

# HUBUNGAN PERUBAHAN FISIK DENGAN KECEMASAN PADA PEREMPUAN PREMENOPAUSE

(Di Dusun Candimulyo, Kabupaten Jombang)

Rumatul Jannah\*Haryono\*\*Maharani Tripuspitasari\*\*\*

## ABSTRAK

**Pendahuluan** Masa premenopause merupakan masa berkurangnya *estrogen* dan *progesteron* secara *progresif* Banyak gejala dan perubahan yang terjadi pada masa ini, fisik maupun psikis. Kecemasan sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan perubahan fisik terhadap kecemasan pada perempuan premenopause di Desa Candimulyo Kecamatan Jombang. **Metode Penelitian** Desain penelitian ini yang digunakan adalah analitik korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan premenopause di Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan menggunakan uji statistik *rank spearman* dengan software SPSS 21 dimana  $p < 0,05$ . **Hasil Penelitian** Hasil penelitian menunjukkan 55 responden diketahui bahwa responden mengalami perubahan fisik ringan sejumlah 29 (52,7%), responden mengalami perubahan fisik sedang sejumlah 26 (47,3%). dan responden yang mengalami kecemasan normal sejumlah 2 (3,6%), kecemasan ringan sejumlah 6 (10,9%), kecemasan sedang sejumlah 10 (18,2%), kecemasan berat sejumlah 34 (61,8), kecemasan panik sejumlah 3 (5,5), dengan hasil uji *rank spearman* dengan nilai  $p=0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_1$  diterima. **Kesimpulan** Kesimpulannya adalah ada hubungan perubahan fisik terhadap kecemasan pada perempuan premenopause di Desa Candimulyo Kecamatan Jombang. Diharapkan perempuan premenopause dapat mengontrol kecemasannya dengan lebih banyak bersosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang perubahan fisik ketika masa premenopause.

**Kata Kunci** : Perubahan Fisik, Kecemasan, Premenopause

## RELATION BETWEEN PHYSICAL CHANGE WITH ANXIETY TO PREMENOPAUSE WOMEN

(At Candimulyo Village, Kabupaten Jombang)

## ABSTRACT

**Introduction** The premenopause period is a period of progressive reduction in estrogen and progesterone. A lot of turmoil and changes that occur at this time, physical and psychological. Anxiety is often linked because of concerns in dealing with a situation that had never been feared before. The purpose of this study to determine the relation between physical changes with anxiety to premenopause women in Candimulyo village, Kab Jombang. **Research Method** The research design used was analytic correlation. The population in this study were premenopause women At Candimulyo village, Kecamatan Jombang. In this study the sampling technique used was Simple Random Sampling. Data collection using questionnaire using rank spearman statistic test with SPSS 21 software where  $p < 0.05$ . **Research Result** The results showed that 55 respondents were found that respondents experienced a mild physical change of 29 (52.7%), respondents experienced moderate physical changes of 26 (47.3%). And respondents who experienced normal anxiety a number of of 2 (3.6%), mild anxiety a number of 6 (10.9%), moderate anxiety a number of 10 (18.2%), severe anxiety a number of of 34 (61.8), panic anxiety a number of 3 ( 5.5), with

the results of the Spearman rank test with a value of  $p = 0.000 <^a (0.05)$ , so that  $H_1$  was accepted. **Conclusion** The conclusion says that there was a relation between physical changes with anxiety to premenopause women at Candimulyo village, Kab Jombang. It is expected that premenopause women can control their anxiety by socializing more to increase knowledge about physical changes during the premenopause period.

**Keywords :** *Physical Chnage, Anxiety, Premenopause*

## PENDAHULUAN

Wanita Sebelum menginjak masa menopause, akan didahului dengan masa premenopause. Pada masa ini timbul perubahan fisiologis seperti ketidakteraturan haid, *hot flushes*, *dispareunia*, sulit tidur dan kekeringan pada vagina. Kecemasan sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. (Dewi Hermawati, 2010 : 144).

