

ABSTRAK

HUBUNGAN PERUBAHAN FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE. AMALIA MAR'ATUS SOLIKHA. P27824421003.

Perubahan fisik yang terjadi pada wanita menopause dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti perubahan *mood*, kecemasan hingga depresi. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya data Rikesdas tahun 2023 sebanyak lebih dari 17,72 % wanita usia 40 – 60 tahun dari 104 juta populasi wanita di Indonesia mengalami gejala depresi dan kecemasan. Berdasarkan uraian maka penelitian ini bertujuan mengetahui adanya hubungan perubahan fisik dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh wanita menopause.

Penelitian ini menggunakan kuantitatif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling* dan rumus Lameshow untuk mendapatkan jumlah sampelnya, yaitu sebanyak 100 responden. Variabel independen pada penelitian ini adalah perubahan fisik dan variabel dependennya adalah tingkat kecemasan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Menopause Rating Scale* untuk mengukur perubahan fisik dan *Zung Self Rating Scale* untuk mengukur kecemasan. Analisa yang digunakan adalah univariat serta bivariat menggunakan uji Spearman dengan taraf signifikansi $p < 0,05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan persentase tertinggi wanita menopause mengalami perubahan fisik berat dan sebagian besar wanita menopause tidak mengalami kecemasan. Hasil uji Spearman nilai korelasinya 0,513 yang artinya tingkat hubungan sedang dan nilai signifikansi 0,000 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan fisik berat dapat mengakibatkan kecemasan apabila tidak diatasi dengan baik. Kesimpulan pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara perubahan fisik dengan tingkat kecemasan dengan keeratan hubungan sedang. Disarankan pada pelayanan lansia wanita diberikan edukasi mengenai perubahan fisik yang terjadi selama menopause dan konseling untuk mengatasi kecemasan.

Kata kunci: Menopause, perubahan fisik, kecemasan, lansia

ABTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL CHANGES AND ANXIETY LEVELS IN MENOPAUSE WOMEN RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL CHANGES AND ANXIETY LEVELS IN MENOPAUSE WOMEN. AMALIA MAR'ATUS SOLIKHA. P27824421003.

Physical changes in menopausal women can cause psychological disorders such as mood swings, anxiety and depression. This can be proven by the 2023 Rikesdas data, more than 17.72% of women aged 40-60 years from the 104 million female population in Indonesia experienced symptoms of depression and anxiety. Based on the description, this study aims to determine the relationship between physical changes and the level of anxiety experienced by menopausal women.

This study uses quantitative analytic with a cross-sectional design. The sampling technique uses purposive sampling and the Lameshow formula to obtain the number of samples, which is 100 respondents. The independent variable in this study is physical changes and the dependent variable is the level of anxiety. The instruments used are the Menopause Rating Scale questionnaire to measure physical changes and the Zung Self Rating Scale to measure anxiety. The analysis used is univariate and bivariate using the Spearman test with a significance level of $p < 0.05$.

The results of this study show that the highest percentage of menopausal women experience severe physical changes and most menopausal women do not experience anxiety. The Spearman test results showed a correlation value of 0.513, which means a moderate level of relationship and a significance value of 0.000, meaning there is a significant relationship between physical changes and anxiety levels.

Severe physical changes can cause anxiety if not addressed properly. The conclusion of this study is that there is a relationship between physical changes and the level of anxiety, with a moderate degree of correlation. It is recommended that elderly women's services be given education about physical changes that occur during menopause and counseling to overcome anxiety.

Keywords: Menopause, physical changes, anxiety, elderly