana Health Center Work Environment, West Tulang Bawang Regency, Lampung Province.

Keywords : Anxiety, Quality of life, Perimenopause

Abstrak: Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Perimenopause. Menopause merupakan kejadian biologis dalam perjalanan hidup wanita yang diakibatkan adanya penurunan bertahap dari jumlah folikel ovarium primordial karena usia. Adanya perubahan fisik dan psikis pada masa perimenopause ini menimbulkan kesan yang tidak baik yang akhirnya diyakini oleh wanita setelah masa perimenopause berlalu akan datang masa yang tidak menguntungkan bagi perjalanan hidup wanita pada akhirnya akan berpengaruh pada kecemasan dan turunnya kualitas hidup pada wanita. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas hidup pada wanita perimenopause di Lingkungan Kerja Puskesmas Marga Kencana, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung. Penelitian ini menggunakan observasi analitik *cross sectional*, dengan responden sebanyak 75 responden. Data diolah dengan uji rank-spearman. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan kuesioner ZSRAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*) dan kuesioner UQOL (*Utian Quality of Life*). Hasil analisis dengan uji rank-spearman menunjukkan terdapat adanya hubungan antara kecemasan dan kualitas hidup pada wanita perimenopause dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$). Hasil korelasi didapatkan $r = -0,626$ yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara kecemasan dengan kualitas hidup pada wanita perimenopause. Semakin tinggi/berat tingkat kecemasan, maka semakin rendah/buruk tingkat kualitas hidup pada Wanita perimenopause dan semakin rendah/ringan tingkat kecemasan, maka semakin tinggi/baik tingkat kualitas hidup pada Wanita perimenopause di Lingkungan Kerja Puskesmas Marga Kencana, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung.

Kata Kunci : Kecemasan, Kualitas hidup, Perimenopause

PENDAHULUAN

Berdasarkan WHO (*World Health Organization*) diperkirakan pada tahun 2025 wanita yang mengalami menopause di Asia akan meningkat dari 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa dan menurut kemenkes RI diperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 jumlah wanita menopause sekitar 30,3 juta jiwa (Asifah & Daryanti, 2021). Menurut data Dinkes Provinsi Lampung tahun 2016 wanita berusia 49-54 tahun di Provinsi Lampung ada sebanyak 437 ribu orang (Wardiyah et al., 2019). Rata-rata wanita mengalami menopause pada umur 49 - 51 tahun (Rathnayake et al., 2019).

Menopause merupakan kejadian biologis yang alami dalam perjalanan hidup wanita (Sharma & Mahajan, 2015). Menopause diakibatkan adanya penurunan bertahap dari jumlah folikel ovarium primordial karena usia, sehingga jumlahnya tidak dapat merespon hormon FSH (hormon yang menstimulasi pematangan sel telur) dan LH (hormon yang menstimulasi pelepasan sel telur atau proses ovulasi) yang mengakibatkan kadar hormon estrogen di tubuh wanita rendah. Penurunan kadar estrogen ini juga mengganggu aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium. Akibatnya, terjadi kegagalan perkembangan endometrium, yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur hingga akhirnya menstruasi berhenti total (Rathnayake et al., 2019 ; Williams et al., 2022).

Terdapat beberapa fase menopause yaitu fase perimenopause, fase perimenopause, dan fase pascamenopause. Sebelum wanita mengalami menopause wanita mengalami masa klimakterium yaitu masa dimana wanita melewati masa reproduksi dan bertransisi ke masa menopause yang melewati beberapa fase yaitu fase perimenopause yang ditandai tidak teraturnya siklus menstruasi biasanya terjadi pada usia 30-40 tahun, lalu ada fase perimenopause merupakan fase yang terjadi pada usia 40-50 tahun pada fase ini wanita mengalami pola menstruasi yang tidak teratur. Pada masa perimenopause wanita mengalami sindrom perimenopause dengan

beberapa gejala vasomotor yaitu hot flushes (diatas 80%), insomnia (65,3%), vagina kering (58,7%), nyeri sendi (57,3%), mudah tersinggung (81,3%), mengalami kecemasan (64%), mengalami penurunan memori (44%), serta memiliki gejala lain, yaitu rasa panas secara tiba-tiba, berkeringat pada tubuh bagian atas, sulit tidur pada malam hari, sakit kepala, sulit menahan buang air kecil, peningkatan detak jantung dan berat badan meningkat (Sulistiyowati & Susilawati, 2021).