Purwastyastuti (2007) mengemukakan bahwa sindroma premenopause dan menopause dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia (Moudy Lombogia, 2014 : 36). Di Jawa timur tahun 2006 wanita yang telah mengalami premenopause sebanyak 5 juta jiwa dan yang mengalami kecemasan sebanyak 18% (BKKBN, 2006 : 2). Dari studi pendahuluan Puskesmas Gambiran Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang dalam 10 perempuan premenopause ditemukan 6 orang yang mengalami stres (Indah Novianti, 2015 : 2).

Masa premenopause dimulai sekitar umur 40-55 tahun dimana masa tersebut terjadi penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Sehingga menyebabkan adanya berbagai perubahan diantara perubahan fisik seperti menstruasi lebih sedikit, siklusnya lebih panjang, lebih pendek atau tidak beraturan sama sekali, *hot flushes* (rasa panas) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan

nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), berat badan bertambah, bentuk tubuh yang berubah (Atikahdan Emi, 2010 : 16).

Upaya yang dilakukan untuk menghadapi kecemasan masa premenopause maka perlu adanya perawat sebagai tenaga kesehatan dapat berperan sebagai konselor dan educator tentang pengetahuan premenopause untuk membantu ibu-ibu dalam meningkatkan pemahaman premenopause dan berbagai perubahan yang terjadi dan juga perlunya peran keluarga supaya tetap mempertahankan kepeduliannya khususnya peran suami dalam memberi dukungan psikologis untuk menghindari kecemasan dan rasa tidak percaya diri dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi pada masa premenopause. Dimana dalam hal ini sebaiknya dilakukan jauh sebelum masuk premenopause untuk menghindari timbulnya pikiran negatif ketika mulai memasuki masa premenopause (Dwi Sulisetyawati, 2011 : 15).

Berdasarkan studi pendahuluan dan survey data yang dilakukan pada tanggal 02 Maret 2018, hasil yang di dapatkan dari 10 perempuan premenopause bahwa 6 orang memiliki kecemasan berat akibat perubahan fisik, dan 4 orang lainnya tidak mengalami kecemasan. Maka, dari masalah dan fakta diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh tentang “Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Perempuan Premenopause Tahun 2018. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan perubahan fisik dengan kecemasan pada perempuan premenopause

di Dusun Candimulyo Kecamatan Jombang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu yang berkaitan dengan hubungan perubahan fisik dengan kecemasan pada perempuan premenopause.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional* yaitu penelitian seksional silang dengan variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian yang diukur dan di kumpulkan secara simultan, sesaat atau satu kali saja dalam satu kali waktu atau dalam waktu yang bersamaan (Nursalam, 2013). Jenis penelitian yang digunakan adalah survei yang bersifat analitik. Lokasi penelitian dilaksanakan di Dusun Candimulyo Kecamatan Jombang, waktu penelitian dilaksanakan bulan february sampai juli 2018. Populasi dalam penelitian ini seluruh perempuan premenopause di Dusun Candimulyo Kecamatan Jombang yang berjumlah 120 orang dan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian perempuan premenopause yang berjumlah 55 orang dengan tehnik *Proportional Randem Sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah perubahan fisik dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner. Pengelolaan data *editing, coding, skoring* dan *tabulating* dan dilanjutkan analisa data dengan uji *Rank Spearman*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Data Umum

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	40	2	26
2	41-45	9	16,4
3	46-55	44	80,0
Total		55	100,0

Sumber : Data primer 2018

Tabel 1. Menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden berumur 46-55 tahun sejumlah 44 orang (80,0%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Tamat SD	5	9,1
2	SD	22	40,0
3	SMP	17	30,9
4	SMA	4	7,3
5	PT	7	12,7
Total		55	100,0

Sumber : Data primer 2018

Tabel 2. Menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden pendidikan SD sejumlah 22 orang (40,0%).

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan kawin

No	Kawin	Frekuensi	Persentase
1	55	55	100
Total		55	100,0

Sumber : Data primer 2018

Tabel 3. Menunjukkan bahwa seluruhnya dari responden berstatus kawin sejumlah 55 orang (100%).

