

HUBUNGAN ANTARA PENEGTAHUAN DAN PEMAHAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL TERHADAP KECEMASAN PEREMPUAN MENGHADAPI MENOPAUSE

¹Sri Pangastuti Setia Nengrum*, ²Tutik Rahayu, ³Sri Wahyuni

Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*Corresponding Author:
sripangastutisn@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang Menopause merupakan tahap dalam kehidupan seorang perempuan di mana fungsi reproduksinya berhenti, biasanya terjadi antara usia 45 hingga 55 tahun. Periode ini sering kali membawa berbagai perubahan, baik fisik maupun psikologis, yang dapat memicu rasa cemas pada perempuan. Beragam faktor berperan dalam menentukan tingkat kecemasan ini, termasuk pengetahuan dan pemahaman tentang nilai-nilai spiritual. **Metode** Dalam penelitian ini, digunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelatif dan metode cross-sectional. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling, dengan total 80 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengeksplorasi aspek pengetahuan mengenai menopause, pemahaman tentang nilai-nilai spiritual, serta tingkat kecemasan yang dialami oleh para perempuan yang mengalami menopause. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa 43,75% perempuan memiliki pengetahuan yang cukup, 50% memiliki pemahaman yang memadai tentang nilai-nilai spiritual, dan 33,75% menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang. Uji korelasi spearman rho diperoleh dari pengetahuan dengan kecemasan nilai p-value 0,0017 ($p < 0,05$) dan dari pemahaman nilai-nilai spiritual dengan kecemasan nilai p-value 0,0011 ($p < 0,005$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang menopause dan pemahaman nilai-nilai spiritual terhadap kecemasan perempuan menghadapi menopause di RW 15 Tambak Mulyo. **Kesimpulan** dari penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dan pemahaman nilai-nilai spiritual dengan kecemasan perempuan menghadapi menopause. Hasil analisis korelasi menunjukan nilai negatif yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi pengetahuan mengenai menopause dan pemahaman terhadap nilai-nilai spiritual, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami.

Kata kunci : pengetahuan, pemahaman nilai-nilai spiritual, menopause, kecemasan

Abstract

Background Menopause is a phase in which reproductive function ceases, typically occurring between the ages of 45 and 55. This period often brings various physical and psychological changes that can trigger anxiety in women. Several factors influence the level of anxiety experienced, including knowledge and understanding of spiritual values. **Methods** This study employed a quantitative design with a descriptive-correlational approach and a cross-sectional method. The sampling technique used was purposive sampling, with a total of 80 respondents. Data were collected through a questionnaire exploring knowledge about menopause, understanding of spiritual values, and the level of anxiety experienced by menopausal women. **Results** The findings indicated that 43.75% of female respondents had sufficient knowledge, 50% had an adequate understanding of spiritual values, and 33.75% exhibited a moderate level of anxiety. The Spearman's Rho correlation test indicated a significant relationship between knowledge and anxiety, with a p-value of 0,0017 ($p < 0,05$), and between the understanding of spiritual values and anxiety, with a p-value of 0,0011 ($p < 0,05$). These results demonstrate a correlation between knowledge about menopause and the understanding of spiritual values with women's anxiety in facing menopause in RW 15 Tambak Mulyo. **Conclusion** There is a significantly strong negative correlation between the level of knowledge about menopause and the level of understanding of spiritual values with the level of anxiety in women facing menopause. This relationship indicates that as knowledge about menopause and the understanding of spiritual values increase, the level of anxiety tends to be lower.

Keywords: knowledge, understanding of spiritual values, menopause, anxiety

PENDAHULUAN

Menopause adalah kondisi fisiologis atau alamiah yang dialami oleh seorang perempuan yang biasanya terjadi pada usia 45-55 tahun karena penurunan hormon (Arini, 2020). Menopause berawal saat menurunnya fungsi ovarium akibat dari penambahan usia yang mengakibatkan sex steroid yaitu hormon estrogen dan progesteron perlahan akan menurun. Seorang perempuan dikatakan sudah menopause bila tidak mengalami menstruasi lagi minimal 12 bulan (Kemenkes, 2022)

Pada tahun 2022 terdapat 30,3 juta perempuan yang mengalami menopause di Indonesia (Meria et al., 2023). Sekitar 60 juta perempuan di Indonesia akan menjadi menopause pada tahun 2025 (Sartika, 2023). Angka ini diperkirakan akan terus meningkat hingga 1,4 miliar perempuan pada tahun 2030 dan 2,1 miliar perempuan pada tahun 2050. Negara-negara berkembang, dengan laju pertumbuhan yang berbeda dari sebelumnya, akan menyaksikan peningkatan yang signifikan ini (WHO, 2021). Oleh karena itu, perhatian yang lebih besar harus diberikan pada kesehatan perempuan (Nurlina, 2021).