Kecemasan terjadi karena adanya gejala psikis berupa suasana dari perasaan hati yang berubah ubah, menjadi mudah tersinggung, ada perasaan bahwa dirinya tidak berharga lagi, yang menyebabkan emosi tidak stabil dan mengganggu aktivitas dalam sehari hari. Menurut PPDGJ, kecemasan merupakan sesuatu yang dirasakan seseorang seperti rasa yang tidak jelas, tidak menentu, tetapi tidak memiliki bahaya (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 1993). Kecemasan dapat terjadi karena ada sesuatu yang mengancam diri seseorang, contohnya seperti menopause. Kecemasan dapat timbul pada seseorang yang mengalami perimenopause, kecemasan tersebut karena terjadinya penurunan fungsi pada reproduksi wanita, sehingga wanita memerlukan dukungan psikososial (Enggune et al., 2019). Terdapat beberapa masalah yang terjadi akibat menopause yaitu hilangnya kesuburan, meningkatnya faktor resiko osteoporosis, dan sindrom perimenopause. Kecemasan wanita muncul sebab ketidaktahuannya terkait gejala perimenopause tersebut dan merasa takut apabila orang yang dicintai meninggalkan dan berpaling karena terdapat adanya perubahan fisik selama perimenopause (Lita Desi Isnaeni, Ulfiana E, 2022).

Adanya perubahan fisik dan psikis pada masa perimenopause ini menimbulkan kesan yang tidak baik yang akhirnya diyakini oleh wanita setelah masa perimenopause berlalu akan datang masa yang tidak menguntungkan bagi perjalanan hidup wanita pada akhirnya akan berpengaruh pada kecemasan dan turunnya kualitas

hidup pada wanita (Darmayanti, 2022). Perimenopause mengakibatkan gejala negatif pada kesehatan, kualitas hidup atau *Quality of Life* (QOL), status sosial, komposisi tubuh, psikologis dan kesejahteraan wanita (Rathnayake et al., 2019; Yuneta et al., 2020). Seberapa berkualitasnya hidup wanita pada masa menopause sangat dipengaruhi oleh reaksi atau respon mereka terhadap fase menopause ini. Saat ini ada kurang lebih 50% jumlah wanita yang akan menghadapi menopause namun belum memiliki pengetahuan terhadap menopause yang mengakibatkan wanita mengalami kecemasan berlebih yang berakibat pada dampak negatif pada kualitas hidup (QoL). Ini terjadi karena masih banyak wanita Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) yang belum mengetahui edukasi kesehatan tentang menopause yaitu berupa penyuluhan pada wanita PKK yang menyebabkan banyak wanita yang belum siap menghadapi masa menopause (Yuneta et al., 2020) (Asifah & Daryanti, 2021; Fithriyana, 2019).

Sebagian besar penelitian mengenai menopause di Indonesia masih berfokus pada aspek biologis dan gejala fisik, sedangkan kajian mengenai faktor psikologis, seperti kecemasan dan dampaknya terhadap kualitas hidup wanita perimenopause, masih terbatas dan jarang dilaporkan di tingkat daerah atau lokal. Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang mengukur tingkat kecemasan dan kualitas hidup pada wanita perimenopause di Lampung.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berupa observasi analitik metode *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan bulan November-Desember 2022 di Puskesmas Marga Kencana, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung. Populasi penelitian ini ialah wanita perimenopause yang dibatasi tempat yaitu berada di lingkungan kerja puskesmas Marga Kencana dan waktu yaitu bulan November hingga Desember 2022 berjumlah kurang lebih 75 orang

berumur 40 sampai 50 tahun. Sampel ini diambil dengan teknik *total sampling* sebanyak 75 sampel. Teknik total sampling ini dipilih karena relatif kecilnya jumlah seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi, sehingga semua dijadikan responden penelitian.

Kriteria inklusi pada penelitian ini ialah wanita berusia 40-50 tahun yang mengalami gejala perimenopause dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu responden wanita dengan gangguan berkomunikasi dan memiliki kecacatan secara fisik atau mental yang dapat mengganggu pengisian kuesioner.

Penelitian ini menggunakan Kuesioner ZSRAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*) untuk variabel kecemasan yang terdiri dari 20 pernyataan dengan skor 1-4 (tidak pernah hingga hampir selalu). Total skor kemudian dikategorikan menjadi 20-44 = kecemasan ringan; 45-99 = kecemasan sedang; 60-74 = kecemasan berat; ≥ 75 = kecemasan sangat berat. Variabel kualitas hidup diukur dengan kuesioner UQOL (*Utian Quality of Life*) yang terdiri dari 23 item dengan empat domain (pekerjaan, kesehatan, emosional, dan seksual), masing-masing memiliki nilai dengan skala 1-5, kemudian diukur semakin tinggi skor total menunjukkan kualitas hidup yang semakin baik. Kedua instrumen tersebut telah teruji valid dan reliabel. ZSRAS memiliki nilai validitas antara 0,663–0,918 dan koefisien reliabilitas 0,8, sedangkan UQOL menunjukkan hasil validitas yang signifikan pada sebagian besar domain dengan nilai korelasi $r = -0,10$ – $0,47$ ($p < 0,05$) serta koefisien reliabilitas 0,82 pada versi skala Indonesia. Dengan demikian, kedua kuesioner dinyatakan layak digunakan dalam penelitian ini (Wulandari, P, Soeroso Y, Mahrani, D, 2018); (Dunstan DA, 2020).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian, serta analisis bivariat dengan korelasi *rank spearman* untuk mengetahui hubungan antara tingkat