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	Petani	8	14,5
2	Buruh	8	14,5
3	Wira swasta	19	34,5
4	Pegawai swasta	5	9,1
5	Ibu rumah tangga	11	20,0
6	Pensiunan	4	7,3
Total		55	100,0

Sumber : Data primer 2018

Tabel 4. Menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden bekerja sebagai wiraswasta sejumlah 19 orang (34,5%).

## 2. Data Khusus

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan perubahan fisik

No	Perubahan fisik	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	29	52,7
2	Sedang	26	47,3
Total		55	100,0

Sumber : Data primer 2018

Tabel 5. Menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden perubahan fisik ringan sejumlah 29 orang (52,7%).

Tabel 6. Karakteristik responden berdasarkan kecemasan

No	Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1	Normal	2	3,6
2	Ringan	6	10,9
3	Sedang	10	18,2
4	Berat	34	61,8
5	Panik	3	5,5
Total		55	100,0

Sumber : Data primer 2018

Tabel 6. Menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami kecemasan berat sejumlah 34 orang (61,8%).

## 3. Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Pada Perempuan Premenopause

Tabel 7. Tabulasi silang Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Pada Perempuan Premenopause

Perubahan Fisik	Kecemasan					Total
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Panik	
Normal	2	3	6	1	1	13
Ringan	0	0	0	0	0	0
Sedang	0	0	0	0	0	0
Berat	2	3	6	1	1	13
Panik	0	0	0	0	0	0
Total	2	3	6	1	1	13

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden dengan jumlah 29 responden (52,7%) sebagian kecil responden dengan jumlah 10 responden (18,2%) mengalami perubahan fisik ringan dengan kecemasan sedang, jumlahnya lebih banyak dari pada responden yang mengalami perubahan fisik ringan dengan kecemasan berat yaitu sebagian kecil responden dengan jumlah 9 responden (16,4%), mengalami perubahan fisik ringan dengan kecemasan ringan yaitu sebagian kecil responden dengan jumlah 6 responden (10,9%), mengalami perubahan fisik ringan dengan kecemasan normal yaitu sebagian kecil responden dengan jumlah 2 responden (3,6%) dan mengalami perubahan fisik ringan dengan kecemasan panik yaitu sebagian kecil responden dengan jumlah 2 responden (3,6%).

Hampir setengahnya dari responden dengan jumlah 26 responden (47,3%), hampir setengahnya responden dengan jumlah 25 responden (45,5%) mengalami perubahan fisik sedang dengan kecemasan berat jumlahnya lebih banyak dari pada responden yang mengalami perubahan fisik sedang dengan kecemasan panik yaitu

sebagian kecil responden dengan jumlah 1 responden (3,6%).

Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai  $p$  ( $P$  value=0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau menunjukkan bahwa hubungan antara perubahan fisik terhadap kecemasan bermakna ( $p < \alpha$ ). Nilai korelasi Spearman sebesar 0.563 menunjukkan bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi kuat (Najmah, 2011 : 154). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan perubahan fisik dengan kecemasan pada perempuan premenopause di Dusun Candimulyo, Kabupaten Jombang.

## PEMBAHASAN

### 1. Perubahan Fisik

Berdasarkan tabel 5 diketahui dari 55 responden, sebagian besar responden mengalami perubahan fisik ringan (52,7%) sebanyak 29 responden. Data tersebut menunjukkan bahwa perubahan fisik yang dialami oleh responden adalah perubahan fisik ringan.

Peneliti berpendapat bahwa berdasarkan hasil penelitian didapatkan perubahan fisik ringan yang ditandai dengan gejala awal berupa ketidakteraturan haid, dimana ketidakteraturan haid pada perempuan premenopause disebabkan oleh menurunnya kadar hormone estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh ovarium pada wanita.