Berbagai keluhan yang dialami oleh perempuan akibat perubahan hormon pada masa menopause seringkali menimbulkan berbagai gejala. Beberapa di antaranya termasuk rasa panas, keringat malam, kelelahan, sakit kepala, vertigo, jantung berdebar, kenaikan berat badan, nyeri pada persendian, osteoporosis, serta kulit dan rambut yang kering. Selain itu, penipisan kulit pada area genital dan uretra juga dapat terjadi (WHO, 2020 dan Aziza et al, 2023). Perubahan kognitif yang dialami selama masa menopause juga memberikan dampak signifikan pada fungsi psikososial. Gejala psikis yang mungkin muncul antara lain penurunan daya ingat, peningkatan emosi seperti kemarahan, depresi, kegelisahan, kecemasan, serta perubahan suasana hati (Murray et al, 2019 dan WHO, 2020).

Beberapa faktor dapat memengaruhi perempuan dalam menghadapi masa menopause, termasuk tingkat kecemasan yang mereka rasakan. Di antara faktor-faktor tersebut, pengetahuan, pekerjaan, status sosial ekonomi, dan tingkat spiritual memainkan peran yang signifikan. Selain itu, pemahaman serta nilai-nilai spiritual yang dimiliki oleh perempuan juga berpengaruh besar dalam menghadapi masa transisi ini (Trisetiyaningsih et al. , 2023).

Keluhan menopause setiap wanita bersifat individual dan tidaklah sama. Keluhan-keluhan yang dirasakan, secara psikologis menimbulkan kecemasan (Juliana, 2021). Tingkat kecemasan yang dialami oleh setiap individu pun bervariasi; ada yang merasakannya dalam bentuk ringan, ada yang sedang, dan ada pula yang menghadapi kecemasan berat (Widyantari et al. , 2019).

Pengetahuan mengenai menopause berperan penting dalam mengurangi kecemasan perempuan. Kurangnya pengetahuan sering kali menyebabkan ketakutan yang tidak berdasar terkait perubahan fisik dan emosional yang terjadi saat menopause. Studi menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki pemahaman lebih baik tentang menopause cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah (Susilawangi et al., 2023). Pengetahuan juga dapat membantu perempuan lebih siap menghadapi perubahan fisik dan psikologis, sehingga mereka merasa lebih terkendali dan tidak terlalu cemas (Mahmudah & Rosita, 2022).

Nilai-nilai spiritual juga berperan penting dalam membantu perempuan menghadapi kecemasan yang muncul selama menopause. Spiritualitas sering kali memberikan kerangka kerja yang membantu individu menemukan makna, tujuan, dan ketenangan dalam diri mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, mengurangi stres, dan meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan hidup. (Kuhlmann, A. S., & Hennings, A. 2021) , (Pérez, C. S., & Mendez, M. 2022).

Oleh karena itu, Kualitas hidup seseorang dapat terpengaruh oleh pengalaman menopause, baik dari segi fisik, psikis, maupun spiritual. Sayangnya, banyak yang belum sepenuhnya menyadari dampak yang ditimbulkan oleh menopause. Proses perubahan yang terjadi akibat menopause memerlukan bekal pengetahuan yang memadai serta penguatan nilai-nilai spiritual untuk dapat menghadapinya dengan baik.

Peneliti melakukan penelitian tentang hubungan antara pengetahuan dan pemahaman nilai-nilai spiritual dengan kecemasan perempuan yang menghadapi menopause, khususnya di Tambak Mulyo RW 15 pada tahun 2024, karena penting bagi perempuan untuk memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang nilai-nilai spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di RW 15 Tambak Mulyo pada bulan oktober-desember 2024. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif. Rancangan penelitian dilaksanakan menggunakan metode potong lintang (cross sectional), sesuai dengan yang disampaikan oleh Ilhami et al. (2022). Dalam studi ini, kami bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara pengetahuan dan pemahaman mengenai nilai-nilai spiritual serta kecemasan yang dialami oleh perempuan dalam menghadapi menopause.

Populasi yang menjadi objek penelitian terdiri dari 100 wanita berusia 35 hingga 45 tahun yang bermukim di RW 15 Tambak Mulyo. Untuk pengambilan sampel, digunakan teknik purposive sampling. Melalui penghitungan dengan rumus Slovin, diperoleh jumlah sampel sebanyak 80 perempuan yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu bersedia menjadi responden, berusia antara 35 dan 45 tahun, dan menstruasi. Sementara itu, kriteria eksklusi dalam penelitian ini mencakup ibu yang mengalami gangguan kejiwaan dan mereka yang memiliki latar belakang pendidikan di bidang kesehatan.