kecemasan dengan kualitas hidup pada wanita perimenopause. Penelitian ini sudah mendapat izin etik dari KEPK FK Unimus dengan No. 085/EC/KEPK-FK/UNIMUS/2022 serta izin pelaksanaan dari pihak Puskesmas Marga Kencana. Setelah itu peneliti melakukan koordinasi dengan pihak puskesmas untuk meminta lembar persetujuan (*informed consent*) serta membagikan kuesioner untuk diisi oleh responden penelitian.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan analisis karakteristik responden menurut tingkat kualitas hidup yang dikategorikan yaitu tingkat kualitas hidup sangat buruk,

buruk, baik dan sangat baik. Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai tingkat kualitas hidup yang sangat buruk lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki tingkat Pendidikan SMP/MTs sebesar 75% (3 orang). Kualitas hidup buruk paling banyak ditemukan pada responden dengan tingkat pendidikan SD sebesar 45% (9 orang), sementara itu responden yang mempunyai tingkat kualitas hidup baik lebih banyak juga ditemukan pada responden yang memiliki tingkat Pendidikan SD sebesar 39,5% (17 orang). Pada kategori kualitas hidup sangat baik, sebagian besar responden memiliki tingkat Pendidikan SMP/MTs sebesar 62,5% (5 orang).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden menurut Tingkat Kualitas Hidup

Karakteristik Responden	Tingkat Kualitas Hidup										
	Sangat Buruk		Buruk		Baik		Sangat Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tingkat Pendidikan											
SD	0	0	9	45	17	39,5	2	25	28	100	
SMP/MTs	3	75	4	20	10	23,3	5	62,5	22	100	
SMA/SMK	1	25	4	20	10	23,3	0	0	15	100	
PT	0	0	3	15	6	14	1	12,5	10	100	

Berdasarkan tabel 2, diketahui persentase tertinggi ditemukan pada responden yang mempunyai tingkat kecemasan ringan yaitu sebesar 70,7% (53 orang), diikuti tingkat kecemasan sedang sebesar 17,3% (13 orang) dan tingkat kecemasan berat sebesar 12% (9 orang). Hasil tersebut menunjukkan bahwa proporsi sebagian besar responden lebih banyak memiliki tingkat kecemasan yang ringan.

Pada aspek kualitas hidup, persentase tertinggi ditemukan pada

responden yang mempunyai tingkat kualitas hidup baik yaitu sebesar 57,3% (43 orang), diikuti kualitas hidup buruk sebesar 26,6% (20 orang), kualitas hidup sangat baik sebesar 10,7% (8 orang), serta persentase responden yang mempunyai tingkat kualitas hidup sangat buruk sebesar 5,3% (4 orang). Hasil tersebut menunjukkan bahwa proporsi sebagian besar responden lebih banyak memiliki tingkat kualitas hidup baik.

Tabel 2. Karakteristik Responen

Variabel	Frekuensi	%
Tingkat kecemasan		
Ringan	53	70,7
Sedang	13	17,3
Berat	9	12,0
Tingkat kualitas hidup		
Sangat Buruk	4	5,3
Buruk	26	26,7

Baik	43	57,3
Sangat Baik	8	10,7

Berdasarkan Tabel 3, diketahui responden yang memiliki kualitas hidup sangat buruk lebih banyak ditemukan dalam kondisi cemas tingkat berat sebesar 75% (3 orang). Persentase responden yang memiliki kualitas hidup buruk lebih banyak ditemukan pada kondisi cemas tingkat sedang sebesar

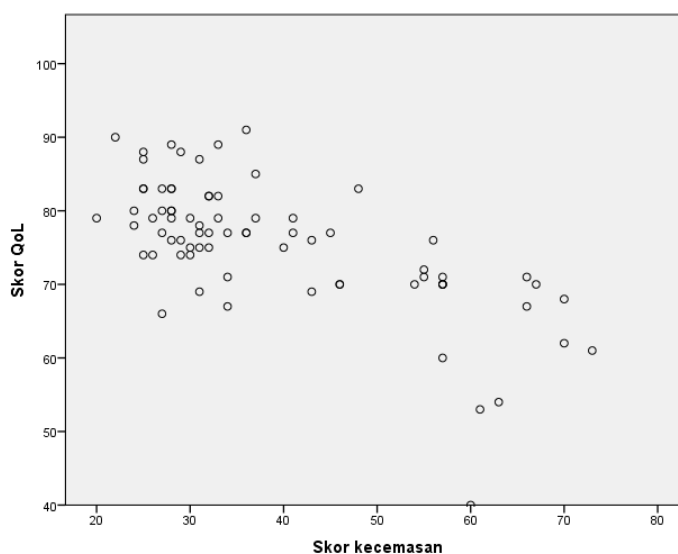
45% (9 orang). Persentase responden yang memiliki kualitas hidup baik lebih banyak ditemukan pada kondisi cemas tingkat sedang sebesar 93% (40 orang). Persentase responden yang mempunyai kualitas hidup sangat baik semuanya ditemukan pada kondisi cemas tingkat ringan sebesar 100% (8 orang).

