

ABSTRAK

Sukarti

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMBANTU SIDOKERTO

Menopause merupakan fase alami yang dialami setiap wanita akibat berhentinya fungsi reproduksi. Pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang dapat memicu munculnya kecemasan. Tingkat pengetahuan mengenai menopause yang masih rendah serta kurangnya aktivitas fisik diduga menjadi faktor yang memengaruhi kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik dengan kecemasan pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Sidokerto tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 167 wanita menopause, sedangkan sampel sebanyak 118 responden dipilih menggunakan teknik simple random sampling berdasarkan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang menopause, kuesioner aktivitas fisik, dan instrumen Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan pada kategori kurang dan cukup dengan jumlah yang sama, yaitu masing-masing 50 orang (42,4%). Aktivitas fisik responden paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 51 orang (43,2%). Sementara itu, tingkat kecemasan yang paling banyak dialami adalah kecemasan ringan sebanyak 42 orang (35,6%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan ($p = 0,000$). Selain itu, aktivitas fisik juga berhubungan secara signifikan dengan kecemasan ($p = 0,000$). Responden yang memiliki pengetahuan rendah maupun aktivitas fisik rendah cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan wanita mengenai menopause dan semakin aktif melakukan aktivitas fisik, maka kecenderungan mengalami kecemasan akan semakin rendah. Oleh karena itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai menopause sekaligus mendorong kegiatan fisik yang rutin agar wanita menopause lebih siap menghadapi perubahan yang terjadi dan mampu menjaga kesehatan fisik maupun psikologisnya.

Kata kunci: Menopause, Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Kecemasan

Daftar bacaan: 34 buku dan jurnal (2021–2026)

ABSTRACT

Sukarti

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL OF KNOWLEDGE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH ANXIETY IN MENOPAUSAL WOMEN IN THE WORKING AREA OF SIDOKERTO AUXILIARY PUBLIC HEALTH CENTER

Menopause is a natural phase experienced by every woman due to the cessation of reproductive function. During this period, various physical and psychological changes occur that can trigger anxiety. Low levels of knowledge regarding menopause and a lack of physical activity are suspected to be factors influencing this condition. This study aims to determine the relationship between knowledge levels, physical activity, and anxiety among menopausal women in the working area of the Sidokerto Auxiliary Community Health Center (Puskesmas Pembantu) in 2026.

This study employed an analytical design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 167 menopausal women, while a sample of 118 respondents was selected using simple random sampling based on Slovin's formula. Data collection was conducted using a menopause knowledge questionnaire, a physical activity questionnaire, and the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) instrument. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of 5%.

The results showed that the majority of respondents fell into the "poor" and "sufficient" knowledge categories in equal numbers, with 50 individuals (42.4%) in each. Regarding physical activity, the largest group of respondents fell into the moderate category, comprising 51 individuals (43.2%). Meanwhile, the most common level of anxiety experienced was mild anxiety, affecting 42 individuals (35.6%). Statistical analysis revealed a significant relationship between knowledge level and anxiety ($p = 0.000$). Additionally, physical activity was also significantly associated with anxiety ($p = 0.000$). Respondents with low knowledge or low levels of physical activity tended to experience higher levels of anxiety.

This study demonstrates that the better a woman's knowledge regarding menopause and the more active she is physically, the lower the likelihood of experiencing anxiety. Therefore, healthcare professionals are expected to enhance education on menopause and encourage regular physical activity so that menopausal women are better prepared to face the changes that occur and are able to maintain both their physical and psychological health.

Keywords: Menopause, Knowledge, Physical Activity, Anxiety

References: 34 books and journals (2021–2026)