Perubahan fisik adalah perubahan yang bersifat kuantitatif menyangkut aspek-aspek jasmaniah atau perubahan-perubahan yang terjadi pada organ tubuh dan struktur fisik (Denny, 2012). Premenopause merupakan hal yang wajar yang akan dialami oleh setiap wanita yang ditandai oleh gejala awal berupa ketidakteraturan haid selama 2-3 tahun sebelum akhirnya siklus berhenti atau menopause (saraswati, 2015 : 9).

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden berusia 46-55 tahun sejumlah 44 (80,0%) responden. Peneliti berpendapat bahwa, perempuan pada usia 46-55 tahun akan mengalami tanda gejala masa premenopause diantaranya terjadi perubahan fisik berupa ketidakteraturan haid yang disebabkan oleh menurunnya kadar hormone estrogen dan progesterone selain ketidakteraturan haid penurunan hormone tersebut bisa menyebabkan gangguan fisik lainnya antara lain kekeringan pada vagina, Dispareunia serta gangguan psikologis seperti demensia dan depresi.

Wanita pada usia 46-55 tahun wanita memasuki masa premenopause aktifitas folikel dalam ovarium mulai berkurang, ketika ovarium tidak menghasilkan ovum dan berhenti menghasilkan estradiol kelenjar hipofisa berusaha merangsang ovarium untuk menghasilkan estrogen sehingga terjadi peningkatan produksi FSH sekitar 2-3 tahun sebelum menopause kadar FSH meningkat sedikit sedangkan produksi estrogen, inhibin dan progesterone ovarium menurun (Heffner, 2016 : 9).

Hal ini sejalan dengan pendapat Allvanialista (2013) perubahan fisik pada masa premenopause dipengaruhi oleh penurunan kadar hormone dimana pada usia >40 tahun perempuan akan mengalami penurunan hormone estrogen dan progesterone sehingga akan terjadi ketidakteraturan haid yang berlangsung selama 2-3 tahun sebelum menopause.

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden pendidikan SD sejumlah 22 (40,0%) responden. Peneliti berpendapat bahwa, pendidikan yang rendah akan berpengaruh terhadap minimnya masyarakat menggunakan pelayanan kesehatan di masyarakat sehingga masyarakat tidak dapat mengetahui solusi dalam menanggapi atau menghadapi perubahan-perubahan pada masa premenopause.

Hal ini sejalan dengan penelitian Menurut Hesty (2015) tingkat pengetahuan responden dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan akhir. Sehingga responden dengan tingkat pendidikan rendah tidak mengetahui tentang perubahan fisik saat premenopause, bersikap tidak menerima adanya perubahan fisik dan menganggap proses penuaan merupakan hal yang harus dihindari. Sebaliknya responden dengan tingkat pendidikan tinggi mengerti bahwa pada saat menopause terdapat perubahan fisik yang terjadi adalah responden bersikap mendukung dan menerima akan adanya perubahan fisik masa menopause (Nirmala, 2005).

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa seluruhnya dari responden berstatus kawin sejumlah 55 (100%) responden. Peneliti berpendapat bahwa, status perkawinan berpengaruh terhadap cepat lambatnya tanda gejala premenopause terjadi. Wanita yang berstatus menikah berpotensi lebih cepat mengalami ketidakteraturan haid yang disebabkan oleh stress karena wanita menikah pada dasarnya mengalami stress yang berlebih karena memiliki beban lebih berat dibanding wanita yang tidak menikah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Katarina (2011). Wanita yang kawin memiliki onset premenopause dini tiga kali lebih besar dari wanita yang tidak kawin.

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden bekerja sebagai wiraswasta sejumlah 19 (34,5%) responden. Peneliti berpendapat bahwa, pekerjaan dapat mempengaruhi terjadinya ketidakteraturan haid pada setiap individu. Karena semakin berat pekerjaan yang dilakukan maka fungsi fisik semakin menurun.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hesty (2015). Salah satu factor predisposisi yang mempengaruhi perilaku kesehatan adalah status ekonomi termasuk mempersiapkan diri setelah mengalami premenopause dan terjadi perubahan fisik,

sehingga dengan kecukupan financial responden dapat melakukan kunjungan kesehatan berkaitan dengan perubahan fisik yang dialami untuk mengetahui solusi yang dapat dilakukan untuk menghadapi berbagai perubahan (Notoadmodjo, 2013).