Tabel 3. Distribusi Kecemasan dengan kualitas Hidup Responden

Kecemasan	Kualitas Hidup							
	Sangat Buruk		Buruk		Baik		Sangat Baik	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kecemasan Ringan	0	0	5	25	40	93	8	100
Kecemasan Sedang	1	25	9	45	3	7	0	0
Kecemasan Berat	3	75	6	30	0	0	0	0
Total	4	100	20	100	43	100	8	100

Tabel 4, diketahui rata-rata skor kecemasan Wanita perimenopause di UPTD Puskesmas Marga Kencana sebesar 38,77 (CI 95%: 35,51-42,03), sedangkan rata-rata skor tingkat kualitas hidup Wanita perimenopause di UPTD Puskesmas Marga Kencana sebesar 75,53 (CI 95: 73,51-77,55). Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik dengan analisis korelasi *Spearman Rank* diketahui nilai p-value $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara Kecemasan dan

Kualitas Hidup pada Wanita Perimenopause di UPTD Puskesmas Marga Kencana. Koefisien korelasi (r) hubungan antara Kecemasan dan Kualitas Hidup pada Wanita Perimenopause sebesar 0,626. Interpretasi koefisien korelasi kuat antara 0,51 – 0,75 (Sastroasmoro S, 2011). Hasil korelasi dengan angka 0,626 menunjukkan kekuatan hubungan kuat antara variabel Kecemasan dan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause.



Gambar 1. Scatter Plot Hubungan Kecemasan dan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause

Gambar 1, memperlihatkan pola sebaran data yang menurun sehingga pola ini selaras dengan hasil uji korelasi yang ditemukan. Arah korelasi pada hasil analisis variabel ini adalah negatif (-) sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi/berat tingkat kecemasan, maka

semakin rendah/buruk tingkat kualitas hidup pada Wanita perimenopause dan semakin rendah/ringan tingkat kecemasan, maka semakin tinggi/baik tingkat kualitas hidup pada Wanita perimenopause.

Tabel 4. Hubungan Kecemasan dan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause di UPTD Puskesmas Marga Kencana

Variabel	n	Mean ± SD	95% CI	p-value	R
Kecemasan	75	38,77 ± 14,160	35,10 - 42,44	0,000	-0,626
Kualitas Hidup		75,53 ± 8,774	73,02 - 78,04		

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh data bahwa jumlah responden yang mempunyai tingkat kecemasan ringan sebesar 53 orang, tingkat kecemasan sedang sebesar 13 orang dan tingkat kecemasan berat sebesar 9 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi wanita perimenopause di wilayah kerja UPTD Puskesmas Marga Kencana sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan yang ringan (70,7%). Hasil penelitian ini diperkuat oleh studi penelitian Hidayah & Alif (2016), yang menunjukkan bahwa sebanyak 76,3% wanita perimenopause mengalami kecemasan ringan (Hidaayah & Alif, 2018). Penelitian oleh Diyaningrum (2022) juga menunjukkan wanita menopause yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 39 responden (43,4%) (Diyaningrum et al., 2022). Penelitian Wahyuni & Ruswanti (2018), juga mengungkapkan hal yang serupa yaitu lebih banyak ditemukan jumlah wanita perimenopause yang memiliki kecemasan ringan sebanyak 58,2% (39 orang) (Wahyuni & Ruswanti, 2018).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik, ansietas dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan tegang dan khawatir yang muncul sebagai respons terhadap ketidakmampuan mengatasi ancaman

yang dipersepsikan (Namirah, 2023). Pendapat lain mengungkapkan bahwa kecemasan (ansietas) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi yang meliputi rasa takut dan cemas yang berlebihan atau penghindaran terhadap ancaman yang dirasakan, yang persisten dan mengganggu (Penninx BW, Pine DS, Holmes EA, n.d, 2021). Kecemasan wanita dalam menghadapi periode menopause dihubungkan dengan perasaan khawatir terhadap suatu kondisi yang tidak pernah dialami sebelumnya. Perasaan cemas yang akan terjadi saat menopause karena terjadinya perubahan era reproduksi yang berarti terhentinya nafsu seksual dan fisik. Selama menopause, wanita mengalami berbagai perubahan biologis, sosial dan psikologis. Wanita menopause lebih sensitif terhadap tekanan psikologis, terutama kecemasan dan depresi (Yulizawati, SST., 2022).

Wanita dalam menghadapi masa menopause sering kali merasakan adanya keluhan-keluhan yang disebabkan karena perubahan hormon secara signifikan. Setiap keluhan yang muncul dapat memicu adanya kecemasan. Kecemasan pada wanita menopause juga dapat disebabkan karena adanya perasaan khawatir secara berlebih saat menghadapi kondisi yang belum pernah dialami sebelumnya (A. I. Sari, 2020). Kecemasan yang dialami oleh wanita menopause dapat ditandai dengan timbulnya keluhan-keluhan diantaranya yaitu gejala fisiologis seperti jantung berdebar-debar

dan produksi keringat berlebih serta gangguan tidur. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita menopause (Wigati & Kulsum, 2017).