Dalam penelitian ini, tiga jenis kuesioner digunakan sebagai alat ukur. Kuesioner pertama bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang menopause, yang terdiri dari 20 pertanyaan. Kuesioner kedua fokus pada pemahaman nilai-nilai spiritual dengan menggunakan instrumen DSES, sedangkan kuesioner ketiga mengevaluasi tingkat kecemasan dengan menerapkan HARS. Kuesioner ini disebarkan secara langsung kepada para responden, dan peneliti siap memberikan bantuan bagi mereka yang mengalami kesulitan dalam proses pengisian.

Data yang terkumpul akan dianalisis melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden terkait aspek-aspek seperti usia, jumlah anak, pekerjaan, pendidikan, serta tingkat pengetahuan tentang menopause, pemahaman nilai-nilai spiritual, dan tingkat kecemasan. Di sisi lain, analisis bivariat bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel dependen dan independen. Hubungan antara pengetahuan serta pemahaman nilai-nilai spiritual terhadap kecemasan yang dirasakan selama menopause akan dievaluasi menggunakan uji korelasi Spearman rho, dengan mempertimbangkan nilai p-value.

HASIL PENELITIAN

Analisi Univariat

Karakteristik	Frekuensi	Persen (100%)
Pendidikan Terakhir		
Tidak sekolah	2	2,5%
SD	17	21,25%
SMP	26	32,5%
SMA	30	37,5%

Perguruan Tinggi	5	6,25%
Pekerjaan		
IRT/Tidak Bekerja	35	43,75%
Pedangang	10	12,5%
Buruh	33	41,25%
PNS	2	2,5%
Jumlah Anak		
Nulipara	3	3,75%
Primipara	5	6,25%
Multipara	72	90%
Total	80	100

Tabel 1 menggambarkan karakteristik responden berdasarkan usia perempuan yang menghadapi menopause di Tambak Mulyo RW 15, khususnya pada kelompok umur 35-45 tahun. Dari 80 responden yang terlibat, sebanyak 30 di antaranya (37,5%) memiliki latar belakang pendidikan SMA, sementara 35 responden (43,75%) bekerja sebagai ibu rumah tangga. Dalam hal paritas, mayoritas responden merupakan multipara, dengan rincian 72 responden (90%) berpengalaman melahirkan, sedangkan hanya 3 responden (3,75%) yang tergolong nulipara.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pengetahuan Tentang Menopause (n=80)

Pengetahuan	Jumlah	Persen (%)
Baik	30	37,5%
Cukup	35	43,75%
Kurang	15	18,75%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa 80 perempuan, berada dalam kategori tingkat pengetahuan yang cukup yaitu 35 responden (43,75%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pemahaman nilai-nilai spiritual (n=80)

Pemahaman nilai-nilai spiritual	Jumlah	Persen (%)
Baik	25	31,25%
Sedang	40	50%
Rendah	15	18,75%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa 80 perempuan, berada dalam kategori pemahaman nilai-nilai spiritual sedang sebanyak 40 responden (50%).

Tabel 4. Diatribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause (n=80)

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persen (%)
Tidak cemas	20	25%
Kecemasan ringan	23	28,75%
Kecemasan sedang	27	33,75%
Kecemasan ringan	10	12,5%
Total	80	100

Berdasarkan tabel 4, terdapat 80 perempuan yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang, di mana sebanyak 27 orang atau 33,75% dari total tersebut.

Analisa Bivariat

Tabel 5. Distribusi analisa hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan (n=80) menggunakan uji korelasi spearman rho

Tingkat Pengetahuan	Tingkat Kecemasan								P value	Koef korelasi
	Tidak cemas		Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Baik	14	46,6%	16	53,4%	0	0,0%	0	0,0%	0,00017	-0,729
Cukup	6	17,2%	5	14,3%	24	68,5%	0	0,0%		
Kurang	0	0,0%	2	13,4%	3	40%	10	66,6%		
Total	20	25%	23	28,75%	27	33,75%	10	12,5%		

Berdasarkan hasil yang tercantum dalam Tabel 5 mengenai uji korelasi Spearman rho, diperoleh nilai p-value sebesar 0,00017.

Tabel 6. Distribusi analisa hubungan antara tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual dengan tingkat kecemasan (n=80) menggunakan uji korelasi spearman rho

Tingkat Pemahaman nilai-nilai spiritual	Tingkat Kecemasan								P value	Koef korelasi
	Tidak cemas		Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	13	52%	8	32%	4	16%	0	0,0%	0,00011	-0,644
Sedang	7	17,5%	15	37,5%	17	42,5%	1	2,5%		
Rendah	0	0,0%	0	0,0%	6	40%	9	60%		
Total	20	25%	23	28,75%	27	33,75%	10	12,5%		

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tabel 6 mengenai uji korelasi spearman rho, diperoleh nilai p-value sebesar 0,00011

PEMBAHASAN

1. Tingkat pengetahuan tentang menopause

Tingkat pengetahuan responden tentang menopause dibagi menjadi tiga kategori: pengetahuan baik, pengetahuan cukup, dan pengetahuan rendah (Haruna et al. , 2021). Penelitian yang dilakukan di Tambak Mulyo RW 15 dengan melibatkan 80 responden menunjukkan bahwa 30 orang (37,5%) berada dalam kategori pengetahuan baik, 35 orang (43,75%) termasuk dalam kategori pengetahuan cukup, dan 15 orang (18,75%) digolongkan dalam kategori pengetahuan rendah.

Pengetahuan yang dimiliki perempuan tentang menopause adalah salah satu komponen penting yang menentukan cara mereka mengatasi fase ini dalam hidup mereka. Menopause adalah proses alami yang dialami semua wanita. Jika wanita tersebut mampu menyesuaikan diri dengan perubahan, transisi ini dapat dilalui dengan lancar dan tanpa masalah. Menurut Widyantari et al. (2019), pengetahuan memiliki peran krusial dalam menentukan seberapa besar tingkat kecemasan seseorang. Baik pengetahuan maupun pengalaman individu sangat memengaruhi sikap mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pengetahuan diperoleh melalui proses penginderaan, namun setiap individu memiliki kemampuan ingat dan pemahaman yang berbeda-beda. Faktor internal, seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan, dan faktor eksternal, seperti berbagai sumber informasi, dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Kekurangan pengetahuan dapat menyebabkan kecemasan, terutama bagi perempuan yang sedang menghadapi masa menopause.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian Haraully dan timnya (2020), yang menemukan bahwa ibu-ibu yang mengalami menopause biasanya memiliki pengetahuan yang cukup—bahkan lebih banyak dibandingkan dengan ibu-ibu yang tidak. Hal ini mendukung teori bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang sebanding dengan kualitasnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan memainkan peran penting dalam memengaruhi pemahaman wanita tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama masa menopause. Selain itu, hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas dan memiliki akses yang lebih mudah ke informasi (Darsini et al., 2019).

Dalam penelitian ini, terdapat variasi dalam tingkat pendidikan di antara para responden. Terdapat 2 orang (2,5%) yang tidak memiliki pendidikan formal. Sementara itu, 17 orang (21,25%) berpendidikan tingkat SD, 26 orang (32,5%) menyelesaikan SMP, 30 orang (37,5%) memiliki gelar SMA, dan 5 orang (6,25%) mencapai jenjang perguruan tinggi. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh signifikan terhadap kemudahan dalam memperoleh pengetahuan baru. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi memungkinkan orang untuk menerima dan menerapkan konsep hidup sehat dengan cara yang mandiri, kreatif, dan berkelanjutan. Mereka juga cenderung merespons informasi baru dengan lebih rasional (Putri, 2020).

2. Tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual

Nilai-nilai spiritual merupakan aspek yang tertinggi dan fundamental, bersumber dari Tuhan Yang Maha Esa, yang menjadi panduan bagi individu dalam memilih jalan hidup yang baik atau buruk. Di dalam diri setiap orang, terkandung nilai-nilai seperti ketaatan, kesadaran diri, ketakwaan, dan kebenaran. Selain itu, seseorang juga dapat memilih nilai-nilai agama sebagai landasan pandangan hidup, di mana nilai-nilai Islam dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Dalam ajaran Islam, nilai-nilai spiritual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepribadian dan jiwa seseorang, berfungsi sebagai dorongan untuk berbuat baik sesuai dengan prinsip-prinsip syariat Islam. Aspek spiritual dalam Islam juga mencakup ibadah yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT (Hidayatus Sya'diyah et al. , 2020).

Dalam penelitian ini dari 80 perempuan, 25 orang (31,25%) berada dalam kategori pemahaman nilai-nilai spiritual tinggi, 40 orang (50%) berada dalam kategori pemahaman nilai-nilai spiritual sedang, dan 15 orang (18,75%) berada dalam kategori pemahaman nilai-nilai spiritual rendah.

Memiliki pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai spiritual ini sangat bermanfaat bagi perempuan, khususnya dalam menghadapi perubahan hidup yang lebih positif, seperti saat mengalami fase menopause. Kekuatan spiritual dapat membantu mereka menemukan hikmah di balik masa-masa tersebut, mengalihkan perhatian dari penampilan fisik, dan mengaplikasikan strategi adaptif untuk menghadapi berbagai tantangan (Steffen, 2021).

Dengan demikian, nilai-nilai spiritual memiliki peranan penting dalam membantu perempuan mengatasi kecemasan yang sering muncul selama menopause. Spiritualitas seringkali memberikan kerangka kerja yang memungkinkan individu menemukan makna, tujuan, dan ketenangan dalam hidup mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, mengurangi stres, serta memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi beragam tantangan (Kuhlmann, A. S. , dan Hennings, A. , 2021; Pérez, C. S. , dan Mendez, M. , 2022). Hal ini menjadi bukti betapa pentingnya memiliki tingkat spiritual yang tinggi, yang berpotensi meningkatkan kualitas hidup serta mengurangi keluhan yang dialami selama fase menopause (Abo Ali dan Oka, 2021).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pemahaman yang mendalam mengenai nilai-nilai spiritual dapat menurunkan tingkat stres dan mengurangi gejala psikiatri, seperti depresi dan kecemasan. Individu yang memiliki keyakinan dan praktik spiritual, serta menjadikan hal tersebut sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan, cenderung mengalami tingkat gangguan jiwa yang lebih rendah dan berpotensi memperbaiki kualitas serta harapan hidup mereka (Hamka et al. , 2022; Hiratsuka et al. , 2021). Pemahaman nilai-nilai spiritual berpengaruh positif pada kesehatan seseorang, termasuk sebagai faktor pelindung terhadap keparahan gejala menopause (Pimenta et al. , 2014; Juliana, 2023).

Kekuatan spiritual juga dapat meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan yang dihadapi dan memberikan ketenangan batin, yang pada gilirannya berdampak fisiologis pada mekanisme regulasi dalam tubuh (Prasetyo, 2022). Kontribusi ini berperan dalam mengurangi keluhan yang dialami oleh wanita selama menopause.

3. Tingkat kecemasan

Dalam penelitian ini dari 80 perempuan, 20 orang (25%) berada dalam kategori kecemasan pada tingkat kecemasan tidak cemas, 23 orang (28,75%) berada dalam kategori tingkat kecemasan ringan, 27 orang (33,75%) berada dalam kategori tingkat kecemasan sedang, dan 10 orang (12,5%) berada dalam kategori tingkat kecemasan berat.

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik dan kekhawatiran mengenai masa depan. Perasaan ini melibatkan aspek emosional, perilaku, serta respons fisiologis (French dan Hameed, 2021). Banyak responden yang mengalami kecemasan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai perubahan yang akan terjadi selama masa menopause, yang berkontribusi pada peningkatan kecemasan mereka. Sebagian besar responden melaporkan terganggunya pola tidur dan mengalami berkeringat di malam hari (Pilang et al., 2022).

Temuan ini didukung oleh hasil penelitian Fitriani (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden terhadap menopause sebagian besar ringan. Kecemasan perempuan saat ini sangat dipengaruhi oleh hal-hal seperti sikap, dukungan keluarga, pengetahuan, dan gaya hidup.

Penelitian Pujiastuti (2023) juga menemukan bahwa kecemasan yang paling tinggi dialami oleh 22 responden (73,3%) yang masuk dalam kategori berat, sementara 7 responden (23,3%) mengalami kecemasan sedang. Wanita yang mendekati usia lanjut sering kali khawatir akan perubahan kognitif dan penampilan, seperti keriput, serta ketakutan menjadi tua dan tidak menarik, yang membangkitkan kecemasan saat memasuki masa menopause.

Dalam studi lain yang dilakukan oleh Engelina (2023), ditemukan bahwa prevalensi kecemasan pada wanita yang menopause adalah sedang (66,15%), diikuti oleh kecemasan berat (30,4%), dan kecemasan ringan (3,6%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluhan yang paling umum yang diajukan oleh responden termasuk nyeri pada otot dan persendian, kelelahan fisik dan mental, dan masalah tidur. Di kalangan wanita menopause, gejala-gejala ini menyebabkan peningkatan kecemasan, dan salah satu penyebab utama kecemasan adalah berhentinya haid.

4. Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause

Hasil penelitian tentang hubungan antara pengetahuan dan kecemasan sangat menarik. Dari 30 orang yang menjawab, 16 (53,4%) yang memiliki pengetahuan baik mengalami kecemasan ringan. Di antara 24 (68,5%) orang yang menjawab dengan pengetahuan yang

cukup, sebagian besar mengalami kecemasan sedang, dan 10 (66,6%) orang yang menjawab dengan pengetahuan rendah mengalami kecemasan berat. Ada hubungan negatif yang signifikan antara pengetahuan tentang menopause dan kecemasan yang dirasakan perempuan saat menghadapi menopause, menurut analisis statistik menggunakan korelasi Spearman Rho. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya.

Pernyataan Meilaningtyas (2022) menunjukkan bahwa pemahaman yang cukup tentang menopause dapat membantu perempuan mempersiapkan diri menghadapi fase tersebut. Pengetahuan ini berperan penting dalam memengaruhi keputusan seorang wanita untuk berperilaku sehat di masa mendatang. Kesiapan seorang ibu dalam menghadapi menopause dipengaruhi oleh berbagai aspek pengetahuan tentang menopause, termasuk pemahaman bahwa menopause adalah tahapan alami dalam kehidupan wanita yang tidak dapat dihindari, kapan umumnya perempuan akan mengalaminya, keluhan atau perubahan yang mungkin muncul selama periode tersebut, dan cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala yang terkait.

Sama seperti itu, Mayang Wulan (2020) mengatakan bahwa pengetahuan seorang ibu tentang menopause terkait dengan kesiapan mereka untuk menghadapi kondisi tersebut. Sangat penting bagi wanita pramenopause untuk menjadi lebih siap dan memahami bagaimana menjalani proses menopause mereka, serta untuk menghindari tindakan dan pemikiran yang tidak sesuai. Tingkat pengetahuan ini akan berdampak pada kemampuan wanita untuk memahami dan menganalisis perubahan yang akan terjadi. Ini akan membantu mereka memahami pesan dan informasi kesehatan dengan lebih mudah. Dengan dasar pengetahuan yang ada, wanita dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan perubahan alami yang akan dialami dalam siklus hidupnya, tanpa harus bergantung pada pengobatan yang berlebihan atau mengalami ketidaksiapan yang tidak perlu saat menjalani menopause.

Wanita menopause sering mengalami kecemasan karena kurangnya pengetahuan, yang disebabkan oleh kurangnya informasi yang tersedia. Hal ini dapat membuat orang berpikir bahwa akan ada masalah setelah memasuki masa premenopause. Genetika, perkembangan hormon, dan perubahan fisik juga sangat memengaruhi komponen psikologis yang terkait dengan kecemasan ini (G. W. Stuart, Budi, dan Jesika, 2020). Untuk mengatasi rendahnya pengetahuan tentang menopause, penting untuk memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan yang tepat. Dengan meningkatkan informasi mengenai menopause, diharapkan kecemasan yang mungkin timbul dapat berkurang (Aristawati dan Puspitasari, 2020; Yuliana, Aini, dan Choiriyah, 2019; Yazia dan Hamdayani, 2020).

Analisis statistik yang dilakukan oleh Feji dkk (2021) menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000, yang mengindikasikan adanya pengaruh nyata antara pengetahuan dan tingkat

kecemasan pada wanita menopause. Temuan ini menegaskan bahwa semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh wanita menopause, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan (Feji et al. , 2021). Pemahaman bahwa menopause dapat menyebabkan kecemasan atau ketakutan sering kali menjadi penyebab kecemasan wanita (Irnawati, 2020). Sejalan dengan pekerjaan Lestari et al. (2022), yang menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan dan tingkat kecemasan pada wanita menopause dengan p -value = 0,003, penelitian ini juga melakukannya.

5. Hubungan tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause

Hasil analisis mengenai hubungan antara tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual dan tingkat kecemasan menunjukkan temuan yang menarik. Dari data yang terkumpul, ditemukan bahwa di antara 25 responden, 13 orang (52%) dengan pemahaman nilai-nilai spiritual yang tinggi tidak mengalami kecemasan. Sebaliknya, di kelompok dengan pemahaman spiritual sedang, sebanyak 17 responden (42,5%) mengalami kecemasan pada tingkat sedang. Dalam kelompok yang memiliki pemahaman spiritual rendah, 9 orang (60%) melaporkan mengalami kecemasan berat. Uji statistik menggunakan korelasi Spearman Rho mengungkapkan adanya hubungan negatif yang kuat antara pemahaman nilai-nilai spiritual dengan tingkat kecemasan perempuan yang menghadapi menopause. Artinya, semakin baik pemahaman spiritual seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya.

Menurut Iswatun (2023), dalam keadaan hati yang diliputi kesedihan, ketakutan, dan kecemasan, religiusitas dan spiritualitas menjadi pegangan hidup. Praktik keagamaan sering kali terwujud dalam aktivitas sehari-hari yang membantu individu mendekati diri kepada Tuhan, yang pada gilirannya dapat memperdalam pemahaman mereka tentang pengalaman sakit.

Nilai-nilai spiritual memiliki peran penting dalam membantu perempuan menghadapi kecemasan yang muncul selama fase menopause. Spiritualitas dapat memberikan kerangka kerja yang membantu individu menemukan makna, tujuan, dan ketenangan dalam diri mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, mengurangi stres, serta meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi berbagai tantangan hidup (Kuhlmann & Hennings, 2021; Pérez & Mendez, 2022). Kekuatan spiritual tersebut berkontribusi pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan yang dihadapi, dengan memberikan ketenangan yang berpengaruh positif secara fisiologis terhadap mekanisme regulasi dalam tubuh (Prasetyo, 2022). Dengan demikian, hal ini akan berdampak pada keluhan yang dirasakan oleh wanita yang mengalami menopause.

Dalam penelitian ini, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga, dengan 35 orang (43,75%), hanya 2 orang (2,5%) yang bekerja sebagai PNS. Karena mereka menghabiskan lebih banyak waktu di rumah, yang memungkinkan mereka untuk aktif dalam berbagai kegiatan seperti pengajian dan sholawatan, ibu rumah tangga cenderung

memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi. Mereka juga memiliki waktu yang lebih fleksibel dibandingkan dengan pekerjaan di luar rumah, sementara kegiatan di luar pekerjaan relatif minim. Dukungan spiritual tidak hanya tercipta melalui ibadah seperti sholat, zikir, dan doa, tetapi juga melalui interaksi sosial yang membangun kepercayaan kepada Tuhan melalui kegiatan-kegiatan di lingkungan sekitar (Susilowati, 2022).

Penelitian oleh Andrian et al. (2023) menegaskan bahwa dukungan spiritual dapat berfungsi sebagai strategi koping yang adaptif. Seseorang dengan tingkat spiritual yang baik cenderung mampu menenangkan jiwa dan hatinya, sehingga dapat mencegah berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan. Rababa et al. (2020) juga menambahkan bahwa spiritualitas adalah aspek dinamis dan intrinsik kemanusiaan yang memiliki makna dan tujuan, serta hubungan dengan diri sendiri, keluarga, orang lain, dan komunitas. Pengembangan kesejahteraan spiritual dan kemampuan spiritual yang optimal sangat penting dalam mengelola kecemasan, terutama yang berkaitan dengan kematian. Dengan demikian, hal ini sangat penting karena spiritualitas dapat memengaruhi tingkat kecemasan yang mungkin dihadapi selama masa transisi ini.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup, dengan 35 responden (43,75%) termasuk dalam kategori tersebut. Selain itu, 40 responden (50%) menunjukkan pemahaman yang baik tentang nilai-nilai spiritual, dan 27 responden (33,75%) mengalami tingkat kecemasan yang sedang. Hasil uji statistik juga mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan kecemasan dalam menghadapi menopause pada perempuan berusia 35-45 tahun, dengan nilai p sebesar 0,00017. Selain itu, analisis statistik juga mengindikasikan adanya hubungan antara pemahaman nilai-nilai spiritual dan kecemasan menghadapi menopause di kalangan perempuan berusia 35-45 tahun di Tambak Mulyo RW 15, dengan nilai p-value sebesar 0,0011 ($p < 0,05$) dan koef korelasi menunjukkan (-0,644) yang artinya pemahaman nilai-nilai spiritual memiliki hubungan negatif yang cukup kuat secara signifikan dengan tingkat kecemasan sehingga hubungan ini menunjukkan bahwa eningkatnya pemahaman nilai-nilai spiritual dapat membantu mengurangi kecemasan.

SARAN

Kami berharap peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih mendalam untuk menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada perempuan saat menopause. Kami juga ingin hasil penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat, terutama perempuan, dalam menghadapi menopause. Selain itu, diharapkan hasil penelitian dapat membantu pengembangan kurikulum pendidikan dan meningkatkan pengetahuan, serta bermanfaat untuk promosi kesehatan dan layanan keperawatan maternitas bagi perempuan yang mengalami menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., & Nawati, N. (2021). Hubungan Kecemasan terhadap keluhan menopause pada Wanita Usia 45-50 Tahun di Kecamatan Tanah Sereal Kota Bogor. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 457-465.
- Alia, Sri Alia Nuriman, Tri Utami, and Kartika Tarwati. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Pre-Menopause." *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah* 10.2 (2023): 97-106.
- Ama, A., Putri, R. M., & Devi, H. M. (2022). Tingkat Pendidikan Dan Dukungan Suami Berkaitan Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 10-19.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Republik Indonesia. Kependudukan [Internet]. 2018 [dikutip 20 Desember 2023]. Formulir yang tersedia: <https://www.bps.go.id>
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono.E.A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Dewi, N. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Karyawan dalam Menghadapi Menopause. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 3(2), 511–516.
- Fadhilla, ES arrel, Amirudin, I., & Agustriyani, F. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Menopause Pada Kelompok Prolanis Di Aisyah Medical Center (AMC) Lampung, Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Saat Ini*, 3(1), 25–30. <https://doi.org/10.47679/jchs.202342>
- Ferdiansyah, Ferdiansyah, and Bela Purnama Dewi. "HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5.2 (2024): 4188-4199.
- Fitriani, RN, Utami, T., & Dewi, FK (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Wanita Menopause Di Desa Kotayasa. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 11(2), 74–82. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v11i2.440>.
- Haruna, Sri Rahmah, et al. *Kepatuhan Masyarakat Dalam Penggunaan Masker Sebagai Salah Satu Upaya Pencegahan Covid-19*. uwais inspirasi indonesia, 2021.
- Hickey, M., Hunter, M. S., Santoro, N., & Ussher, J. (2022). Normalising menopause. *bmj*, 377.
- Hidayatus Sya'idiyah, Wiwiek Liestyningrum, Dhian Satya Rachmawati, Sukma Ayu Candra Kirana, Yoga Kertapati, Diyan Mutyah, and Mohammad Fathur Andreyanto. 2020. "Hubungan Antara Tingkat Spiritual Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Dinas Sosial Surabaya Hidayatus Sya

-
- â€” Diyah , Wiwiek Liestyningrum , Dhian Satya Rachmawati , Sukma Ayu Candra Kirana , Yoga Kertapati , Diyan Mutyah , Mohammad Fathur.â€”Urnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya 15(1):44â€”57.
- Juliana, Diena, and Fajar Yousriatin. "Hubungan spiritualitas dengan keluhan masa menopause pada wanita pra-lansia." *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah* 10.1 (2023): 81-86.
- Juliana, Diena, Dwi Anggraini, and Nurul Amalia. "Hubungan Antara Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Perumnas II Pontianak." *Borneo Nursing Journal (BNJ)* 3.1 (2021): 33-38.
- Karwati, Yulianti, M., & Afriani, D. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause Di Wilayah Desa Margalaksana Kabupaten Sumedang. *PHSAJ-Jurnal Kesehatan Masyarakat* Sebelas April, 2(1), 53–59. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/phsaj>
- Kebidanan, PS, Tinggi, S., Kesehatan, I., Java, W., & Info, A. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Lanjut Usia 45-54 Tahun di Puskesmas Drajat Kota Cirebon. *Jurnal Edu Kesehatan*, 15(01), 188–195. <https://doi.org/10.54209/jurnaeduhealth.v15i01>
- Kuhlmann, Katrin. "Mapping Inclusive Law and Regulation: A Comparative Agenda for Trade and Development." *African Journal of International Economic Law 2nd Edition (2021)* (2021).
- Kusumaningsih, Meilia Rahmawati, and Kartika Adyani. "Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Menopause: Literature Review." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 7.3 (2024): 613-619.
- Mahmudah, Mutik, and Rosita SD. "Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Bangsri Karangpandan." *J Ilm Matern* 6.1 (2022).
- Medika Sutrisari Sabrina, A., Iliwandi, J., Sabrina Nainggolan, S., (2023). Perubahan Fisik dan Tingkat Kecemasan Fisik pada Wanita Perimenopause. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2). <https://doi.org/10.36729/JAM.V8I2.1092>
- Meria, L., Yohana, C., Purwohedi, U., & Apriliasari, D. (2023). Reinforcing lecturer readiness to change by increasing psychological capital and engagement. *Aptisi Transactions on Technopreneurship (ATT)*, 5(3), 261-277.
- Nahuway, SA (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Persiapan Ibu Menghadapi Menopause. 12, 14–21. <https://doi.org/10.36568/gebindo.v12i1.114>
- Nainggolan, SS, Iliwandi, J., 2023. Perubahan Fisik dan Tingkat Kecemasan Fisik pada Wanita Perimenopause. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(2), 109–120.

<https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1092>

- Niliyani, N., Subiyakto, B., Mutiani, M., Rusmaniah, R., & Ilhami, M. R. (2022). River Utilization for Communities in Kampung Hijau in Fulfilling Primary Needs. *The Kalimantan Social Studies Journal*, 3(2), 126-133.
- Nurlina, S., and M. Keb. *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Media Sains Indonesia, 2021.
- Pérez-Arias, Abril A., et al. "The first-year course of urine MCP-1 and its association with response to treatment and long-term kidney prognosis in lupus nephritis." *Clinical Rheumatology* 42.1 (2023): 83-92.
- Putri, S., Corniawati, I., & Imamah, IN (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pra-Lansia dalam Menghadapi Masa Menopause di Kelurahan Muara Komam. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(4), 750–758. <https://journal.ikopin.ac.id/index.php/humantech/article/view/3100>
- Sartika, I., Ashri, RH, & Haryati, S. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di RT 003 RW 01 Parung Serap Kecamatan Ciledug –Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(1), 104–111. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/1011/980>
- Susilawangi, Rifkah, Andi Lis Arming Gandini, and Nino Adib Chifdillah. "Relationship of Knowledge, Support of Husband and Body Image with Health Anxiety Levels In Menopausal Women di Working Area Melak Public Health Centers." *KESANS: International Journal of Health and Science* 2.5 (2023): 249-260.
- Trisetiyaningsih, Yanita, Fajriyati Nur Azizah, and Masta Hutasoit. "Peningkatan Psychological Well-being Wanita Menopause Melalui Edukasi dan Latihan Self-Acceptance." *JOURNAL OF PHILANTHROPY: The Journal of Community Service* 3.1 (2025): 1-8.
- Widyantari, N. P. S., Wijaya, I. P. A., & Susila, I. M. D. P. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Pembinaan Kesejahteraan Keluarga. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(2), 56–59. <https://doi.org/10.36474/caring.v3i2.109>