

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Premenopause di Daerah Aliran Sungai Kahayan RT 01 Kelurahan Pahandut Sebrang Kota Palangka Raya

Relationship Between Anxiety Levels and the Menstrual Cycle in Premenopausal Women in the Kahayan River Basin RT 01 Pahandut Seberang Village Palangka Raya City

Stefancia^{1*}

Indriani²

Dessy Hertati³

Vita Natalia⁴

Universitas Eka Harap
Palangka Raya

*email:

stefanciamuray@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Premenopause merupakan sebuah proses yang alamiah dan pasti di dalam kehidupan seorang perempuan. Selain gangguan siklus haid memang menimbulkan gejala-gejala dan keluhan disertai perubahan secara fisik dan psikis. Tujuan: Mengetahui Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Premenopause Di Daerah Aliran Sungai Kahayan RT 01 Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya. Metode: Jenis penelitian ini adalah Analitik Korelasi, artinya setelah menggambarkan secara keseluruhan kemudian dilakukan analisa dengan pendekatan "Cross Sectional" dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach). Hasil: Dari analisis data menggunakan uji asosiasi koefisien kontingensi dengan taraf signifikansi (α) 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%, didapatkan nilai $p= 0,010$ (H_0 ditolak nilai sig $<0,05$) berarti ada hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi dan nilai Koefisien Kontingensi= 0,308 korelasi lemah tapi pasti artinya semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi gangguan siklus menstruasi Wanita Premenopause

Kata Kunci:
Premenopause
Siklus Menstruasi
Daerah Aliran Sungai

Keywords:
Premenopause
Menstrual Cycle
River Basin

Abstract

Background: Premenopause is a natural process in a woman's life. Beside menstrual cycle disturbances, it does cause symptoms and complaints accompanied by physical and psychological changes. Objective: To determine the relationship between anxiety levels and the menstrual cycle in premenopausal women in the Kahayan River Basin, RT 01, Pahandut Seberang Village, Palangka Raya City. Method: This research is a correlational analytic study, meaning that after providing an overall description, analysis was conducted using a "Cross Sectional" approach thru simultaneous observation or data collection at a single point in time (point-in-time approach). Results: From data analysis using the contingency coefficient association test with a significance level (α) of 0.05 or a confidence level of 95%, a p -value of 0.010 was obtained (H_0 rejected, sig value <0.05), which means there is a significant relationship between anxiety levels and the menstrual cycle. The Contingency Coefficient value of 0.308 indicates a weak but definite correlation, meaning the higher the anxiety level, the more menstrual cycle disturbances in premenopausal women.



PENDAHULUAN

Premenopause adalah proses alamiah kehidupan seorang perempuan. Selain gangguan siklus haid memang menimbulkan gejala-gejala dan keluhan disertai perubahan secara fisik dan psikis. Gejala yang timbul dari

tiga komponen utama yaitu, menurunnya kegiatan ovarium yang diikuti dengan defisiensi hormonal terutama estrogen, yang memunculkan berbagai gejala dan tanda menjelang, selama serta menopause. Faktor-faktor sosial-budaya yang ditentukan oleh lingkungan perempuan, faktor-faktor psikologis yang tergantung dari struktur karakter perempuan. Premenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini biasa terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause. Masa premenopause biasanya terjadi pada usia di atas 40 tahun, tetapi banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usia masih dipertengahan 30 tahun (Lisnani, 2010).

Perubahan fisik yang terasa dan menimbulkan rasa tidak nyaman adalah adanya semburan panas (hot flushes) dari dada ke atas yang sering terjadi disusul dengan keringat banyak. Perubahan dan keluhan lain yang dirasakan lagi seperti berdebar-debar (palpitis), vertigo, migraine, nafsu sex (libido) menurun, gelisah, lekas marah, depresi, susah tidur (insomnia), rasa kekurangan, rasa kesunyian, ketakutan keganasan, tidak sabaran, rasa lelah, keropos tulang, nyeri tulang belakang, dan lain-lain.