Terjadinya kecemasan ini dapat disebabkan karena banyak faktor seperti, sebagaimana disampaikan oleh beberapa teori. Pada sebuah studi penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita perimenopause yaitu pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, kondisi ekonomi dan gaya hidup. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa pendidikan, usia, aktivitas fisik, pekerjaan adalah faktor yang mempengaruhi kecemasan wanita yang akan menghadapi fase menopause (Saimin et al., 2017). Dalam penelitian ini diketahui bahwa wanita perimenopause yang memiliki kecemasan berat lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki tingkat pendidikan dasar (SD-SMP) sebanyak 67,7% (6 orang) dan kecemasan sedang juga lebih banyak ditemukan pada responden dengan tingkat pendidikan dasar sebanyak 61,5% (8 orang). Penelitian ini mendapatkan bahwa kecemasan terbanyak pada kelompok tingkat pendidikan rendah. Semakin tinggi tingkat pendidikan akan mudah menerima informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan mudah dalam menerima dan menelaah informasi sehingga pengetahuan akan lebih bertambah.

Menurut pendapat peneliti responden yang cenderung memiliki pengetahuan baik akan lebih mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya. Sedangkan responden yang dikategorikan memiliki pengetahuan kurang cenderung mengalami kecemasan berat. Kecemasan bukan hanya sakit secara emosional tapi karena ada kesalahan dalam pengetahuan, semakin banyak pengetahuan yang diketahuinya maka kecemasan akan lebih mudah untuk diatasi. Setiap wanita yang akan memasuki masa menopause harus memiliki pengetahuan yang memadai

tentang menopause agar dapat menjalani masa tersebut dengan lebih tenang sehingga wanita tersebut tidak mengalami kecemasan. Pendapat ini diperkuat oleh penelitian Wahyuni (2018), yang mengungkapkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause ($p < 0,05$). Sejalan dengan penelitian Ardiningsih & Djufri (2017), Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan wanita perimenopause dengan kecemasan menghadapi menopause (Ardiningsih & Djufri, 2017).

Kecemasan yang dialami oleh wanita menopause dapat muncul karena adanya kekhawatiran berlebih saat menghadapi suatu keadaan yang belum pernah dialami sebelumnya. Selain itu juga berkaitan dengan adanya fluktuasi hormon yang dialami oleh wanita menopause sehingga menyebabkan timbulnya perasaan mudah tersinggung, cepat marah, dan merasa tertekan (Ariyati & Sandra, 2017). Hawari (2001), berpendapat bahwa bahwa individu yang cemas, gejalanya didominasi oleh keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat juga disertai keluhan fisik. Keluhan psikis pada individu yang mengalami kecemasan adalah cemas, khawatir, bimbang, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri dan mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, gerakan sering serba salah, mudah terkejut, takut sendirian, takut keramaian, gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat. Keluhan fisik seperti rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdengung, jantung berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, sakit kepala, kesemutan, rasa mual, sering buang air seni, diare, rasa tidak enak di ulu hati, muka merah atau pucat, denyut nadi dan napas cepat (Subandi, et.al, 2025).

Kebanyakan wanita perimenopause cemas dan takut akan masa menopause karena berhentinya aktivitas folikel ovarium dan diikuti dengan adanya amenorea (tidak ada

haid) sekurang-kurangnya 12 bulan berturut-turut. Hal ini terjadi karena mereka beranggapan sudah memasuki usia tua dan kebanyakan dari mereka ada yang masih belum bisa menerima dengan lapang dada. Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar dan berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Pada hasil penelitian didapatkan yang paling banyak responden alami adalah kategori kecemasan ringan yang memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain. Kecemasan ini mempersempit persepsi individu sehingga membuat wanita perimenopause tidak dapat berpikir jernih. Penyebab depresi diduga akibat meningkatnya aktivitas serotonin di otak. Hal ini membuat pernafasan wanita pra menopause menjadi terganggu yang berakibat pada kurangnya penyerapan oksigen pada darah dan mempengaruhi detak jantung yang semakin cepat (Han et al., 2023).

Kualitas hidup diartikan sebagai persepsi individu mengenai keberfungsian mereka di dalam bidang kehidupan. Lebih spesifiknya adalah penilaian individu terhadap posisi mereka di dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka hidup dalam kaitannya dengan tujuan individu, harapan, standar serta apa yang menjadi perhatian individu (Noorma et al., 2017). Dalam penelitian ini tingkat kualitas hidup diukur dengan responden wanita perimenopause. Ditemukan fakta bahwa tingkat kualitas hidup baik sejumlah 43 orang, responden yang mempunyai tingkat kualitas hidup sangat baik sejumlah 8 orang, responden yang mempunyai tingkat kualitas hidup buruk sejumlah 20 orang dan responden yang mempunyai tingkat kualitas hidup sangat buruk sebesar sejumlah 4 orang. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa proporsi kualitas hidup pada wanita perimenopause lebih banyak ditemukan pada kualitas yang baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari & Sudarmiati (2021), menunjukkan sebagian besar responden

wanita menopause memiliki kualitas hidup baik sebesar 53,2% (I. I. Sari & Sudarmiati, 2021). Lebih lanjut studi penelitian Wardani (2019), menunjukkan hasil serupa yaitu sebagian besar responden wanita menopause mempunyai kualitas hidup yang baik sebanyak 50,8%. (Wardani, 2019) Kualitas hidup biasanya memiliki arti yang berbeda-beda tergantung dari konteks yang akan dibicarakan dan digunakan. Di dalam bidang kesehatan dan aktivitas pencegahan penyakit mengartikan kualitas hidup sebagai suatu pandangan umum yang terdiri dari beberapa komponen dan dimensi dasar yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya keadaan dan fungsi fisik, keadaan psikologis, fungsi sosial dan penyakit serta perawatannya.

Poerwandari (2007), menyatakan bahwa kadangkala, diantara kaum perempuan yang akan memasuki masa menopause ada yang mengalami goncangan. Tidak puas dengan keadaan, kurang bergairah dilanda rasa kesepian, takut ditinggal suami, khawatir bahwa rumah tangga akan terancam, atau bahkan segera akan menjadi seorang janda. Efek lain yang timbul adalah kekhawatiran menjadi tua dan akan berkurang daya tariknya. Rasa kurang daya tarik diwujudkan dalam bentuk mudah tersinggung atau bahkan marah yang meledak-ledak, peka dan mudah berubah-ubah (Kristi Poerwandari, 2007). Pada sebuah studi penelitian Kanadys et al (2016), kualitas hidup pada wanita perimenopause dipengaruhi oleh faktor-faktor tingkat depresi, tingkat pendidikan, dan status perkawinan (Kanadys et al., 2016). Dalam penelitian ini sebaran responden kualitas hidup yang buruk lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki tingkat pendidikan dasar/rendah (SD-SMP) sebesar 65% (13 orang). Hasil penelitian ini diperkuat dari studi penelitian Putri et al (2014), yang menunjukkan kualitas hidup buruk lebih banyak ditemukan pada responden wanita menopause yang berpendidikan rendah sebesar 50%. Hasil penelitian menegaskan bahwa adanya perbedaan kualitas hidup menurut tingkat

pendidikan responden. dari sisi domain psikologis dan lingkungan, ditemukan perbedaan yang signifikan menurut pendidikan responden. Hal tersebut disebabkan karena mereka yang berpendidikan tinggi lebih sering dapat menikmati hidup dan merasakan aman dalam kehidupan sehari-hari, serta lebih puas terhadap akses pada pelayanan kesehatan dan transportasi yang harus dijalani (Dessy Irwienna Putri, Dwi Martiana Wati, 2014). Diyaningrum (2022), menambahkan Kualitas hidup seseorang akan meningkat seiring dengan lebih tingginya tingkat pendidikan yang diperoleh (Diyaningrum et al., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas hidup pada wanita perimenopause di UPTD Puskesmas Marga Kencana. uji statistik dengan analisis korelasi Spearman Rank diketahui nilai p-value pada Tabel 4.9 menunjukkan $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara Kecemasan dan Kualitas Hidup pada Wanita Perimenopause di UPTD Puskesmas Marga Kencana. Koefisien korelasi (r) hubungan antara Kecemasan dan Kualitas Hidup pada Wanita Perimenopause sebesar 0,626. Interpretasi koefisien korelasi kuat antara 0,51 – 0,75.(36) Hasil korelasi 0,626 menunjukkan kekuatan hubungan antara variabel Kecemasan dan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause adalah kuat. Arah korelasi pada hasil analisis variabel ini adalah negatif (-) sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi/berat tingkat kecemasan, maka semakin rendah/buruk tingkat kualitas hidup pada Wanita perimenopause dan semakin rendah/ringan tingkat kecemasan, maka semakin tinggi/baik tingkat kualitas hidup pada Wanita perimenopause.

Hasil penelitian ini ditemukan fakta bahwa wanita perimenopause yang memiliki kualitas hidup sangat buruk lebih banyak ditemukan dalam kondisi cemas tingkat berat sebesar 75% (3 orang). Persentase responden yang memiliki kualitas hidup buruk lebih

banyak ditemukan pada kondisi cemas tingkat sedang sebesar 45% (9 orang). Hasil penelitian ini didukung oleh studi penelitian Diyaningrum (2022), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kualitas hidup wanita menopause $p < 0,05$). Dalam penelitian ini menegaskan bahwa semakin tingginya skor kecemasan, maka skor dari kualitas hidup pada wanita menopause juga akan meningkat yang menunjukkan kualitas hidup buruk (Diyaningrum et al., 2022). Sejalan dengan penelitian Sari et al (2020), yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas hidup. Dalam penelitian Sari (2020), kualitas hidup ditinjau berdasarkan domain fisik, lingkungan, social dan psikologis. Dampak Domain psikologis menjadi proporsi terbesar (61%) dari penyebab kecemasan (A. I. Sari, 2020).

Responden yang dikategorikan yang memiliki kualitas hidup yang baik maka akan lebih mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya. Sedangkan responden yang dikategorikan memiliki kualitas hidup yang buruk cenderung mengalami kecemasan sedang dan berat. Menurut pendapat peneliti ditemukan cukup banyaknya ibu yang mengalami kecemasan. Kondisi kecemasan ini perlu segera diatasi karena akan mempengaruhi terhadap pemikiran dan emosi ibu tersebut sehingga dapat menjadikan proses kehidupan mereka terganggu, dimana ibu tersebut merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka, bahkan akan mengakibatkan stres atau bahkan depresi. Dalam hal ini perlu adanya peran dari petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang menopause dan tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan menjelang menopause, seperti melakukan penguatan keagamaan sehingga ibu bisa menerima kondisi diri mereka dengan ikhlas dan mencari alternatif kegiatan positif untuk penguatan diri mereka tersebut.

Berkualitas tidaknya hidup perempuan pada masa menopause sangat dipengaruhi oleh respon/reaksi perempuan terhadap fase tersebut. Blackburn membagi reaksi perempuan terhadap menopause, pertama, reaksi pasif yaitu secara pasrah perempuan menerima hal yang tidak dapat dielakkan lagi. Biasanya ditemukan pada perempuan yang berpendidikan rendah. Kedua reaksi neurosis yaitu reaksi yang timbul oleh penolakan yang keras akan datangnya masa klimakterium ini, ditandai dengan timbulnya keluhan-keluhan seperti rasa cemas, rasa tertekan, depresi, dan mudah tersinggung. Ketiga, reaksi hiperaktif yaitu reaksi penolakan dengan seolah-olah mengabaikan datangnya masa klimakterium dengan cara meningkatkan perhatian pada pekerjaan dan hobi, serta tidak setuju pada keluhan perempuan lain. Keempat, reaksi adekuat yaitu reaksi wajar yang diberikan oleh perempuan yang memasuki masa menopause, biasanya dialami oleh perempuan yang emosionalnya kuat (Sundari, 2018).

Korelasi negatif antara kecemasan dan kualitas hidup memiliki makna klinis yang penting. Pada fase perimenopause, peningkatan kecemasan dapat memicu aktivasi berlebihan pada sistem saraf simpatis dan hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis). Aktivasi ini menyebabkan ketidakseimbangan hormon stres, gangguan tidur, serta memperberat fluktuasi hormon estrogen dan progesteron yang memang sudah tidak stabil pada masa transisi perimenopause. Kombinasi efek biologis tersebut berkontribusi pada munculnya keluhan fisik maupun emosional, seperti mudah lelah, ketegangan otot, gangguan suasana hati, dan penurunan toleransi terhadap stres, yang pada akhirnya berdampak langsung pada penurunan kualitas hidup (Hu & He, 2025).

Secara klinis, hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar kemungkinan wanita mengalami keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari, penurunan fungsi sosial, gangguan tidur, serta persepsi negatif

terhadap kesehatan dan kesejahteraannya. Oleh karena itu, arah hubungan negatif ini menegaskan perlunya deteksi dini dan penatalaksanaan kecemasan pada wanita perimenopause untuk mempertahankan kualitas hidup mereka (Hu & He, 2025).

KESIMPULAN

Ada hubungan antara Kecemasan dan Kualitas Hidup pada Wanita Perimenopause di UPTD Puskesmas Marga Kencana. Terdapat koefisien korelasi kuat antara variabel Kecemasan dan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause. Semakin tinggi/berat tingkat kecemasan, maka semakin rendah/buruk tingkat kualitas hidup pada Wanita perimenopause dan semakin rendah/ringan tingkat kecemasan, maka semakin tinggi/baik tingkat kualitas hidup pada Wanita perimenopause di UPTD Puskesmas Marga Kencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiningsih, E., & Djufri, S. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Perimenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di RSUD DR. Soedirman Kebumen.
- Ariyati, Ika setia, & Sandra, T. (2017). Abstrak - abstract. *Jurnal Imliah Permas*, 7(2), 125-130.
- Asifah, M., & Daryanti, M. S. (2021). Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 8(2), 180-191.
- Darmayanti, R. (2022). Perbandingan Kualitas Hidup Perimenopause Dengan Pascamenopause. *Maieftiki Journals*, 1(2), 85-92.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (1993). *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III (PPDGJ-III)*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 1-408.

- Dessy Irwienna Putri, Dwi Martiana Wati, Y. A. (2014). Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Pustaka Kesehatan*, 2(1), 167–174.
- Diyaningrum, F., Keperawatan, D. I., Kedokteran, F., & Diponegoro, U. (2022). Pada Wanita Menopause Di Wilayah Pesisir Desa.
- Dunstan DA, S. N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–9.
- Enggune, M., Purba, E., & Kakumboti, S. N. (2019). the Anxiety of Perimenopause Women in Facing Menopause. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(1), 77–83. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i1.63>
- Fithriyana, R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause Di Desa Suka Damai Wilayah Kerja Puskesmas Ujung Batu Rohul. *Jurnal Doppler*, 3(1), 42–47.
- Han, Y., Gu, S., Li, Y., Qian, X., Wang, F., & Huang, J. H. (2023). Neuroendocrine pathogenesis of perimenopausal depression. *March*, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1162501>
- Hidaayah, N., & Alif, H. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Journal of Health Sciences*, 9(1), 69–76. <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i1.187>
- Hu, J., & He, L. (2025). Factors associated with anxiety and depression in perimenopausal women with abnormal uterine bleeding: A retrospective cohort study.
- Kanadys, K., Wiktor-Stoma, A., Lewicka, M., Sulima, M., & Wiktor, H. (2016). Predictors of the quality of life of women in peri-menopausal period. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 23(4), 641–648. <https://doi.org/10.5604/12321966.1226860>
- Kristi Poerwandari. (2007). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Lita Desi Isnaeni, Ulfiana E, Y. (2022). Hubungan Karakteristik dan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan pada Wanita Pre Menopause di Desa Selomanik. *J Holistics Heal Sci*, 4(1), 101–109.
- Namirah. (2023). Pengaruh Ujian SOOCA terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal*, 3(10).
- Noorma, N., Keperawatan, J., Kemenkes, P., & Timur, K. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Klinik Bank Tabungan Pensiunan Nasional Kota Makassar. *Jurnal Husada Mahakam*, IV(4), 240–254.
- Penninx BW, Pine DS, Holmes EA, R. A. (n.d.). Anxiety disorders. *The Lancet*, 397(10277), 914–927. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00473-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00473-6)
- Rathnayake, N., Lenora, J., Alwis, G., & Lekamwasam, S. (2019). Prevalence and Severity of Menopausal Symptoms and the Quality of Life in Middle-aged Women: A Study from Sri Lanka. *Nursing Research and Practice*, 2019, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2019/2081507>
- Saimin, J., Hudfaizah, C., & Hafizah, I. (2017). Kecemasan Wanita Perimenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *JK Unila*, 1(2), 226–230.
- Sarafino, E. (1994). *Health psychology biopsychosocial interactions* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Sari, A. I. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 143–149.

- <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.138>
- Sari, I. I., & Sudarmiati, S. (2021). Hubungan Tingkat Spiritualitas Wanita Menopause dengan Sindrom Menopause pada Daerah Pedesaan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(2), 38–46.
<https://doi.org/10.32584/jikm.v4i2.1259>
- Sastroasmoro S, I. S. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis: Vol. 4th ed.*
- Sharma, S., & Mahajan, N. (2015). Menopausal symptoms and its effect on quality of life in urban versus rural women: A cross-sectional study. *Journal of Mid-Life Health*, 6(1), 16.
<https://doi.org/10.4103/0976-7800.153606>
- Subandi, D. S. (n.d.). *Kecemasan Akademik dan Digital: Analisis Stress Remaja dengan Pendekatan Psikoedukasi.* Nuansa Fajar Cemerlang.
- Sulistiyowati, I., & Susilawati, D. (2021). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(2), 29–37.
<https://doi.org/10.32584/jikm.v4i2.1257>
- Sundari. (2018). *Klimakterium.*
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018). Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(03), 472–478.
<https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.131>
- Wardani, D. A. (2019). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 21–30.
<https://doi.org/10.35728/jmkik.v4i1.63>
- Wardiyah, A., Setiawati, S., Aprina, F., & Yuliana, Y. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Pengetahuan Ibu Perimenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 12–24.
<https://doi.org/10.33024/manuju.v1i1.220>
- Wigati, A., & Kulsum, U. (2017). Kecemasan Wanita Pada Masa Menopause Berdasarkan Tingkat Ekonomi. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 1(2), 100.
<https://doi.org/10.26751/ijb.v1i2.372>
- Williams M, Richard-Davis G, Weickert V, Christensen L, Ward E, S. S. (n.d.). A review of African American women's experiences in menopause. *The Journal of The Menopause Society*, 29(11), 1331–1337.
<https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002060>
- Wulandari, P, Soeroso Y, Mahrani, D, A. and R. A. (2018). Validity Realibility of a Modified Utian Quality of Life Scale for Indonesian Postmenopausal Women. *Journal of International Dental and Medical Research*, 232-237 p.
- Yulizawati, SST., M. K. (2022). *Mengenal Fase Menopause.* Indomesia Pustaka.
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 77.
<https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43379>