## 2. Kecemasan

Berdasarkan tabel 6. diketahui dari 55 responden, sebagian besar dari responden mengalami kecemasan berat sejumlah 34 (61,8%) responden. Peneliti berpendapat bahwa berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden mengalami kecemasan berat yang ditandai oleh gejala kecemasan salah satunya nadi dan tekanan darah meningkat, khawatir, tegang dan sakit kepala.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya, keadaan ini tidak memiliki objek yang spesifik (Leily Badriya, 2014 : 5).

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden berusia 46-55 tahun sejumlah 44 (80,0%) responden. Peneliti berpendapat bahwa, perempuan pada usia 46-55 tahun rentan mengalami kecemasan yang meningkat yang kebanyakan ditandai oleh peningkatan nadi dan tekanan darah hal ini disebabkan oleh kekhawatiran responden dalam menghadapi masa tua, usia yang mulai menua dan keadaan fisik yang menurun.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hesty (2015). bahwa masa premenopause (40-55 tahun) adalah masa dimana wanita mengalami banyak perubahan fisik seperti: ketidakteraturan haid, *hot flushes*, *dispareunia*, sulit tidur dan kekeringan pada vagina, dari perubahan tersebut akan timbul perasaan cemas karena perempuan merasa tidak percaya diri (proverawati, 2007).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden pendidikan SD sejumlah 22 (40,0%)

responden. Peneliti berpendapat bahwa, tingkat pendidikan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka tingkat pemahaman tentang premenopause semakin tinggi. Responden dengan pendidikan SD mempengaruhi minimnya pemahaman responden terhadap hal-hal yang akan dialami ketika masa menopause, sehingga kecemasan yang dialami semakin meningkat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Soedirham (2008) kecemasan dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan bahwa responden dengan pendidikan SD dapat mempengaruhi tingkat kecemasan karena tingkat pengetahuan rendah akan memiliki pemahaman yang rendah tentang premenopause.

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa seluruhnya dari responden berstatus kawin sejumlah 55 (100%) responden. Peneliti berpendapat bahwa, status perkawinan pada perempuan premenopause akan meningkatkan kecemasan karena perempuan yang telah menikah merasa khawatir orang-orang yang disayangnya akan meninggalkannya khususnya suami, serta berkurangnya peran sebagai ibu rumah tangga karena adanya penurunan fungsi fisik akibat penurunan kadar hormon estrogen dan progesterone.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi.S (2015). Perempuan premenopause yang telah kawin kecemasannya lebih berat karena dengan perubahan fisik mereka akan berpikir jika orang-orang yang disayangi akan berpaling darinya serta merasa khawatir akan kehilangan perannya sebagai ibu buat anak-anaknya.

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden bekerja sebagai wiraswasta sejumlah 19 (34,5%) responden. Peneliti berpendapat bahwa, pekerjaan berat mempengaruhi terhadap tingkat kecemasan dimana responden harus bekerja berat dengan kondisi fisik yang menurun sehingga responden merasa

cemas tidak dapat bekerja secara maksimal.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kasdu (2012). Semakin berat pekerjaan yang dikerjakan maka kecemasannya semakin tinggi karena Perempuan premenopause harus bekerja berat dengan keadaan fisik yang menurun sehingga mereka cemas perubahan tersebut mempengaruhi pekerjaannya.

### **3. Hubungan Perubahan Fisik Terhadap Kecemasan Pada Perempuan Premenopause**

Berdasarkan tabel 7 diketahui dari 55 responden menunjukkan bahwa sebagian kecil dari responden Perempuan premenopause yang mengalami perubahan fisik ringan mengalami kecemasan sedang sejumlah 10 responden dengan persentase (18,2%) dan mengalami perubahan fisik sedang dengan kecemasan berat sejumlah 25 responden dengan persentase 45,5%. Hal ini dikarenakan akibat dari terjadinya perubahan-perubahan tersebut akan timbul perasaan tidak berharga, tidak berarti dan sebagainya yang nanti akan memicu perasaan cemas karena khawatir hilangnya peran sebagai istri dan ibu buat anak-anaknya serta khawatir orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya (Wayan Candra, 2013).