Data dari WHO (2020) (World Health Organization), setiap tahunnya sekitar 25 wanita diseluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. sekitar 467 juta wanita berusia 50 tahun keatas menghabiskan hidupnya dalam keadaan pasca menopause, dan 40% dari wanita pasca menopause tersebut tinggal dinegara berkembang dengan usia rata-rata mengalami menopause pada usia 51 tahun. Menurut WHO, di asia pada tahun 2025 jumlah wanita menopause akan melunjak dari 107 juta jiwa. Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia SDKI, tahun 2018) mengenai premenopause terdapat 4,3 juta seluruh jumlah penduduk Indonesia yang sebesar 240 -250 juta pada tahun 2017. Dalam kategori wanita tersebut (USIA dari 46-49 tahun) 18% wanita Indonesia telah mengalami premenopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya (Depkes RI, 2019). Dalam statistik Kementerian Kesehatan 2019, penduduk Indonesia adalah 268,07 juta orang. Diantaranya terdapat 133,1 juta laki-laki dan 133,4 juta perempuan, dari 133,4 juta perempuan, 8,63 juta perempuan hidup dalam usia premenopause (Kemenkes RI, 2019). Pada tanggal 11 Desember 2024 di UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya, penulis telah melakukan wawancara terhadap 10 orang ibu yang rata-rata berusia 45-55 tahun, dan dapatkan hasil rata-rata ibu telah mengalami gangguan haid dengan siklus dan intensitas pengeluaran haid yang berbeda tiap individu, akibat gangguan haid yang dirasakan, ibu merasakan cemas, mudah tersinggung dan stress (Mubarak, 2012). Berdasarkan masalah di atas peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Premenopause Di Daerah Aliran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut Kota Palangka Raya”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Analitik Korelasi, artinya setelah menggambarkan secara keseluruhan kemudian dilakukan analisa dengan pendekatan “Cross Sectional” dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach), artinya, tiap subyek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subyek pada saat

pemeriksaan. Hal ini tidak berarti bahwa semua subyek penelitian diamati pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel I. Distribusi Frekuensi Usia pada Wanita Premenopause Di Daerah Aliran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut Kota Palangka Raya

Usia	Frekuensi	Presentasi
34 - 45	4	4.6%
46 - 50	30	92.0%
50 - 55	3	3.4%
Total	37	100.0%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 37 responden sebagian besar responden berumur 46-51 tahun yaitu sebanyak 30 responden (92,0%), umur 43-45 tahun sebanyak 4 responden (4,6%) dan 50-55 tahun sebanyak 3 responden (3,4%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel II. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Wanita Premenopause Di Daerah Aliran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut Kota Palangka Raya

Siklus Menstruasi	Presentasi
Teratur	0%
Tidak Teratur	100.0%
Total	100.0%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 37 responden sebagian besar responden pada siklus menstruasi seluruhnya mengalami siklus yang tidak teratur yaitu sebanyak 37 responden (100%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel III. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Menstruasi pada Wanita Premenopause Di Daerah Aliran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut Kota Palangka Raya

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentasi
Ringan	4	10.9%
Sedang	33	89.1%

Berat	0	0%
Total	37	100.0%

Berdasarkan tabel diatas dari 37 responden tingkat kecemasan lebih besar pada tingkat sedang yaitu sebanyak 33 responden (89,1%), Ringan sebanyak 4 responden (10,95%), dan Berat 0 responden (0%).

Data Khusus

Tabel IV. Distribusi Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Premenopause di Daerah Aliran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut Kota Palangka Raya

Tingkat Kecemasan	Frekuensi		Presentasi
	Teratur	Tidak Teratur	
Ringan	2	0	2 (5,0%)
Sedang	4	7	11 (30,0%)
Berat	12	12	21 (65,0%)
Total	18	19	37 (100.0%)

Dapat disimpulkan bahwa dari 37 wanita yang mengalami Premenopause responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dan frekuensi tidak teratur 12, dan teratur 12 sehingga total sebanyak 21 responden (65,0%) dan tingkat kecemasan sedang, dengan frekuensi tidak teratur 7, dan teratur 4, sehingga total 11 responden (30,0%), responden dengan tingkat kecemasan ringan dan frekuensi menstruasi teratur 2 dan tidak teratur 0 sehingga total menjadi 2 (5,0%). Dari analisis data menggunakan uji asosiasi koefisien kontingensi dengan taraf signifikansi (α) 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%, didapatkan nilai $p= 0,010$ (H_0 ditolak nilai $sig < 0,05$) berarti ada hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi dan nilai Koefisien Kontingensi= 0,308 korelasi lemah tapi pasti artinya semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi gangguan siklus menstruasi Wanita Premenopause. Beberapa wanita mengalami perubahan siklus menstruasi yang tidak teratur sebelum periode menstruasi terakhir. Perubahan tersebut terjadi pada saat menstruasi, yang bisa berlangsung lama atau singkat, namun lama-kelamaan tidak terjadi menstruasi (menstruasi jangka panjang/amenorhea). Pada keadaan cemas terjadi aktivasi pada amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormone dari hipotalamus yaitu corticotropic releasing hormone (CRH). Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan adrenocorticotropic hormone (ACTH) ke dalam darah. Peningkatan kadar pada ACTH akan menyebabkan peningkatan pada kadar kortisol darah. Tingkat perdarahan dapat bervariasi dan bisa ringan dan tidak terlihat, atau sangat parah dan sangat menyakitkan. Peningkatan kadar progesteron secara tiba-tiba menyebabkan perdarahan hebat (wanita mengalami menorrhagic). Membran serviks melebar untuk meningkatkan kadar progesteron pada wanita perimenopause di atas normal. Hasilnya adalah pendarahan hebat dan tiba-tiba menggumpal (Rosenthal, 2019). Dalam teori disebutkan bahwa perimenopause yaitu masa transisi antara pramenopause dan

pascamenopause, periode ini ditandai dengan siklus menstruasi tidak teratur serta banyak yang mengalami siklus haidnya > 38 hari dan sisanya <18 hari dan 40% mengalami siklus haid yang anovulatorik, meskipun terjadi kadar progesteron tetap rendah sedangkan kadar FSH, LH, dan estrogen yang berbeda nyata (Lubis, 2016: 56-74). Premenopause merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Biasanya masa ini disebut juga dengan pra menopause, antara usia 46-50 tahun, ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, dengan pendarahan haid yang memanjang dan relative banyak. Premenopause merupakan bagian dari masa klimakterium yang terjadi sebelum premenopause. Premeopause adalah masa sekitar usia 46-50 thn dengan dimulainya dengan siklus haid yang tidak teratur, memanjang, sedikit atau banyak, yang kadang kadang disertai dengan rasa nyeri. Pada beberapa wanita telah muncul keluhan vasomotorik atau keluhan sindrom prahaid. Dari hasil analisa hormonal dapat ditemukan kadar FSH dan estrogen yang tinggi atau normal. Kadar FSH yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya stimulasi ovarium yang berlebihan (hiperstimulasi), sehingga kadang-kadang dijumpai kadar estrogen yang tinggi. Keluhan yang muncul dapat disebabkan karena hormon yang normal maupun tinggi. Sedangkan keluhan yang muncul pada masa pascamenopause disebabkan karena kadar hormon yang rendah. Ibu dengan premenopause itu mengalami haid yang sedikit dan pendek, gejala-gejala yang dirasakan atau faktor-faktor yang menyebabkan premenopause. Kurang lebih 70% wanita usia peri dan pascamenopause mengalami keluhan psikis, depresi, dan keluhan gangguan haid. Dengan derajat berat sampai dengan ringan yang berbeda-beda pada setiap individu. Keluhan tersebut akan mencapai puncaknya pada saat menjelang dan setelah menopause kemudian berangsur-angsur berkurang seiring dengan bertambahnya usia dan tercapainya keseimbangan hormon pada masa senium dan pada kasus ini ada keluhan gangguan haid Hipomenorea dimana perdarahan haid dengan jumlah darah lebih sedikit dan atau lamanya lebih pendek dari normal, untuk itu aktivitas fisik atau olahraga ringan seperti kegiatan pekerjaan rumah tangga, berjalan, jogging atau berlari dengan kecepatan sedang aktivitas fisik yang tepat dapat mengurangi gejala yang alami oleh wanita perimenopause. Latihan dan olahraga selama periode ini dapat menunda hilangnya kekuatan otot (Nursanti, 2022).

KESIMPULAN

Premenopause merupakan bagian dari masa klimakterium yang terjadi sebelum premenopause. Premeopause adalah masa sekitar usia 46-50 thn dengan dimulainya dengan siklus haid yang tidak teratur, memanjang, sedikit atau banyak, yang kadang kadang disertai dengan rasa nyeri, sehingga dapat membuat ibu mengalami kecemasan untuk itu dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung fitoestrogen seperti pepaya, kacang kedelai, teh hijau dengan bertujuan untuk mengurangi keluhan yang terjadi dimasa perimenopause. Fitoestrogen ini memiliki struktur dan fungsi yang sama halnya seperti estrogen endogen. Fitoestrogen dapat berikatan dengan reseptor estrogen. Fitoestrogen berfungsi dapat meningkatkan ketebalan endometrium, meningkatkan elastisitas dan menurunkan PH pada vagina, meningkatkan densitas tulang, menghambat aterosklerosis, mengatasi hot flashes, dan meningkatkan fungsi kognisi. Sehingga fitoestrogen dapat mengurangi gejala perimenopause (Hesti, 2016). Mengurangi atau menghadapi kecemasan ibu dengan keluhan gejala perimenopause dapat melakukan Aktivitas fisik olahraga ringan seperti lakukan pekerjaan

rumah tangga, berjalan, jogging atau berlari dengan kecepatan sedang. Aktivitas fisik yang tepat dapat mengurangi gejala yang alami oleh wanita perimenopause. Latihan dan olahraga selama periode ini dapat menunda hilangnya kekuatan otot (Nursanti,2022)

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti sangat berterima kasih kepada Puskesmas Pahandut , Kelurahan Pahandut Seberangs , Ketua RT. 01 khususnya Ibu Rumah Tangga Di RT 01 yang telah memberikan izin serta tempat untuk melakukan penelitian

REFERENSI

- Aqila, Smart. 2010. Bahagia di Usia Menopause. Yogyakarta: Rohima Press. Departemen Kesehatan RI. 2012. Survei Demografi Kesehatan Indonesia
- Elvira, D. 2016. Disfungsi Seksual pada Perempuan. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Fritz MA, Speroff L. 2010. Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility. Jakarta: Salemba Medika.
- Guyton, Hall JE. 2011. Textbook of Medical Physiology 13th ed. Philadelphia (PA): Elsevier, Inc.
- Haniza. 2018. Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia 40 -50 Tahun premenopause di Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. Nursing News Jurnal
- Hesti Ariyanti, Ety Apriliana. 2016. Pengaruh Fetoestrogen terhadap Gejala Menopause. Majory Jurnal
- Hidayat, A. 2010. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Nur Santi. 2022. Managemen Asuhan Kebidanan Perimenopause pada Ny. N dengan Menstruasi tidak teratur di Puskesmas Kassi -Kassi Kota Makasar. Jurnal Indonesia
- Kurmalasari, Andhyantoro. 2012. Kesehatan Reproduksi Untuk Kebidanan Dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiran, E. 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Lisnani. 2010. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Perubahan Pada Masalah Menopause Di Kelurahan Sari Kecamatan Medan Denai.
- Manan E. 2013. Bebas dari Ancaman Disfungsi Seksual Khusus Wanita. Jakarta: Buku Biru.
- Proverawati, Atikah. 2010. Menopause dan Sindrome Premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sastrawinata, S. 2014. Klimakterium dan Menopause. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Prawiroharjo.
- Varney, Helen; Kriebs J.M; Gegor C.L. 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Volume 4. Jakarta: EGC.
- Wijayanti, D. 2009. Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Rohima Press.