

ABSTRAK

Menopause diartikan berhentinya siklus menstruasi secara permanen, dengan menurunnya kadar hormon estrogen, yang berpengaruh terhadap berbagai gejala baik secara fisik maupun psikologis. Ditinjau dari studi pendahuluan didapatkan angka masalah di desa madureso dari 8-10 orang telah mengalami perubahan fisik namun dari beberapa orang belum memahami perubahan fisik yang terjadi pada masa menopause sehingga mengalami kecemasan karena kurangnya pengetahuan tentang perubahan fisik yang dialaminya. Kecemasan adalah keadaan emosi yang sulit dikendalikan, ditandai dengan perasaan tertekan saat menghadapi kesulitan, serta adanya perasaan khawatir, prihatin, dan takut terhadap situasi tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik dengan tingkat kecemasan pada wanita di Desa Madureso.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian analisis korelasional dalam bentuk rancangan *cross sectional*. Populasi sejumlah 189 orang dengan sampel usia 45-59 tahun di Desa Madureso yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sejumlah 65 responden. Variabel independen adalah pengetahuan tentang perubahan fisik pada wanita menopause dan variabel dependen adalah kecemasan dalam menghadapi menopause. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan tentang perubahan fisik dan tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HRS-A. Teknik analisis yang digunakan adalah rank spearman dengan $\alpha \leq 0,05$.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik dalam kategori cukup dengan tingkat cemas ringan. Hasil analisis diperoleh *p-value* 0,000. Hal ini menunjukkan $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat antara pengetahuan perubahan fisik dengan kecemasan dengan arah korelasi positif pada wanita menopause di Desa Madureso. Sehingga dapat disarankan pada perubahan fisik dapat dijadikan sebuah pengetahuan atau pemahaman agar lebih siap dan paham dalam menghadapi masa menopause ini sehingga kecemasan tidak akan terjadi.

Kata Kunci : Menopause, pengetahuan tentang perubahan fisik, Kecemasan.

ABSTRACT

Menopause is defined as the cessation of the menstrual cycle, accompanied by a decrease in estrogen hormone levels, which affects various symptoms both physically and psychologically. Judging from the preliminary study, it was found that the number of problems in Madureso village was 8-10 people who had experienced physical changes, but some people did not understand the physical changes that occurred during menopause so they experienced anxiety due to a lack of knowledge about the physical changes they experienced. Anxiety is an emotional state that cannot be calmed, such As, difficult depression, which is characterized by feelings of worry, anxiety, and fear in certain situations. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge of body changes and anxiety among women in Madureso village.

This type of research is quantitative with a correlational analysis research type in the form of a cross sectional design. The population was 189 people with a sample aged 45-59 years in Madureso Village who met the inclusion criteria. The sampling technique was purposive sampling of 65 respondents. The independent variable is knowledge about physical changes in menopausal women and the dependent variable is anxiety in facing menopause. The research instrument was a knowledge questionnaire about physical changes and anxiety levels using the HRS-A questionnaire. The analysis technique used is Spearman's rank with $\alpha \leq 0.05$.

The research results show that the level of knowledge about physical changes is in the sufficient category with a mild level of anxiety. The analysis results obtained a p-value of 0.000. This shows $p < 0.05$, which means there is a very strong relationship between knowledge of physical changes and anxiety with a positive correlation direction in menopausal women in Madureso Village. So it can be suggested that physical changes can be used as knowledge or understanding to be more prepared and understanding in facing the menopause period so that anxiety will not occur.

Keywords : Menopause, knowledge about physical changes, anxiety.