Peneliti berpendapat bahwa, kecemasan pada premenopause akan timbul ketika perempuan merasakan berbagai perubahan pada tubuhnya dimana hal itu menjadi hal yang baru bagi mereka serta kurangnya pemahaman tentang kesehatan terutama tentang masa premenopause sehingga mereka akan menganggap perubahan tersebut suatu penyakit yang berbahaya dari faktor itulah pada akhirnya akan terjadi kecemasan.

Berdasarkan (Suliswati, 2005) Gangguan fisik akan menimbulkan kecemasan karena merupakan ancaman integritas fisik yang dapat mempengaruhi konsep diri individu.

Hasil uji statistik rank spearman diperoleh angka signifikan atau angka probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart dari 0,05 atau ( $p < a$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  yang berarti ada hubungan perubahan fisik dengan kecemasan pada perempuan premenopause, diDusun Candimulyo Kabupaten Jombang.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Perubahan fisik di Dusun Candimulyo Kecamatan Jombang sebagian besar mendapati pada tingkat ringan
2. Kecemasan di Dusun Candimulyo Kecamatan Jombang sebagian besar mengalami kecemasan berat
3. Ada hubungan perubahan fisik dengan kecemasan pada perempuan premenopause di Dusun Candimulyo Kecamatan Jombang

### Saran

1. Bagi Perempuan Premenopause  
Bagi perempuan premenopause diharapkan dapat mengurangi kecemasan ketika masa premenopause dengan cara sering berkonsultasi tentang masalah kesehatan kepada tenaga kesehatan terutama tentang premenopause.
2. Bagi Tenaga Kesehatan  
Hasil penelitian dapat digunakan untuk memberikan masukan khususnya pada perempuan yang akan memasuki masa premenopause. diharapkan bagi petugas kesehatan dapat memberikan pendidikan dan informasi tentang premenopause agar tidak menimbulkan kecemasan yang berkelanjutan.
3. Bagi Institusi Pendidikan  
Kontribusi dalam memberikan bekal ilmu pada mahasiswa keperawatan dalam memberikan pelayanan

keperawatan serta dapat mengembangkan materi sistem reproduksi kepribadian dalam bidang keperawatan dan digunakan dalam pengabdian masyarakat.

## KEPUSTAKAAN

- Allvanialista. 2013. *Pertumbuhan dan Perkembangan*. Jakarta: E-Jurnal Pertumbuhan dan Perkembangan. Vol 7. No1
- Atikah Proverawati. 2010. *Menopause Dan Syndrome Premenopause*. Yogyakarta: NuhaMedika
- BKKBN.2006. *Profil Perkembangan Pelaksanaan Program KB DiIndonesia*. Jakarta: BKKBN.
- Dwi Hermawati. 2010. *Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause*. Banda Aceh: e-jurnal PSIK. Vol 2. NO 2.
- Dwi Sulisetyawati. 2011. *Dampak Menopause Terhadap Konsep Diri Wanita yang Mengalami Menopause*. Surakarta: e-Jurnal Keemadaska. Vol 2. No 1
- Indah Novianti. 2015. *Hubungan Stress Dengan Insomnia Pada Lansia*. Jombang
- Leily Badriya.2014. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Kedokteran Laki-Laki Dan Perempuan*. Jakarta
- Moudy Lombogia. 2014. *Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause*. Manado: e-jurnal JUIPERDO, Vol 3. NO 2.
- Notoatmojo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta



Nursalam. 2013. *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian. Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika

Suliswati.2005. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan jiwa.* Bandung

Nursalam. 2013. *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian. Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika