

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

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Sarjana Keperawatan

Oleh :

**Sri Pangastuti Setia Nengrum**

**30902000210**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2025**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini. Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, Januari 2025

Mengetahui,  
Wakil Dekan I



Dr. Ns Hj Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIDN. 0609067504

Peneliti,



Sri Pangastuti Setia Nengrum  
NIM. 30902000210

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul:

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

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Sri Pangastuti Setia Nengrum

NIM : 30902000210

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada :

Pembimbing I

Tanggal : 17 Januari 2025

Ns.Hj. Tutik Rahayu., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

NIDN. 0624027403

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul

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

Disusun oleh :

Nama : Sri Pangastuti Setia Nengrum  
NIM : 30902000210

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 22 Januari 2025 dan dinyatakan  
telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I

Dr. Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIDN: 0609067504

Penguji II

Ns. Hj. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIDN: 0624027403

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, SKM, S.Kep., M.Kep

NIDN : 0622087403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
Skripsi, Januari 2025**

**ABSTRAK**

Sri Pangastuti Setia Nengrum

**HUBUNGAN ANTAR PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN NILAI-NILAI SPIRITUAL TERHADAP KECEMASAN PEREMPUAN MENGHADAPI MENOPAUSE**

xvi+ 70 halaman + 7 tabel + 2 gambar + 11 lampiran

**Latar Belakang :** Menopause adalah masa dimana fungsi reproduksi berakhir yang terjadi pada usia antar 45-55 tahun. Menopause dapat menimbulkan berbagai perubahan baik itu secara fisik maupun psikologis, perempuan akan mengalami gejala-gejala yang ditimbulkan dari menopause sehingga muncul keluhan yang menyebabkan perempuan cemas. Berbagai faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu pengetahuan dan pemahaman nilai-nilai spiritual.

**Metode :** penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan deskriptif korelatif dan pendekatan cross-sectional. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 80 responden. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner tentang pengetahuan menopause, pemahaman nilai-nilai spiritual dan kecemasan perempuan menopause.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43,75% perempuan memiliki pengetahuan cukup, 50% perempuan memiliki pemahaman nilai-nilai spiritual yang cukup dan 33,75% perempuan memiliki tingkat kecemasan 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( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang menopause dan pemahaman nilai-nilai spiritual terhadap kecemasan perempuan menghadapi menopause di RW Tambak Mulyo.

**Simpulan :** ada hubungan negatif yang cukup kuat secara signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual dengan kecemasan yang dihadapi perempuan yang menghadapi menopause. Hubungan ini menunjukkan bahwa meningkatnya pengetahuan tentang menopause dan pemahaman nilai-nilai spiritual maka tingkat kecemasan cenderung lebih rendah.

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

**Daftar Pustaka :** 69 (2020-2024)

**STUDY PROGRAM OF NURSING SCIENCE  
FACULTY OF NURSING SCIENCE  
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY, SEMARANG  
Thesis, January 2025**

**ABSTRACT**

Sri Pangastuti Setia Nengrum

**THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND  
UNDERSTANDING OF SPIRITUAL VALUES TOWARD ANXIETY IN  
WOMEN FACING MENOPAUSE**

xvi + 70 pages + 7 tables + 2 figures + 11 appendices

**Background:** Menopause marks the end of reproductive function, occurring between the ages of 45–55. It brings various physical and psychological changes, with symptoms that may cause anxiety in women. Factors influencing anxiety include knowledge and understanding of spiritual values.

**Methods:** This study employed a quantitative design with a correlational descriptive approach and cross-sectional method. Samples were collected through purposive sampling, with a total of 80 respondents. Data were gathered using questionnaires about menopause knowledge, understanding of spiritual values, and women's anxiety during menopause.

**Results:** The study revealed that 43.75% of women had moderate knowledge, 50% had moderate understanding of spiritual values, and 33.75% experienced moderate levels of anxiety. The Spearman Rho correlation test showed a p-value of 0.0017 ( $p < 0.05$ ) for the relationship between knowledge and anxiety and a p-value of 0.0011 ( $p < 0.05$ ) for the relationship between understanding spiritual values and anxiety. These results indicate a relationship between knowledge about menopause and understanding of spiritual values with anxiety levels in women facing menopause in RW Tambak Mulyo.

**Conclusion:** There is a significantly strong negative relationship between the level of knowledge about menopause and the understanding of spiritual values with anxiety levels in women facing menopause. This relationship shows that increased knowledge about menopause and understanding of spiritual values tend to result in lower anxiety levels.

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

**References** : 69 (2020–2024)



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahillobbil'amin,*

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **‘‘Hubungan Antara Pengetahuan dan pemahaman nilai-nilai spiritual Terhadap Kecemasan Perempuan Menghadapi Menopause’’**. Shalawat serta salam senantiasa penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW beserta para sahabatnya yang telah menyampaikan risalat kepada umatnya.

Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan mencapai sarjanah keperawatan dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof.Dr.Gunarto,SH.,M.Hum., Selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Bapak Dr.Iwan Ardian,SKM, M.Kep., Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Ibu Dr. Ns. Dwi Retnon Sulistyarningsih,M.Kep., Sp. KMB selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ibu Ns.Hj.Tutik Rahayu, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku dosen pembimbing saya yang selalu memberikan arahan kepada saya dalam penyusunan skripsi.
5. Ibu Dr.Ns.Hj.Sri Wahyuni,M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku dosen penguji saya
6. Ibu Ns.Apriliani Yulianti Wuriningsih, M.Kep,Sp.Kep.Mat selaku dosen perwalian saya yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada saya.
7. Seluruh Dosen Pengajar dan Staff FIK UNISSULA yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan serta bantuan kepada saya.
8. Teruntuk kedua orang tua saya, Ibu Sri Katun dan Alm.Bapak Marchum dan adik-adik saya Wahyu Aji Pangestu dan Adi Sucipto Pranoto Aji yang

senantiasa memberikan doa dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

9. Teruntuk semua keluarga besar saya sayng senantiasa memberikan doa serta dukungan dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh teman angkatan 2020 dan 2021, teman-teman 1 departemen maternitas, dan juga teman-teman KKN yang sudah memberikan Dukungan dan semangat dalam menyusun proposal skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat ditulis satu per satu, atas bantuan dan kerjasama yang diberikan dalam menyusun proposal skripsi ini.

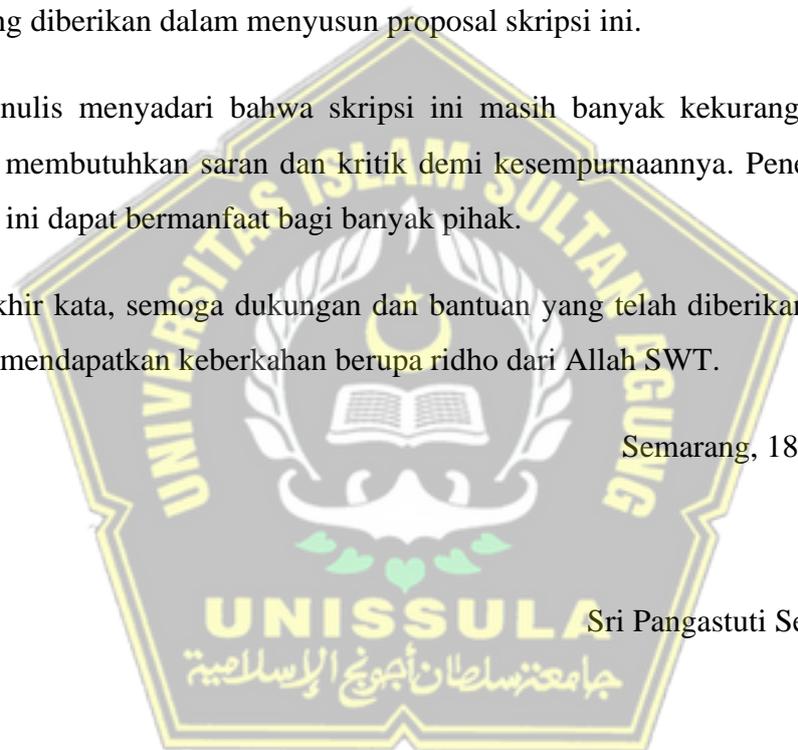
Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga sangat membutuhkan saran dan kritik demi kesempurnaannya. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Akhir kata, semoga dukungan dan bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak, mendapatkan keberkahan berupa ridho dari Allah SWT.

Semarang, 18 januari 2025

Penulis

Sri Pangastuti Setia Nengrum



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Peneliti .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori .....	8
1. Menopause.....	8
a. Pengertian Menopause .....	8
b. Etiologi Menopause.....	9
c. Klasifikasi Menopause .....	10
d. Tahapan Menopause.....	11
e. Dampak Menopause Terhadap Kesehatan Fisik dan Psikis .....	13
f. Faktor-faktor yang Memengaruhi Menopause .....	18
2. Nilai - Nilai Spiritual .....	21
3. Kecemasan Menghadapi Menopause .....	24
4. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause , Pemahaman Nilai - Nilai Spiritual Dan Kecemasan Perempuan Dalam Menghadapi Menopause .....	25
B. Kerangka Teori.....	28
C. . Hipotesis.....	28

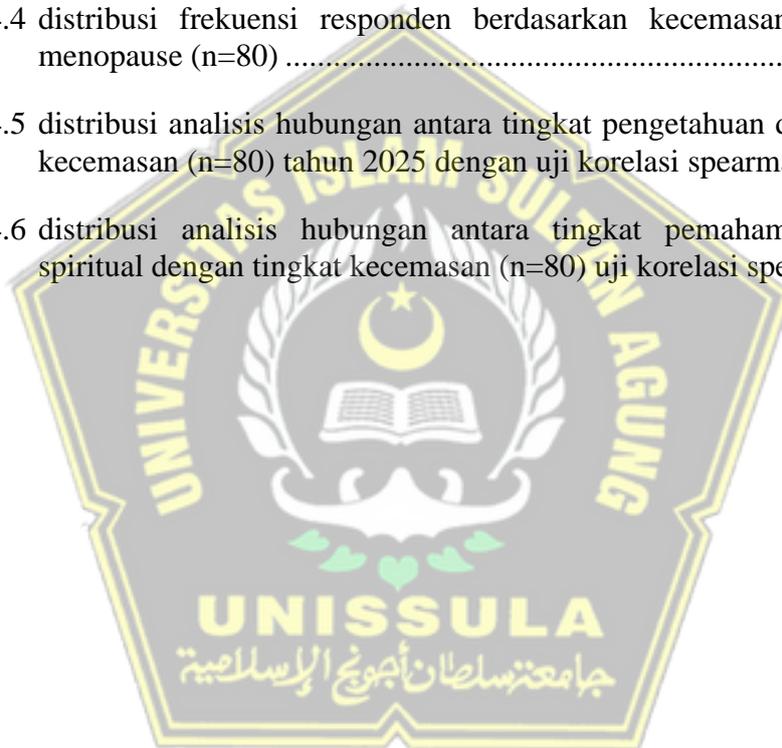
BAB III METODE PENELITIAN .....	29
A. Kerangka Konsep .....	29
B. Variabel Penelitian .....	29
1. Variabel independen (bebas) .....	29
2. Variabel dependen (terikat) .....	29
C. Jenis Dan Desain Penelitian .....	30
D. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	30
1) Populasi .....	30
2) Sampel .....	30
E. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	32
1. Waktu .....	32
2. Tempat .....	32
F. Definisi Operasional .....	32
G. Instrumen / Alat Pengumpulan Data .....	33
1. Instrumen Penelitian .....	33
2. Alat Pengumpulan Data .....	34
3. Uji instrument penelitian .....	36
H. Metode Pengumpulan Data .....	37
1. Tahap Persiapan .....	37
2. Tahap Pelaksanaan .....	38
3. Tahap Penyelesaian .....	39
I. Analisa Data .....	39
J. Rencana analisis .....	40
1. Analisa univariat .....	40
2. Analisa bivariat .....	40
K. Etika Penelitian .....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	43
A. Analisa Univariat .....	43
1. Karakteristik Responden .....	43
2. Pengetahuan Responden Tentang Menopause .....	45
3. Pemahaman Nilai-Nilai Spiritual .....	45

4. Kecemasan Menghadapi Menopause .....	46
B. Analisa Bivariat.....	46
BAB V PEMBAHASAN .....	49
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	49
1. Karakteristik Responden .....	49
2. Tingkat pengetahuan tentang menopause.....	54
3. Tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual.....	56
4. Tingkat kecemasan menghadapi menopause.....	57
B. Hasil Analisis Bivariat.....	58
1. Tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause.....	58
2. Tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause.....	60
C. Keterbatasan Penelitian .....	63
D. Implikasi Untuk Keperawatan.....	63
BAB VI PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Oprasional .....	32
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan.....	44
Tabel 4.2 distribusi frekuensi responden berdasarkan.....	45
Tabel 4.3 distribusi frekuensi responden berdasarkan pemahaman nilai-nilai spiritual (n=80) tahun 2025 .....	45
Tabel 4.4 distribusi frekuensi responden berdasarkan kecemasan menghadapi menopause (n=80) .....	46
Tabel 4.5 distribusi analisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan (n=80) tahun 2025 dengan uji korelasi spearman rho.....	47
Tabel 4.6 distribusi analisis hubungan antara tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual dengan tingkat kecemasan (n=80) uji korelasi spearman rho .	47



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	29



## LAMPIRAN

1. Surat Permohonan Izin Penelitian
2. Surat Permohonan Pengambilan Data
3. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
4. Permohonan Menjadi Responden
5. Persetujuan Menjadi Responden
6. Koesioner Penelitian
7. Hasil Olah Data
8. Dokumentasi Penelitian
9. Catatan Hasil Bimbingan
10. Jadwal Kegiatan Penelitian
11. Daftar Riwayat Hidup



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menopause berasal dari bahasa Yunani, yang berarti "bulan", yang secara linguistik lebih tepat disebut "menocease" yang berarti berhentinya masa menstruasi. Menopause merupakan hal yang tidak bisa dihindari terutama pada perempuan sebagai proses penuaan. Menopause adalah kondisi fisiologis atau alamiah yang dialami perempuan biasanya terjadi pada usia 45 – 55 tahun karena penurunan hormon (Arini,2020). Menopause berawal saat menurunnya fungsi ovarium akibat dari pertambahan 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).

Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause (Badan Pusat Statistik, 2022). Jumlah dan proporsi penduduk usia 60 tahun ke atas semakin meningkat. Diperkirakan jumlah tersebut akan meningkat pada tahun 2030 sebanyak 1,4 miliar dan pada tahun 2050 sebanyak 2,1 miliar. Peningkatan ini akan terjadi terutama pada negara berkembang pada beberapa dekade mendatang dengan kecepatan yang berbeda dari sebelumnya (WHO, 2021).

Berbagai keluhan yang dialami perempuan meliputi gejala fisik maupun gejala psikologis akibat penurunan hormon-hormon seks steroid. Gejala fisik yang sering muncul antara lain yaitu gejala vasomotorik (efek jangka pendek seperti; hot flushes, jantung berdebar, dan kepala sakit), sindrom pada pada sistem perkemihan, gangguan pada sistem muskuloskeletal, gangguan kualitas tidur, gejala urogenital

(seperti; vagina kering, keputihan, gatal pada vagina, iritasi pada vagina, inkontinensia urine dan termasuk ketidak nyaman dalam aspek seksualitas), gejala pada kulit (keriput dan kering), gejala metabolisme (seperti; kolesterol tinggi, HDL turun, dan LDL naik) dan adapun efek jangka panjang meliputi osteoporosis, penyakit jantung koroner, aterosklerosis, stroke samapai kangker usus (Widyantari et al, 2019 & WHO, 2020). Perubahan fisik dan kognitif berdampak signifikan pada fungsi psikososial diantaranya perubahan hormon selama menopause menimbulkan gejala psikis antara lain; menurunnya daya ingat, gelisah, cemas, mudah marah, perubahan mood, perubahan perilaku, depresi, dan gangguan libido (Murray et al, 2019 & WHO,2020). Berbagai faktor dapat mempengaruhi keluhan masa menopause yang dialami oleh seorang wanita. Berbagai penelitian menunjukan bahwa tingkat pendidikan, status pekerjaan, status perkawinan, perilaku merokok, pendapatan, kebiasaan olahraga, tingkat pengetahuan, kondisi sosial ekonomi, kondisi lingkungan dan kebudayaan, jumlah anak serta jenis kontrasepsi yang digunakan akan mempengaruhi tingkat keparahan keluhan yang dirasakan pada masa menopause (Takiran and Ozgul, 2021; Juliana et al.2021).

Keluhan menopause setiap wanita bersifat individual dan tidaklah sama. Keluhan-keluhan yang dirasakan, secara psikologis menimbulkan kecemasan (Juliana, 2021). Kecemasan yang mereka alami seringkali dirasan dimana rasa tersebut belum pernah terjadi sebelumnya. Kecemasan setiap orang berbeda – beda, ada yg ringan, sedang dan ada pula yang berat sehingga memerlukan pengobatan untuk mengatasi masalah kecemasan yang dialami (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).

Rendahnya pengetahuan wanita tentang menopause dapat diatasi dengan memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan. Dengan meningkatkan informasi tentang menopause, sehingga mengurangi kecemasan yang akan terjadi (Aristawati and Puspitasari, 2020), (Yuliana, Aini, and Choiriyah, 2019), (Yazia and Hamdayani, 2020).

Nilai-nilai spiritual dapat 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).

## **B. Perumusan Masalah**

Menopause adalah masa dimana fungsi reproduksi Wanita berakhir yang terjadi pada usia antara 45 – 57 tahun. Di Indonesia sendiri kemungkinan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause dari jumlah tersebut akan meningkat pada tahun 2030 sebanyak 1,4 miliar dan pada tahun 2050 sebanyak 2,1 miliar dari peningkatan tersebut akan mengalami percepatan yang berbeda dari sebelumnya. Menopause sendiri merupakan hal yang normal terjadi pada perempuan tetapi dari hal tersebut dapat menimbulkan berbagai perubahan baik itu perubahan fisik maupun psikologis. Perempuan menopause akan mengalami gejala yang tidak nyaman yang di timbulkan hormon – hormon seks steroid yang berupa efek jangka pendek seperti gejala vasomotorik dan gejala urogenital, sedangkan efek jangka Panjang seperti osteoporosis, penyakit jantung coroner, aterosklerosis, stroke sampai kanker usus. Gejala vasomotorik seperti ; hot flushes, jantung berdebar, sakit kepala, gejala psikis antara lain; gelisah, lekas marah, perubahan perilaku, depresi, gangguan libido. Gejala urogenital yaitu vagina kering, keputihan, gatal pada vagina, iritasi pada vagina, inkontenensia urine; gejala pada kulit yaitu kering dan keriput, gejala metabolisme yaitu kolestrol tinggi, HDL turun, LDL naik, termasuk ketidak nyamanan dalam aspek seksualitas. Dari gejala yang di rasakan sehingga memunculkan keluhan – keluhan dan rasa tidak nyaman yang timbul saat masa menopause sehingga menyebabkan kecemasan pada perempuan, kecemasan itu sendiri meliputi perasaan gelisah dan khawatir akibat adanya perubahan yang terjadi. Pemahaman nilai-nilai spiritual dapat memberikan dukungan yang signifikan bagi perempuan dalam menghadapi kecemasan selama

menopause. Nilai-nilai spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan membantu perempuan menemukan makna dalam hidup, oleh karena itu pentingnya mengeksplorasi bagaimana pengetahuan tentang menopause dan pemahaman nilai-nilai spiritual yang dapat berperan dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh perempuan selama masa transisi ini.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan umum**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan pemahaman nilai-nilai spiritual terhadap kecemasan perempuan menghadapi menopause.

#### **2. Tujuan khusus**

- a) Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi umur, jumlah anak, pendidikan dan pekerjaan.
- b) Mengidentifikasi tingkat pengetahuan pada perempuan dalam menghadapi menopause.
- c) Mengidentifikasi tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual pada perempuan yang menghadapi menopause.
- d) Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada perempuan dalam menghadapi menopause.
- e) Mengidentifikasi hubungan antara pengetahuan dan pemahaman nilai-nilai spiritual terhadap kecemasan pada perempuan dalam menghadapi menopause.

#### **D. Manfaat Peneliti**

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar atau sumber data untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan pengetahuan perempuan, khususnya mengenai masalah tingkat pengetahuan dan pemahaman nilai - nilai spiritual yang berkaitan dengan kecemasan .

2. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang berguna bagi masyarakat khususnya perempuan untuk mengetahui informasi tentang menopause sehingga lebih siap dalam menghadapi menopause.

3. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bersifat positif dalam mengembangkan kurikulum pendidikan keperawatan khususnya keperawatan maternitas sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman baru tentang hubungan antara pengetahuan dan pemahaman nilai-nilai spiritual dengan tingkat kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause.

4. Bagi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah ilmu keperawatan, khususnya keperawatan maternitas untuk promosi kesehatan dalam pengembangan asuhan keperawatan pada perempuan yang mengalami menopause.

5. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat menambahkan pengetahuan responden dan memberikan pemahaman yang baik akan nilai-nilai spiritual seseorang dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi menopause.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Menopause**

###### **a. Pengertian Menopause**

Menopause berasal dari bahasa Yunani yang berarti “bulan”, yang secara linguistik lebih tepat disebut “menocease” yang berarti berhentinya masa menstruasi. Menopause dikenal sebagai waktu penghentian menstruasi secara permanen yang terjadi menyusul hilangnya aktivitas ovarium juga sering diartikan sebagai berakhirnya fungsi reproduksi seseorang wanita selama 2 bulan penuh (Puspita Sari, 2020). Menopause dikatakan sebagai suatu interaksi dalam tubuh yang disebut dengan periode fisiologis. Dikatakan menopause apabila haid berhenti dengan didahului masa haid yang lebih panjang dengan perdarahan yang semakin menurun. Keturunan, kesehatan umum serta pola kehidupan seorang wanita akan berpengaruh terhadap usia terjadinya menopause (Dewi et al., 2021).

Usia menopause pada wanita Indonesia sangat bervariasi, namun usia menopause yang ideal adalah antara 45-50 tahun. Perubahan fungsi ovarium memengaruhi hormon-hormon dalam tubuh yang mengakibatkan perubahan pada organ tubuh wanita. Hal ini menimbulkan keluhan fisik yang berhubungan dengan organ reproduksi maupun organ lainnya. Menopause adalah berhentinya menstruasi secara menetap

berturut-turut selama 12 bulan. Biasanya dibarengi dengan penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron (Yuliana et al.,2019).

Fase menopause ini sangat kompleks untuk perempuan karena berpengaruh pada kondisi fisik serta psikisnya. Tak hanya merasakan stres fisik, tetapi juga merasakan stres psikis yang berpengaruh pada emosional dalam menghadapi keadaan normal (Yanti et al., 2022).

#### **b. Etiologi Menopause**

Menurut Prabayoni (2021) menjelaskan bahwa dalam tiap siklus menstruasi, 20 – 30 folikel primordial sedang dalam fase perkembangan dan sebagian besar mengalami atresia atau kerusakan. Selama masa reproduksi kurang lebih 400 oosit mengalami proses pematangan dan sebagian lagi menghilang dengan sendirinya seiring bertambahnya usia. Pada masa menopause hanya tersisa beberapa dan produksi estrogen juga berkurang. Folikel yang tersisa lebih tahan terhadap rangsangan gonadotropin. Dengan demikian, siklus ovarium yang terdiri dari pertumbuhan folikel, ovulasi, dan pembentukan korpus luteum secara bertahap terhenti. Hilangnya folikel secara terus menerus setelah kelahiran, dan hanya menyisakan kurang lebih beberapa ratus folikel pada saat menopause yang menyebabkan timbulnya gejala amenore dan ketidakteraturan menstruasi.

Penurunan fungsi hormonal tubuh menyebabkan fungsi tubuh memburuk dan gejala-gejala menopause akan muncul dan terasa meskipun menstruasi masih datang. Dalam hal ini, mulai menunjukkan

perubahan pada siklus haid yang ditandai dengan haid menjadi lebih panjang atau lebih pendek, dan jumlah darah haid menjadi tidak merata yaitu relatif lebih banyak dari pada sebelumnya (Lestari 2018).

### c. **Klasifikasi Menopause**

Seorang wanita mengalami menopause pada waktu yang berbedabeda, bisa terjadi lebih awal atau lambat tergantung dari jenis menopausenya.

Menopause dapat dibagi menjadi empat jenis sebagai berikut :

#### 1) Menopause Alamiah

Menopause alamiah dimulai secara bertahap pada wanita dengan setidaknya satu ovarium, biasanya antara usia 45 sampai 50 tahun.

Dalam kebanyakan kasus, durasinya adalah lima sampai sepuluh tahun, meskipun keseluruhan proses terkadang memakan waktu tiga belas tahun. Selama periode ini, menstruasi dapat berhenti selama beberapa bulan dan kemudian kembali lagi, dimana durasi, intensitas, dan alirannya dapat bertambah ataupun berkurang (Ilwandi, 2022).

#### 2) Menopause Dini

Menopause dini terjadi sebelum usia 45 tahun dianggap sebagai menopause yang cepat, tetapi menopause ini diartikan sebagai menopause yang terjadi sebelum usoa 40 tahun. Kebanyakan menopause dini juga disebut dengan kegagalan ovarium dini (premature ovarian failure, POF), karena hal tersebut menjadi penyebab banyak terjadinya menopause dini. Adapun penyebab lain dari menopause dini yaitu gaya hidup, seperti merokok, kebiasaan

mengonsumsi alkohol, makanan yang tidak sehat dan kurang berolahraga. Biasanya gejala yang dialami pada wanita yang menopause dini biasa seperti pada umumnya akan tetapi dari segi perubahan fisik penderita menopause dini biasanya akan tampak lebih parah (Manurung, 2017)

### 3) Menopause Terlambat

Menopause terlambat adalah menopause ketika seorang wanita terus menstruasi setelah usia 52 tahun. Keterlambatan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu jika fibroid rahim dan tumor ovarium menghasilkan esterogen, hal itu juga dapat terjadi pada wanita dengan kelebihan berat badan. Jika seorang wanita mengalami obesitas, maka akan memiliki kadar estrogen yang lebih tinggi sepanjang hidupnya (Suparni & Astutik, 2016).

### 4) Menopause Buatan

Menopause dapat terjadi secara tiba-tiba, dapat disebabkan oleh operasi pengangkatan rahim (histerektomi), atau pengangkatan ovarium dan rahim dengan kemoterapi maupun terapi radiasi. Pengangkatan organ-organ ini telah terbukti dapat menurunkan kadar hormone (Qonita, 2019).

## **d. Tahapan Menopause**

Setiap wanita akan mengalami fase-fase perkembangan tertentu, Zaitun et al., (2020) membagi menopause menjadi empat tahapan yaitu sebagai berikut :

### 1) Pre menopause (klimakterium)

Merupakan masa peralihan antara pramenopause dan pasca menopause. Fase ini ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Periode klimakterium ini juga dikenal sebagai periode kritis yang ditandai dengan rasa terbakar (hot flush), haid tidak teratur, jantung berdebar, dan nyeri saat berkemih. Hal ini terjadi karena keluarnya hormon dari ovarium (indung telur) berkurang, menstruasi menjadi tidak teratur dan kemudian berhenti. Perubahan-perubahan dalam system hormonal ini mempengaruhi seluruh struktur psikosomatis (rohani dan jasmani), sehingga terjadi proses degenerasi.

### 2) Menopause

Jumlah folikel yang mengalami atresia semakin meningkat. Hingga pada saat folikel tidak tersedia dengan cukup. Produksi estrogen meneurun dan menstruasi tidak terjadi lagi. Yang berakhir dengan dimulainya menopause. Setelah memasuki masa menopause, kadar FSH selalu tinggi ( $>35$  mIU/ml). Perubahan dan keluhan psikologi, serta fisik semakin terlihat.

### 3) Pasca menopause

Adalah masa setelah mneopause sampai seniu yang dimulai setelah 12 bulan amenorea. Pada fase ini kadar FSH dan LH sangat tinggi ( $>35$  mIU) dan kadar estradiol sangat rendah ( $<30$  pg/ml). Hal ini mneyebabkan endometrium menjadi atropi sehingga menstruasi tidak mungkin terjadi lagi (Zaitun et al., 2020).

- 4) Senium Seorang wanita dikatakan senium bila telah memasuki usia pascamenopause lanjut sampai usia >65 tahun.

**e. Dampak Menopause Terhadap Kesehatan Fisik dan Psikis**

1) Keluha Fisik dari Menopause

Beberapa keluhan fisik yang merupakan tanda dan gejala dari menopause yaitu :

a) Hot flushes (gejolak rasa panas)

Terjadi pada sekitar 75% wanita menopause, hot flushes nocturnal sering membangunkan wanita pada tidurnya dan dapat mengakibatkan gangguan tidur yang berat atau imsonia. Sebagian wanita merasakan sensasi tekanan pada kepala mereka atau sering disebut sakit kepala dan diikuti rasa panas atau terbakar. Sensasi ini dimulai dari daerah kepala ke leher dan meluas ke seluruh tubuh. Keringat sering kali dapat menyertai gejolak panas ini (Heffner, 2018).

b) Kekeringan Vagina

Kekeringan vagina dapat terjadi karena leher rahim sedikit menyekresikan lender. Penyebabnya adalah kekurangan estrogen yang menyebabkan vagina menjadi lebih tipis, lebih kering dan kurang estetik. Alat kelamin mulai mengerut dan timbul rasa sakit saat buang air kecil ataupun saat berhubungan seksual (Curran, 2019).

c) Uretra mengering, menipis dan kurang elastis

Menurut Kasdu (2016, dalam Ronaldo, 2022) uretra adalah saluran yang mengalirkan urin dari kandung kemih ke luar tubuh. Selama masa menopause, kadar estrogen menurun yang menyebabkan dinding dan lapisan otot polos uretra mengering, menipis, mengurangi elastisitasnya, dan mengganggu pada penutupan uretra menyebabkan inkontinensia urin, perubahan pola aliran urin, dan mudah terjadi infeksi saluran kemih bawah.

d) Gangguan kulit dan jaringan lain

Seiring bertambahnya usia, kadar estrogen pun menjadi rendah yang berpengaruh pada kolagen yang merupakan jaringan lemak dan bahan protein. Keadaan tersebut dapat membuat kulit menjadi tipis dan kurang elastis. Jika jaringan vagina terpengaruh, perubahan ini dapat membuat vagina menjadi lebih kering dan menjadi lebih mudah terinfeksi (Pratiwi and Liswati 2021).

e) Perubahan berat badan

Menopause sering sekali menjadi penyebab peningkatan berat badan. Hal itu disebabkan karena berkurangnya kemampuan tubuh untuk membakar energy akibat menurunnya efektivitas proses dinamika fisik pada umumnya. Rekomendasi untuk emningkatkan olahraga dan diet sehat untuk mengontrol konsumsi kalori dan lemak (Lestari 2018).

f) Kerapuhan Tulang

Hilangnya masa tulang pada wanita biasanya terjadi pada usia 30-an. Keadaan ini terjadi lebih cepat saat menopause. Kehilangan masa tulang yang paling cepat terjadi dalam 3-4 tahun pertama setelah menopause. Gejala ini lebih cepat pada wanita yang merokok dan yang sangat kurus. Tempat yang paling sering menjadi lokasi fraktur akibat osteoporosis adalah korpus vertebra, femur bagian atas, humerus, iga, dan lengan bagian distal. Osteoporosis yang disebabkan oleh defisiensi estrogen yang berkepanjangan meliputi penurunan kuantitas tulang tanpa perubahan pada komposisi kimianya (Heffner, 2018).

g) Nyeri Otot dan sendi

Banyak wanita menopause mengeluh nyeri pada otot dan sendinya. Pemeriksaan radiologi umumnya tidak ditemukan kelainan. Sebagai wanita, nyeri sendi erat kaitannya dengan perubahan hormone yang terjadi. Osteoarthritis dan osteoarthrosis dapat dipicu oleh kekurangan matriks kolagen dan dengan sendirinya pula tulang rawan ikut rusak (Baziad, 2013).

h) Penyakit Perubahan hormonal yang terkait dengan masa menopause

menyebabkan wanita pascamenopause lebih rentan terserang kanker dan penyakit degeneratif seperti diabetes dan penyakit jantung. Faktor genetik dan gaya hidup juga berpengaruh. Hipertensi atau demensia tipe alzheimer juga terjadi selama masa menopause ketika penurunan kadar hormon steroid seks yang menyebabkan perubahan

neuroendokrin pada susunan sistem saraf pusat maupun biokimiawi otak. Pada kondisi ini, terjadi proses degeneratif sel neuro pada hampir seluruh bagian otak yang berhubungan dengan fungsi memori sehingga menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi dan hilangnya fungsi memori jangka pendek (Ronaldo 2022).

## 2) Psikologis

Keluhan psikologis yang biasa terjadi pada wanita menopause adalah sebagai berikut :

### a) Kecemasan

Menurut penelitian Ronaldo (2022), hingga 51% wanita menopause mengalami kecemasan yang disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi selama menopause, yang menimbulkan perasaan tidak berharga yang akan memicu kekhawatiran bahwa orang yang dicintai akan berpaling dan pergi meninggalkannya.

### b) Perubahan emosional

Perubahan emosional terkadang tidak disadari oleh wanita yang sedang menopause. Biasanya wanita yang sedang menopause akan lebih mudah marah, tersinggung dan perubahan suasana hati yang begitu cepat. Untuk itu diperlukan pendekatan khusus yang bertujuan untuk menyakinkan wanita tersebut atas apa yang sedang diderita (Sebtalesy and Mathar, 2022)

### c) Kurang tidur (insomnia)

Dari penelitian yang dilakukan oleh Widjayanti (2017) keluhan yang banyak dialami oleh wanita yang sedang menopause yaitu memiliki kualitas tidur yang buruk, yang disebabkan oleh hot flushes, sebagian besar wanita mengeluhkan merasakan sensasi tekanan pada kepala yang diikuti dengan rasa panas atau terbakar. Hot fluses sering membangunkan wanita dari tidurnya dan dapat menyebabkan gangguan tidur yang berat atau insomnia.

d) Daya ingat menurun

Sebagian wanita menopause mengalami penurunan daya ingat disebabkan oleh penurunan kadar estrogen sehingga mengakibatkan penurunan kadar neurotransmiter yang berperan dalam fungsi ingatan yaitu asetilkolin, glutamat, neurotrophic, dan endorfin yang berada di otak (Leni & Herawati, 2013).

e) Depresi

Perubahan yang terjadi dalam tubuh wanita, baik perubahan hormonal dan sebagainya bisa menjadikan wanita yang memasuki masa menopause menjadi depresi. Depresi adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kemurungan dan kesedihan yang mendalam dan berkelanjutan, sehingga dapat menghilangkan kegairahan untuk hidup. Biasanya depresi pada wanita yang memasuki masa menopause disebabkan karena rasa sedih akibat kehilangan kemampuan reproduksinya dan hilangnya daya tarik dari penampilan fisik. Gejala

depresi meliputi menyalahkan diri sendiri, harga diri rendah, mudah marah, kecemasan dan gelisah (Suparni & Astutik, 2016).

**f. Faktor-faktor yang Memengaruhi Menopause**

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi menopause diantaranya, yaitu :

1) Usia saat pertama haid (Menarche)

Beberapa ahli yang telah melakukan penelitian menemukan kaitan antara usia haid pertama dengan usia seorang wanita yang memasuki masa menopause. Dari penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin muda seseorang pertama kali mengalami haid, maka semakin tua atau lama ia akan memasuki masa menopause (Suparni & Astutik, 2016).

2) Faktor psikis

Keadaan seorang wanita yang tidak menikah dan sibuk bekerja diduga mempengaruhi perkembangan psikologisnya. Menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami masa menopause pada usia yang lebih muda, dibandingkan dengan wanita yang menikah dan tidak bekerja atau menikah dan bekerja (Astuti, 2021).

3) Jumlah anak

Penelitian Qonita (2019) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara jumlah anak dengan usia meopause adalah semakin banyak jumlah anak (semakin sering melahirkan), maka akan semakin lama terjadinya menopause. Hal ini dikarenakan pelepasan estrogen terhambat akibat terjadinya pembuahan. Selain itu, kemungkinan disebabkan karena

wanita yang memiliki banyak anak sebagian besar tidak menggunakan alat kontrasepsi sehingga fungsi reproduksinya masih relatif baik.

4) Usia melahirkan

Berdasarkan hasil penelitian Fibrila dan Ridwan (2014), dapat disimpulkan bahwa semakin tua seorang wanita melahirkan anak maka semakin lama ia akan memasuki masa menopause. Hal ini terjadi karena selama kehamilan, kadar estrogen dan progesteron akan meningkat untuk menjaga kehamilan sehingga menimbulkan efek perlambatan fungsi organ reproduksi.

5) Pemakaian kontrasepsi

Pada wanita yang menggunakan kontrasepsi, terutama kontrasepsi hormonal mempengaruhi usia menopause, pada wanita yang menggunakannya akan lebih lama dalam memasuki usia menopause. Ini terjadi dikarenakan cara kerja kontrasepsi yang menekan kerja ovarium atau indung telur (Sari & Lestari, 2013).

6) Penyakit

Berdasarkan penelitian Qonita (2019) bahwa sebagian besar wanita yang menderita hipertensi dan kista mengalami menopause lebih cepat. Hal itu berkaitan dengan gaya hidup dan juga faktor keturunan dari tiap individu.

7) Merokok

Wanita perokok akan lebih cepat memasuki masa menopause. Berdasarkan beberapa penelitian, didapatkan hasil bahwa merokok

mempengaruhi usia wanita menopause. Wanita yang mengkonsumsi lebih banyak rokok (16 batang perhari) akan mempercepat usia menopause. Ini dikarenakan merokok mempengaruhi cara tubuh memproduksi dan membuang hormone esterogen. Banyaknya rokok yang dihisap per harinya mempengaruhi ovarium yang disebabkan efek toksik asap rokok. Efek nikotin terhadap regulasi dan metabolisme hormon seks menyebabkan menopause dua tahun lebih awal (Pane, 2022).

#### 8) Beban kerja

Berdasarkan penelitian Sintania (2014), didapatkan bahwa semakin berat beban kerja seorang wanita maka akan lebih cepat mengalami menopause, karena berpengaruh ke perkembangan psikis seorang wanita.

Adapun menurut Blackburn dan Davidson (2018, dalam Ilwandi,2022) faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya menopause adalah:

- a) Cuaca dan ketinggian tempat tinggal dari pemukiman laut wanita yang tinggal di ketinggian lebih dari 2000-3000 m dari permukaan laut lebih cepat 1-2 tahun mengalami menopause dibandingkan dengan wanita yang tinggal di ketinggian >1000 m dari permukaan laut.
- b) Sosio-ekonomi, menopause juga dipengaruhi oleh faktor yang berkaitan dengan status sosial ekonomi, disamping pendidikan dan pekerjaan suami. Begitu juga hubungan antara tinggi badan dan

berat badan wanita yang juga termasuk dalam pengaruh sosial ekonomi.

- c) Menopause yang terlalu dini dan menopause yang terlambat. Usia rata-rata wanita memasuki masa menopause pada usia 45 tahun sebanyak 4,3% dan 54 tahun sebanyak 96,4% sudah memasuki menopause.

## **2. Nilai - Nilai Spiritual**

### **a. Definisi Nilai - Nilai Spiritual**

Spiritual menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah sesuatu yang berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan, rohani, batin. Spiritual berkaitan dengan dengan hati, jiwa, semangat, kepedulian antar sesama manusia, makhluk lain, dan alam sekitar berdasarkan keyakinan akan adanya Tuhan Yang Maha Esa. Spiritual adalah sesuatu yang diyakini seseorang terkait dengan kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan), yang menimbulkan suatu kebutuhan serta kecintaan terhadap Tuhan, dan permohonan maaf atas segala kesalahan yang pernah diperbuat (Hidayatus Sya<sup>“</sup>diyah et al. 2020)

Nilai-nilai spiritual adalah prinsip-prinsip moral dan religius yang terkandung dalam buku *Secrets of Divine Love* karya A. Helwa. Nilai-nilai spiritual meliputi kebajikan, kejujuran, kasih sayang, toleransi, dan lain-lain. Nilai-nilai spiritual sangat penting dalam membentuk karakter seseorang dan membuat mereka menjadi pribadi yang baik dan berguna bagi lingkungan sekitar.

Nilai-nilai spiritual merujuk pada prinsip dan keyakinan yang memandu individu dalam aspek keagamaan dan kehidupan spiritual mereka. Beberapa nilai spiritual yang umum meliputi:

- 1) Kehidupan yang Bermakna: Mencari makna dan tujuan dalam hidup yang lebih besar dari sekadar kebutuhan material.
- 2) Kasih Sayang dan Empati: Menunjukkan kepedulian dan memahami perasaan orang lain.
- 3) Keadilan dan Kebenaran: Berusaha untuk bertindak dengan adil dan jujur dalam semua aspek kehidupan.
- 4) Kedamaian dan Ketenteraman: Mencapai ketenangan batin dan hidup dalam harmoni.
- 5) Syukur: Menghargai dan bersyukur atas berkat yang ada dalam hidup.
- 6) Kesederhanaan: Menjaga hidup sederhana dan tidak terjebak dalam keinginan materi.
- 7) Kehidupan Berkelanjutan: Memperhatikan dampak tindakan terhadap lingkungan dan masyarakat.

Nilai-nilai ini seringkali berakar pada ajaran agama atau filosofi pribadi dan berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku sehari-hari. Nilai-nilai spiritual dapat 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).

b. Konsep Islam tentang Spiritualitas

Dalam terminologi Islam, konsep spiritual berhubungan langsung dengan Al Qur'an dan Sunnah Nabi. Nasr (1994) menyatakan bahwa ayat-ayat Al Qur'an dan perilaku Nabi Muhammad mengandung praktik-praktik serta makna-makna spiritual. Al Qur'an maupun Sunnah Nabi mengajarkan beragama cara untuk meraih kehidupan spiritual yang tertinggi. Dalam sejarah Islam, aspek tradisi ini dikenal sebagai jalan menuju Tuhan yang sekarang lebih dikenal dengan tasawuf. Tasawuf bertujuan untuk mempertahankan nilai-nilai Al Qur'an dan Sunnah Nabi melalui sikap hidup yang baik. Hal ini menyangkut kesucian batin dari segala aspek, menjaga kejujuran, ketulusan, kesungguhan, kesederhanaan, kepedulian, serta kemampuan untuk mencari dan memahami substansi islam dalam maknanya yang paling dalam (Astaria 2018). Dimensi psikis manusia bersumber secara langsung dari Tuhan ini adalah dimensi Al-Ruh. Dimensi Al-Ruh ini membawa sifat-sifat dan daya-daya yang dimiliki oleh sumbernya, yaitu Allah. Dimensi Al-Ruh merupakan daya potensialitas internal dalam diri manusia yang akan mewujudkan secara actual sebagai Khalifah Allah (Astaria, 2018).

### **3. Kecemasan Menghadapi Menopause**

Menopause merupakan peristiwa yang sangat alamiah dan normal terjadi pada seorang perempuan tetapi dapat menimbulkan berbagai perubahan, baik perubahan fisik maupun psikologis yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari bahkan dapat menurunkan kualitas hidup.

Wanita menopause mengalami keluhan dan gejala ketidaknyamanan akibat penurunan hormon-hormon seks steroid, yaitu berupa efek jangka pendek yang meliputi gejalavasomotorik seperti; hot flushes, jantung berdebar, kepala sakit, gejala psikis antara lain; gelisah, lekas marah, perubahan perilaku, depresi, gangguan libido. Gejala urogenital yaitu vagina kering, keputihan, gatal pada vagina, iritasi pada vagina, inkontinensia urine; gejala pada kulit yaitu kering, keriput; gejala metabolisme yaitu kolesterol tinggi, HDL turun, LDL naik, termasuk ketidaknyamanan dalam aspek seksualitas. Efek jangka panjang meliputi osteoporosis, penyakit jantung koroner, aterosklerosis, stroke sampai kanker usus (Utami et al., 2015).

Keluhan menopause setiap wanita bersifat individual dan tidaklah sama (Juliana, 2021). Beberapa wanita dapat mengalami keluhan yang bersifat ringan, sedang, berat, atau tidak ada keluhan sama sekali. Hal ini disebabkan oleh perbedaan karakteristik yang dimiliki setiap wanita. Sehingga mengakibatkan wanita yang berada pada proses menghadapi menopause merasa khawatir dan cemas dalam menyiapkan diri menjalani masa menopause. Hal ini dapat menyebabkan wanita sangat peka terhadap pengaruh emosional. Kecemasan yang dialami perempuan saat menopause karena

kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami. Biasanya karena belum ada pemahaman yang baik tentang menopause seperti apa tanda, gejalanya dan dampak yang akan dialami.

#### **4. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause , Pemahaman Nilai - Nilai Spiritual Dan Kecemasan Perempuan Dalam Menghadapi Menopause**

Pengetahuan tentang menopause mencakup informasi tentang perubahan biologis yang terjadi, gejala fisik dan emosional, serta strategi penanganan yang dapat membantu perempuan dalam menghadapi perubahan ini (Rahman et al., 2023). Wanita menopause akan mengalami keluhan dan gejala ketidaknyamanan akibat penurunan hormon-hormon seks steroid. Keluhan menopause setiap wanita bersifat individual dan tidaklah sama (Juliana, 2021). Keluhan-keluhan yang dirasakan, secara psikologis menimbulkan emosi yang tidak stabil di antara yaitu kecemasan. Kecemasan adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami. Kecemasan yang dialami perempuan saat menopause karena kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami. Kecemasan dapat timbul akibat ketidakpastian terkait gejala fisik dan emosional, serta persepsi negatif tentang penuaan. Beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan adalah pengetahuan yang kurang tentang menopause dan kurangnya dukungan sosial atau spiritual (Smith & Johnson, 2023). Pemahaman yang baik tentang menopause dapat membantu perempuan untuk

mempersiapkan diri secara fisik dan mental dalam menghadapi transisi ini sehingga mengalami kecemasan yang lebih rendah (Lee et al., 2023).

Nilai spiritual sering kali dikaitkan dengan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan emosional dan psikologis, termasuk kecemasan, terutama pada fase kehidupan yang menantang seperti menopause. Nilai-nilai spiritual dapat memberikan pandangan yang lebih luas dan positif tentang perubahan alami yang terjadi selama menopause. Dalam banyak tradisi, spiritualitas membantu individu untuk memahami dan menerima perubahan dalam hidup dengan lebih baik (Al-Sudani et al., 2023). Nilai-nilai spiritual dapat 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). Nilai-nilai spiritual memberikan pengaruh yang signifikan dalam membantu perempuan menghadapi kecemasan menopause. Spiritualitas mendorong penerimaan terhadap perubahan alami dalam tubuh dan membantu mengurangi stres psikologis akibat menopause (Thomas & Nguyen, 2023).

Pengetahuan tentang menopause dan pemahaman nilai-nilai spiritual memainkan peran penting dalam mengurangi kecemasan perempuan

menghadapi menopause. Dengan meningkatkan edukasi dan pemahaman spiritual, perempuan dapat lebih siap menghadapi fase ini dalam kehidupannya.



## B. Kerangka Teori



**Gambar 2.1 Kerangka Teori**

Sumber : (N.W.Sari & Yuniliza,2020) (ronaldo,2022) (Steffen,2021)

## C. . Hipotesis

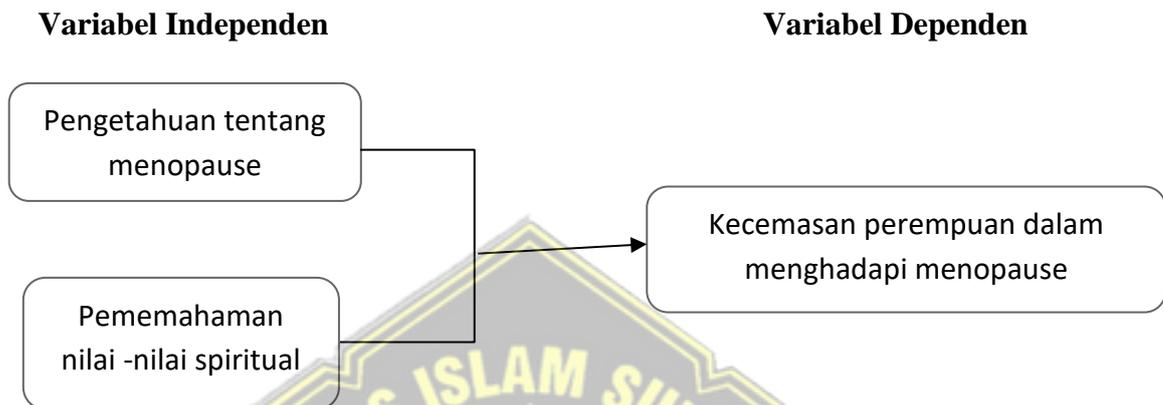
Hipotesis merupakan suatu kesimpulan sementara yang belum final yang merupakan konstruksi penelitian terhadap masalah yang akan diteliti, yang menyatakan hubungan anatar dua atau lebih variabel (Nurdin & Hartati, 2019)

**Ha** : Ada hubungan pengetahuan dan pemahaman nilai - nilai spiritual terhadap kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause

**Ho** : Tidak ada hubungan pengetahuan dan pemahaman nilai - nilai spiritual terhadap kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Kerangka Konsep



**Gambar 3.1 Kerangka Konsep**

### B. Variabel Penelitian

#### 1. Variabel independen (bebas)

Variabel independen adalah variabel yang nilainya menentukan variabel lain. Variabel bebas biasanya diamati dan diukur untuk mengetahui hubungan atau pengaruh terhadap variabel lain. Variabel independen pada penelitian ini adalah Tingkat pengetahuan perempuan dalam menghadapi menopause dan pemahaman nilai-nilai spiritual.

#### 2. Variabel dependen (terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel dependen pada penelitian ini adalah kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause.

### C. Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis dan Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Kuantitatif* dengan menggunakan rancangan penelitian *Deskriptif Korelatif*. Desain penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Dimana variabel independen dan variabel dependen diamati dalam waktu bersamaan (satu waktu). Desain ini digunakan karena mudah dilaksanakan, sederhana, menghemat waktu, dan hasilnya dapat diperoleh dengan cepat (Notoatmodjo, 2023)

### D. Populasi Dan Sampel Penelitian

#### 1) Populasi

Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin hasil penghitungan ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif terkait karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat – sifatnya (Roflin et al.,2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita berusia 36 - 45 tahun di Kelurahan Tanjung Mas yang berjumlah 100 orang.

#### 2) Sampel

Sampel merupakan bagian kecil dari populasi yang dianggap dapat mewakili populasi secara keseluruhan. Dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang dilakukan dengan cara memilih subjek berdasarkan kriteria yang telah ditentukan peneliti berdasarkan batasan karakteristik dan ciri-ciri dalam kriteria inklusi dan eksklusi.

Besar sampel ditentukan dengan rumus Slovin (Thomas p. Ryan, 2013: 20-21) :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = Besar Sampel

N = Besar Populasi

e = Besar penyimpanan : 0,05

$$n = \frac{100}{1 + 100(0,05)^2}$$

$$n = \frac{100}{1 + 100(0,0025)}$$

$$n = \frac{100}{1 + 0,25}$$

$$n = \frac{100}{1,25}$$

n= 80

Jadi sampel yang akan diambil sebanyak 80 wanita berusia 35 – 45 di RW 15 Tambak Mulyo.

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Wanita yang tercatat sebagai penduduk Kelurahan Tanjung Mas yang berusia 35-45 tahun.
- 3) Masih mengalami menstruasi

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian dikarenakan sebab-sebab tertentu. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Ibu yang mengalami gangguan kejiwaan
- 2) Ibu dengan latar Pendidikan Kesehatan

#### E. Tempat Dan Waktu Penelitian

##### 1. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober – Desember tahun 2024

##### 2. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Tanjung Mas tepatnya di RW 15 Tambak Lorok

#### F. Definisi Operasional

**Tabel 3.1. Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Tingkat pengetahuan perempuan tentang Menopause	Tingkat pengetahuan perempuan yang berusia 30 - 52 tahun yang tinggal di daerah tambak mulyo RW 15 dalam menghadapi menopause yang dapat diukur dengan kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan tentang : a. Definisi menopause b. Etiologi menopause c. Dampak fisik dan psikologis saat menopause d. Faktor – faktor yang mempengaruhi menopause	Kuesioner	Dalam penelitian ini peneliti mengukur menggunakan alat ukur kuesioner, terdiri dari 20 pertanyaan. Skor tingkat pengetahuan dikategorikan sebagai berikut : Untuk memperoleh skor total. a. Tinggi : 76 – 100% b. Sedang : 56 – 75% c. Rendah : < 56%	Ordinal
2	Nilai-nilai spiritual Kecemasan perempuan dalam	Pemahaman nilai – nilai spiritual yang diukur dengan kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan tentang :	Koesioner pernyataan menurut Daily Spiritual Experience	Untuk mengkatengorikan maka skor dapat di kategorikan sebagai berikut :	Ordinal

	menghadapi menopause	1.kedekatan kepada allah 2.pengamalan nilai-nilai spiritual di kehidupan sehari – hari	Scale (DSES)	1. Nilai 15-40 : tingkat spiritual rendah 2.Nilai 41-65 : tingkat spiritual sedang 3.Nilai 60-90 : tingkat spiritual tinggi	
3	Kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause	Respon emosional yang tidak baik yang muncul pada perempuan yang akan menghadapi menopause. Respon kecemasan yang ditandai dengan tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang, perasaan tidak tenang.	kuesioner pertanyaan menurut <i>Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)</i> ,	Untuk mengkatengorikan maka skor dapat di kategorikan sebagai berikut : 1. <14 : tidak ada kecemasan 2. 14 - 20 : kecemasan ringan 3. 21 - 27 : kecemasan sedang 4. 28 - 41 : kecemasan berat	ordinal

## G. Instrumen / Alat Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mengukur, mengobservasi atau memberi nilai pada variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2021). Dalam riset ini menggunakan instrumen penelitian berupa *kuesioner*. *Kuesioner* adalah Teknik pengumpulan data

dengan cara peneliti memberikan daftar pertanyaan yang tertulis untuk dijawab oleh responden.

## 2 Alat Pengumpulan Data

- a. Alat pengumpulan data untuk variabel pengetahuan dalam lembar kuesioner dengan pertanyaan yang terdiri atas 20 pertanyaan dengan alternatif dua jawaban (benar/salah), untuk pernyataan positif, jika jawaban benar diberi skor 1 dan untuk jawaban salah diberi skor 0. Sedangkan untuk pernyataan negatif, jika jawaban benar diberi skor 0 dan untuk jawaban salah diberi skor 1. Untuk mengukur tingkat pengetahuan responden yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan alternative dua jawaban (benar atau salah) diberi penilaian 1 untuk responden yang menjawab benar dan 0 untuk responden yang menjawab salah. Pengukuran tingkat pengetahuan dikategorikan sebagai berikut :

Untuk memperoleh skor total.

- 1) Tinggi : 76 – 100%
- 2) Sedang : 56 – 75%
- 3) Rendah : <56%

- b. Kuesioner *Daily Spiritual Experience Scale (DSES)* yang terdiri dari 15 item pertanyaan dengan 5 kategori skor. Kategori skor tersebut menjelaskan apabila seseorang menerapkan nilai – nilai spiritual dalam kehidupan sehari – hari dengan skala seringkali (>1 kali/hari) dalam kehidupan sehari – harinya maka tingkat spiritualitasnya tinggi dan juga begitu sebaliknya. Pengalaman spiritualitas yang dirasakan seseorang

setiap hari (1 kali/hari) dan hampir setiap hari (5-6 kali/minggu) maka sudah jelas spiritualitasnya akan tinggi, jika pengalaman spiritualitas yang dirasakan seseorang kadang-kadang (3-4 kali/minggu) dan jarang (1-2 kali/minggu) maka tingkat spiritualitas dari seseorang tersebut sedang. Apabila seseorang mengalami pengalaman spiritualitas hampir tidak pernah (<1 kali/minggu) maka tingkat spiritualitasnya rendah.

- c. Lembar pertanyaan menurut Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A) untuk menilai variabel kecemasan, yang terdiri atas 14 pertanyaan dengan kelompok gejala, masing-masing kelompok gejala diberi penilaian antara 0-4. Untuk mengukur tingkat kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause. Dengan menggunakan kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A) yang terdiri dari 14 kelompok gejala, masing-masing kelompok gejala diberi penilaian antara 0-4.

0 : Tidak Pernah

1 : Jarang

2 : Kadang-kadang

3 : Sering

4 : Terus Menerus

Total nilai yang diperoleh menunjukkan tingkat keparahan:

<14 : Tidak ada kecemasan

14-20 : Kecemasan ringan

21-27 : Kecemasan sedang

### 3. Uji instrument penelitian

#### a. Uji Validitas

Validitas merupakan pengukuran dan pengamatan yang menjadi prinsip validitas dalam pengumpulan data. Uji validitas bertujuan untuk mengetahui validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian. Pertanyaan dapat dinilai signifikan apabila ( $p \text{ value} < 5\%$ ) item pertanyaan tersebut valid dan dapat digunakan, tidak signifikan apabila ( $p \text{ value} > 5\%$ ) pertanyaan tersebut tidak valid (Hasanah, 2021). Kuesioner dilakukan dengan melakukan uji korelasi antar skor tiap item pertanyaan terhadap skor total tiap kelompok kuesioner dengan menggunakan uji pearson product moment. Hasil uji kuesioner dianalisis menggunakan rumus korelasi pearson product moment dengan software komputer. Jika  $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$  maka kuesioner dikatakan valid (Hasanah, 2021).

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan sebagai alat ukur Ketika sudah dinyatakan valid. Reliabilitas merupakan suatu cara untuk melihat dapat dipercaya atau tidaknya hasil pengukuran tersebut, apakah ada konsisten dan tetap akurat jika dilakukan berulang kali dalam melakukan pengukuran terhadap instrument yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama atau serupa. Uji reliabilitas ini menggunakan *Teknik Alpha Crombach ( $\alpha$ )*, dalam uji reliabilitas  $r$  hasil adalah alpha. Jika  $r \text{ alpha} > r \text{ table}$  maka pertanyaan

tersebut reliabel, begitu juga sebaliknya. Instrument dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Alpha Crombach* > 0,60 (Siyoto, 2021)

## H. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu proses pendekatan kepada responden dan proses dalam mengumpulkan karakteristik objek yang digunakan dalam penelitian (Nursalam, 2021). Penelitian ini menggunakan data primer. Data primer yaitu data yang diambil secara langsung kepada responden misalnya: wawancara, memberikan kuesioner dan mencari informasi melalui observasi kepada responden (Nursalam, 2021). Dalam pengambilan data ini prosedur harus sesuai tahap dibawah ini:

### 1. Tahap Persiapan

- a. Penelitian melakukan studi pendahulu
- b. Peneliti menyusun proposal dan instrumen penelitian
- c. Peneliti melakukan seminar proposal
- d. Peneliti mengurus uji etik
- e. Peneliti mengurus perizinan untuk melakukan penelitian.
- f. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Universitas Sultan Agung Semarang untuk melakukan penelitian di RW 15 Tambak Mulyo.
- g. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada ke Ketua RW 15 Tambak Mulyo

## 2 Tahap Pelaksanaan

- a. Memberikan surat persetujuan menjadi responden kepada responden dengan cara *door to door*.
- b. Setelah peneliti mendapatkan ijin penelitian
- c. Peneliti mengidentifikasi responden sesuai kereteria inklusi yang akan digunakan dalam penelitian dari data RW 15 Tambak Mulyo
- d. Pada bulan oktober tahun 2024 peneliti mendatangi responden secara *door to door*.
- e. Saat bertemu responden peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kemudian memberikan *inform consent* kepada responden.
- f. Jika responden bersedia maka di persilahkan menandatangani lembar *inform consent*, jika tidak bersedia tidak akan dipaksa.
- g. Peneliti memperlihatkan gambaran ppt dari tablet yang berisikan materi dari pengertian hingga gejala-gejala yang ditimbulkan menopause baik itu secara fisik mau pun psikologis .
- h. Kemudian peneliti memberikan lembar koesioner ke pada responden
- i. Peneliti menjelaskan tiap lembar koesioner yang akan di isi responden disertai instruksi pengisian dan mempersilahkan responden untuk mengisi kuesioner.
- j. Dari koesioner tersebut lembar koesioner yang pertama berisikan data demografi, lembar koesioner yang kedua berisikan pengetahuan seputar menopause dari gejala dll, lembar koesioner yang ketiga berisikan

pemahaman nilai-nilai sepiritual, dan lembar koesioner ke empat berisikan kecemasan yang ditimbulkan dari gejala-gejala menopause.

- k. Jika ada yang kurang jelas dapat ditanyakan pada peneliti.
- l. Setelah responden memberikan hasil koesionernya yang sudah diisi.
- m. Peneliti mengecek kelengkapannya secara detail dari koesioner yg sudah di isi tersebut.
- n. Peneliti mengucapkan terimakasih atas meluangkanya waktu untuk mengisi koesioner dan atas partisipasinya menjadi responden.

### **3 Tahap Penyelesaian**

- a. Peneliti mengolah semua data yang diperoleh dan menginterpretasikan hasil penelitian.
- b. Peneliti melaksanakan konsultasi bersama pembimbing untuk hasil riset kemudian merevisi hal-hal yang telah dibahas dengan pembimbing
- c. Peneliti menggelar sidang hasil riset.
- d. Peneliti mengumpulkan hasil penelitian.

#### **I. Analisa Data**

Untuk dapat menghasilkan informasi yang benar, paling tidak ada empat tahap dalam pengolahan data yang harus dilalui, yaitu

##### **1. Editing**

merupakan cek data atau pemeriksaan ulang mengenai data yang diisi oleh responden.

##### **2. Coding**

merupakan suatu kegiatan mengklasifikasi atau merubah data ke dalam bentuk angka atau kode supaya mempermudah dalam pengelompokan data.

### **3. *Tabulating***

yaitu kegiatan mengolah dan menghitung data serta dikelompokkan dalam bentuk statistik dan dimasukan sesuai dengan kriteria yang ditentukan.

### **4. *Entri data***

adalah proses input dalam sebuah data komputer.

## **J. Rencana analisis**

### **1. Analisa univariat**

Analisis univariat merupakan analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan suatu karakteristik responden serta dianalisis untuk mengetahui distribusi dan persentase dari tiap variabel. Untuk menganalisis variabel-variabel karakteristik individu yang ada secara deskriptif dengan menggunakan distribusi frekuensi dan proporsi. Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan pada variabel penelitian yang meliputi : karakteristik wanita yang terdiri dari usia, jumlah anak, pekerjaan, tingkat pengetahuan tentang menopause dan pemahaman nilai-nilai spiritual.

### **2. Analisa bivariat**

Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk menganalisis perubahan dan melihat adanya hubungan antara dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Pada wanita premenopause yang dilakukan dengan uji korelasi spearman Rho dengan skala ordinal. Ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas

dan variabel terikat dilihat dengan membandingkan p value dengan tingkat kesalahan alpha sebesar 0,05. Apabila p value 0,05 maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang berarti adanya suatu hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dan pemahaman nilai-nilai spiritual dengan kecemasan menghadapi menopause. Apabila p value 0,05 maka hipotesa dalam penelitian ini ditolak, yang berarti tidak adanya hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dan pemahaman nilai-nilai spiritual dengan kecemasan menghadapi menopause.

## **K. Etika Penelitian**

### **1. *Infortmed consent* (lembar persetujuan)**

Peneliti meminta izin kepada responden dengan menyebarkan lembar persetujuan sebelum melakukan penelitian supaya responden mengerti tujuan dari penelitian ini, jika responden yang bersedia untuk di teliti maka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika responden menolak untuk diteliti maka peneliti akan menghargai keputusan responden. Responden disini adalah wanita berusia 35-45 tahun di RW 15 Tambak Lorok yang telah menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi responden.

### **2. *Anonymity*(tanpa nama)**

Membuat persetujuan untuk menjaga privasi responden dengan tidak mencantumkan nama panjang atau pun nama pendek tetapi mencantumkan nama inisial serta kode pada lembar penelitian untuk mengumpulkan bahan atau data.

3. **Confidentiality**(kerahasiaan)

Data yang didapatkan oleh peneliti dipastikan terjaga untuk privacy serta privacy yang didapatkan dari responden juga.

4. **Beneficiency**(Manfaat)

Peneliti berharap semaksimal mungkin dapat memberikan manfaat kepada responden serta meminimalkan hal-hal yang dapat merugikan responden.

5. **Veracity**(Kejujuran)

Penelitian ini bersifat jujur tanpa adanya rahasia, serta mengenai informasi yang ada pada penelitian tersebut. Jadi responden berhak untuk mengetahui tentang informasi yang ada.

6. **Non malaficiency** (Keamanan)

Pada penelitian ini peneliti memperhatikan hal yang bisa merugikan dan membahayakan bagi responden. Dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan bahan ataupun peralatan yang dapat membahayakan serta tempat lokasi yang digunakan pun aman.

7. **Justice** (Keadilan)

Peneliti tidak membedakan responden satu dengan yang lainnya. Ketika satu responden diberikan kuesioner dan pulpen maka responden.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan tentang hasil penelitian diantaranya meliputi analisis univariat berupa karakteristik responden, gambaran setiap variabel, dan analisis bivariat dan masing-masing variabel. Penelitian ini dilaksanakan di Tambak Mulyo RW 15 pada bulan Oktober 2024. Berdasarkan data yang didapatkan, jumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi di wilayah Tambak Mulyo RW 15 berjumlah 80 orang dan menggunakan instrumen penelitian berupa koesioner. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang menopause dan pemahaman nilai-nilai spiritual terhadap tingkat kecemasan perempuan menghadapi menopause, dengan penyajian penelitian sebagai berikut :

#### **A. Analisa Univariat**

Analisis univariat pada penelitian ini menggambarkan hasil analisis distribusi frekuensi dan karakteristik responden yang meliputi usia, pendidikan, pekerjaan dan jumlah anak. Tingkat pengetahuan tentang menopause , tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual dan tingkat kecemasan perempuan menghadapi menopause

##### **1. Karakteristik Responden**

Karakteristik responden adalah suatu kreteria yang diberikan kepada subyek penelitian agar sumber informasi pada penelitian dapat tertuju dengan tepat dan sesuai harapan, sehingga dapat dikatakan bahwa karakteristi umum responden merupakan ciri-ciri khas yang melekat

pada diri responden. Karakteristik dari penelitian ini meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, dan jumlah anak. Berikut adalah penjelasan dari masing- masing karakteristik responden dengan tabel di bawah ini :

**Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik usia, pendidikan, pekerjaan, dan jumlah anak(n=80) tahun 2025**

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (100%)</b>
<b>Usia</b>		
35-40	45	56,25%
41-45	35	43,75%
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Tidak sekolah	2	2,5%
SD	17	21,25%
SMP	26	32,5%
SMA	30	37,5%
Perguruan tinggi	5	6,25%
<b>Pekerjaan</b>		
IRT/Tidak Bekerja	35	43,75%
Pedangang	10	12,5%
Buruh	33	41,25%
PNS	2	2,5%
<b>Jumlah Anak</b>		
Tidak memiliki anak	3	3,75%
Satu	5	6,25%
Lenih dari satu	72	90%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa jumlah usia responden pada penelitian ini yaitu pada usia 35-45 tahun sebanyak 45 orang (56,25%) dan pada usia 41-45 tahun sebanyak 35 orang (43,75%), jumlah pendidikan responden terbesar dalam penelitian ini yaitu berada pada rentang pendidikan SMA yaitu sebanyak 30 orang (37,5%), dan yang paling sedikit tidak sekolah yaitu sebanyak 2 orang (2,5%),

pekerjaan responden terbesar dalam penelitian ini yaitu responden dengan pekerjaan IRT sebanyak 35 orang (43,75%) dan yang paling sedikit PNS yaitu sebanyak 2 orang (2,5%), jumlah anak dari responden terbesar dalam penelitian ini yaitu responden yang memiliki anak lebih dari satu sebanyak 72 orang (90%), dan yang paling sedikit tidak memiliki anak yaitu sebanyak 3 orang (3,75%).

## 2. Pengetahuan Responden Tentang Menopause

**Tabel 4.2 distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan tentang menopause (n=80) tahun 2025**

Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
Baik	30	37.5%
Sedang	35	43.75%
Rendah	15	18.75%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.2 Menunjukkan bahwa dari 80 perempuan, 30 orang (37,5%) berada dalam kategori pengetahuan tinggi, 35 orang (43,75%) berada dalam kategori pengetahuan sedang, dan 15 orang (18,75%) berada dalam kategori pengetahuan rendah.

## 3. Pemahaman Nilai-Nilai Spiritual

**Tabel 4.3 distribusi frekuensi responden berdasarkan pemahaman nilai-nilai spiritual (n=80) tahun 2025**

Pemahaman Nilai-Nilai Spiritual	Jumlah	Presentase (%)
Baik	25	31.25%
Sedang	40	50%
Rendah	15	18.75%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.3 Menunjukkan bahwa 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.

#### 4. Kecemasan Menghadapi Menopause

**Tabel 4.4 distribusi frekuensi responden berdasarkan kecemasan**

**menghadapi menopause (n=80)**

<b>Kecemasan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase (%)</b>
Tidak cemas	20	25%
Kecemasan ringan	23	28.75%
Kecemasan sedang	27	33.75%
Kecemasan berat	10	12.5%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.4 Menunjukkan bahwa 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.

#### B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yang dilakukan dengan uji korelasi spearman rho dengan skala ordinal

**Tabel 4.5 distribusi analisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan (n=80) tahun 2025 dengan 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%		
<b>Total</b>	20	25%	23	28.75%	27	33.75%	10	12.5%		

Berdasarkan Tabel 4.5 Menunjukkan bahwa hasil analisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan ditemukan bahwa dengan pengetahuan baik sebanyak 16 responden (53,4%) mengalami kecemasan ringan, pengetahuan cukup 24 responden (68,5%) mengalami kecemasan sedang dan berpengetahuan rendah 10 responden (66,6%) mengalami kecemasan Berat . Hasil uji statistik dengan korelasi spearman rho menggambarkan terdapat hubungan negatif yang kuat antara pengetahuan tentang menopause terhadap kecemasan perempuan menghadapi menopause. Sehingga semakin baik pengetahuan, maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

**Tabel 4.6 distribusi analisis hubungan antara tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual dengan tingkat kecemasan (n=80) uji korelasi spearman rho**

Tingkat Pemahaman nilai-nilai spiritual	Tingkat kecemasan								P value	Koef korelasi
	Tidak cemas		Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	N	%	n	%		
Baik	13	52%	8	32%	4	16%	0	0.0%	0.00011	- 0.644
Cukup	7	17.5%	15	37.5%	17	42.5%	1	2.5%		
Kurang	0	0.0%	0	0.0%	6	40%	9	60%		
<b>Total</b>	20	25%	23	28.75%	27	33.75%	10	12.5%		

Berdasarkan Tabel 4.6 Menunjukkan bahwa hasil analisis hubungan antara tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual dengan tingkat kecemasan ditemukan bahwa dengan pemahaman nilai-nilai spiritual tinggi sebanyak 13 responden (52%) tidak mengalami kecemasan , pemahaman nilai-nilai spiritual yang sedang sebanyak 17 responden (42,5%) mengalami kecemasan sedang dan pemahaman nilai-nilai spiritual rendah sebanyak 9 responden (60%) mengalami kecemasan Berat . Hasil uji statistik dengan korelasi spearman rho menggambarkan terdapat hubungan negatif yang kuat antara pemahaman nilai-nilai spiritual terhadap kecemasan perempuan menghadapi menopause. Sehingga semakin tinggi pemahaman spiritual, maka semakin rendah tingkat kecemasannya.



## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Pada bab ini penelitian akan membahas hasil dari penelitian yang berjudul hubungan antara pengetahuan dan pemahaman nilai-nilai spiritual terhadap kecemasan perempuan menghadapi menopause. Dari hasil yang tertera telah menguraikan mengenai masing- masing karakteristik responden yang terdiri dari usia, pendidikan, pekerjaan, dan jumlah anak . Analisis uji univariat dan bivariat nantinya akan diuji dengan korelasi spearman rho serta diuraikan dengan tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual terhadap tingkat kecemasan yang dialami perempuan dalam menghadapi menopause. Adapun hasil pembahasannya yaitu sebagai berikut :

#### **A. Interpretasi dan Diskusi Hasil**

##### **1. Karakteristik Responden**

###### **a. Usia**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 35-40 tahun yang berjumlah 45 responden (56,25%), sedangkan yang berusia 41-45 tahun sebanyak 35 (43,75%). Berdasarkan data setiap tahunnya wanita di Indonesia mengalami peningkatan untuk memasuki masa menopause.

Kementrian Kesehatan (2022) mendefinisikan menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami, yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Tidak hanya berhenti menstruasi, biasanya juga akan mengalami perubahan fisik dan

psikologis. Masa terjadinya perubahan tersebut dinamakan menopause, yang dapat berlangsung selama beberapa tahun sebelum menopause dan umumnya dimulai saat usia 40 tahunan atau bisa lebih awal.

Penelitian yang dilakukan oleh Sepduwiana (2016) menjelaskan bahwa usia rata-rata wanita menopause adalah  $46,7 \pm 52,8$  tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Roka Hulu. Usia wanita mengalami menopause sangat bervariasi. Hal ini bergantung pada berbagai faktor yang mempengaruhinya seperti kesehatan umum, keturunan dan gaya hidup. Namun dapat dikatakan bahwa rata-rata seorang wanita akan mengalami menopause sekitar usia 45 sampai 50 tahun.

Dari penelitian ini rentang usia responden yaitu 35-45 tahun dimana seluruhnya belum memasuki masa menopause. Sejalan dengan penelitian oleh Rika (2020) menjelaskan bahwa rata-rata usia menopause adalah 52 tahun.

#### **b. Pendidikan**

Hasil penelitian yang dilakukan pada 80 responden yang tinggal di tambak mulyo RW 15 menunjukkan bahwa mayoritas responden paling banyak mempunyai pendidikan SMA sebanyak 30 responden (37,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Meunasih et al, 2021) bahwa pendidikan ibu berpengaruh dalam menghadapi menopause.

Pendidikan dapat diartikan sebagai bimbingan seseorang kepada orang lain dalam upaya menuju ke cita-cita tertentu. Pendidikan menentukan

pengetahuan dan tingkat kecemasan yang dihadapi wanita dalam menghadapi menopause, pendidikan yang rendah berdampak kurangnya informasi pada wanita cara untuk menghadapi masa menopause (Apriana et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Velga (2020) Tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause menjelaskan bahwa lebih dari setengah responden mengalami tingkat kecemasan sedang, hal ini dikarenakan sebagian besar responden memiliki pendidikan yang rendah sehingga tidak dapat mengantisipasi gejala yang dapat terjadi pada masa menopause.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yaslina (2020) menjelaskan bahwa tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berfikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru, sehingga semakin tinggi pendidikan seseorang semakin tinggi pula pengetahuan seseorang.

(Setiyani & Ayu, 2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tingkat pendidikan mempunyai hubungan yang eksponensial dengan tingkat kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif dan berkesinambungan. Selanjutnya dikatakan bahwa latar belakang pendidikan seseorang berhubungan dengan tingkat pengetahuan seseorang. Pendidikan formal tinggi cenderung akan mempunyai

pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan orang yang berpengetahuan rendah, oleh karena itu mereka yang berpengetahuan tinggi akan lebih mampu dan mudah memahami arti dan pentingnya kesehatan.

### c. Pekerjaan

Hasil penelitian yang dilakukan di Tambak Mulyo RW 15 dengan responden 80 menunjukkan ibu rumah tangga sebanyak 35 responden (43,75%), pedagang sebanyak 10 responden (12,5%), buruh sebanyak 33 responden (41,25%), dan yang bekerja sebagai PNS sebanyak 2 responden (2,5%).

Menurut Siti (2022) wanita yang bekerja yaitu wanita yang memperoleh perkembangan dan kemajuan dalam bekerja, jabatan, dan lain sebagainya. Pekerjaan tidak ada pengaruh terhadap kecemasan karena wanita akan menemukan sumber informasi dari berbagai media lain dan juga dari lingkungan pertemajaan yang membantu untuk mengurangi rasa cemas.

Dalam menghadapi menopause wanita akan mengalami banyak perubahan baik gejala fisik maupun psikologis. Sebagian besar wanita yang bekerja akan lebih siap dan mampu menjalani masa menopause dengan baik dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga, dikarenakan pada wanita yang bekerja sudah terbiasa dengan aktivitas fisik yang tinggi dan masalah-masalah yang sering dihadapi dalam pekerjaan, sehingga ketakutan akan menghadapi

masa menopause lebih berkurang dan dianggap bukan masalah yang sulit untuk dihadapi (Misrina & Nuzula 2021).

Aktivitas wanita sehari-hari dapat mempengaruhi kualitas hidup yang dimiliki. Seseorang yang berperan sebagai ibu rumah tangga saja cenderung tingkat pengetahuannya tidak banyak perubahan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Lita et al., (2022) bahwa ibu rumah tangga belum banyak mengetahui tentang menopause sehingga ibu rumah tangga banyak mengalami kecemasan dalam menghadapi masa menopause.

**d. Jumlah anak**

Hasil penelitian yang dilakukan di Tambak Mulyo RW dengan responden 80, sebanyak 3 responden(3,75%) tidak memiliki anak, sebanyak 5 responden (6,25%) mempunyai satu anak, dan sebanyak 72 responden (90%) mempunyai anak lebih dari satu.

Usia menopause masih berhubungan dengan usia melahirkan anak, dikatakan semakin tua ia melahirkan, maka makin tua ia memasuki usia menopause. wanita yang masih melahirkan diatas usia 40 tahun akan mengalami menopause yang lebih tua. Hal ini terjadi karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem organ reproduksi. Bahkan akan memperlambat proses penuaan tubuh (Mahmudah & Rosita 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tutin (2021) didapatkan bahwa dari 57 responden terdapat 38 responden (66,7%) yang melahirkan lebih dari satu kali dan seluruh responden melahirkan dan mempunyai anak. Rata- rata responden yang melahirkan lebih dari satu

kali lebih lama memasuki masa menopause. Dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paritas/jumlah anak yang pernah dilahirkan responden dengan menopause dini.

Menurut Siti dan Ika (2022) paritas merupakan suatu kondisi seseorang perempuan yang berhubungan dengan jumlah anak atau perempuan yang pernah melahirkan bayi hidup. Karena paritas akan menstimulasi proses up regulation, maka peningkatan jumlah paritas juga akan memperlambat usia menopause. Semakin banyak paritas, maka hormon yang mempengaruhi ovarium akan mengakibatkan hormon AMH meningkat sehingga terjadi menopause yang lebih lama.

## **2. Tingkat pengetahuan tentang menopause**

Pengetahuan adalah hasil mengetahui dan itu terjadi setelah seseorang mencium suatu objek tertentu. Tingkat pengetahuan respondententang menopause dibagi menjadi 3 kategori yaitu pengetahuan baik, pengetahuan cukup dan pengetahuan rendah (Haruna et al., 2021).

Hasil penelitian 80 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup tentang menopause yaitu 35 orang (43,75%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman perempuan tentang menopause sudah cukup baik, meskipun masih ada sebagian orang yang memiliki pengetahuan rendah tentang menopause yaitu sebanyak 15 orang (18,75%). Hasil penelitian didukung oleh Sugiarti & Anggraini (2019) dengan 90 responden ini diketahui bahwa sebagian responden mengalami tingkat pengetahuan baik sebanyak 68 orang (75,6%). Selain itu, didukung

juga oleh penelitian Wibowo & Nadhilah (2020) dari 91 responden didapatkan bahwa hampir setengah dari jumlah responden yang perpengetahuan baik (45,1%). Hal tersebut bahwa wanita yang dijadikan responden memiliki tingkat pengetahuan cukup karena para responden memiliki latar belakang pendidikan minimal sekolah menengah atas. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengenyam pendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang lebih luas dan lebih mudah mendapatkan informasi (Darsini et al., 2019).

Hal tersebut didukung Dewi & Kirana (2022) lulusan universitas memiliki pengetahuan yang lebih luas dan lebih mudah menerima informasi. Namun, pengetahuan yang dimiliki oleh seorang wanita mengenai menopause tidak selalu dipengaruhi oleh pendidikan. Pada penelitian ini, hanya 5 orang responden yang memiliki latar belakang pendidikan perguruan tinggi dan 30 responden memiliki pendidikan SMA. Walaupun memiliki perbedaan latar belakang pendidikan, mereka memiliki pengetahuan yang baik mengenai menopause.

Peningkatan pengetahuan tidak dapat diperoleh secara mutlak dari pendidikan formal, tetapi juga dari sumber informasi lain. Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan wanita dengan pendidikan tinggi tidak semua mendapatkan pengetahuan baik, ada beberapa dari mereka yang pengetahuannya cukup. Hal tersebut dikarenakan tingkat pengetahuan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan status pendidikan seseorang.

### **3. Tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual**

Pemahaman nilai-nilai spiritual yang dimiliki membuat seorang wanita mampu menghadapi perubahan hidup ke arah yang lebih baik saat menopause. Kekuatan spiritual akan membuat mereka dapat menemukan manfaat selama menopause, menurunkan perhatian terhadap penampilan tubuh serta penggunaan coping yang adaptif (Steffen 2021)

Hal ini menunjukkan bahwa penting memiliki tingkat spiritual yang tinggi karena dengan level spiritual yang tinggi maka akan diperoleh kualitas hidup yang lebih baik sehingga diharapkan mampu menurunkan keluhan yang dialami pada fase menopause.

Upaya peningkatan kesehatan wanita menopause melalui penurunan gejala menopause yang dirasakan dapat dilakukan melalui upaya promosi kesehatan. Penelitian menunjukkan program pendidikan kesehatan dapat mengurangi gejala menopause melalui perilaku gaya hidup yang sehat (Abo Ali and Oka 2021).

Upaya promosi ini dapat fokus pada upaya peningkatan spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa spiritual healing mampu menurunkan kecemasan yang terjadi pada wanita menopause (Dwi Yuliani and Purwanti 2020). Kekuatan spiritual akan meningkatkan kemampuan individu untuk mampu beradaptasi terhadap perubahan yang dialami serta memberikan ketenangan dalam diri sehingga akan berdampak secara fisiologis terhadap mekanisme regulasi dalam tubuh (Prasetyo 2022) yang nantinya akan berdampak terhadap keluhan yang dirasakan oleh wanita menopause.

#### 4. Tingkat kecemasan menghadapi menopause

Kecemasan yang dikembangkan seseorang tidak sama dalam situasi tertentu. Kecemasan yang muncul dipengaruhi oleh satu faktor yaitu ancaman terhadap integritas diri, termasuk hilangnya fungsi fisiologis atau terganggunya kebutuhan dasar seperti rasa sakit dan penilaian. Kecemasan sebagai pengalaman subjektif dapat didasarkan pada kesadaran situasional (Hanifah et al., 2021). Sehingga dapat dipahami bahwa pada penelitian ini mayoritas responden atau sebanyak 41,25% responden mengalami kecemasan ringan.

Pada wanita menopause kecemasan ringan umumnya masih mampu berfikir jernih dan rasional dalam upaya mencari solusi terhadap penyebab kecemasan. Kecemasan ringan merupakan tingkat kecemasan yang umum dialami oleh wanita menopause. Secara umum, kecemasan sering kali muncul seiring bertambahnya usia, seiring dengan bertambahnya usia fisik dan mental (Hidaayah & Alif, 2018).

Terjadinya masalah psikologis pada wanita menjelang menopause sangat dipengaruhi oleh perubahan fisik dan fisiologis yang disebabkan oleh berkurangnya dan berhentinya produksi hormon estrogen. Menopause itu seperti menopause remaja (saat dimulainya pematangan hormon estrogen), ada gadis remaja yang cemas, gelisah, tetapi ada juga gadis normal. Pada wanita yang mengalami menopause, keluhan umum meliputi merasa cemas, takut, mudah tersinggung, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, gugup,

merasa tidak berharga, tidak berharga, stres, bahkan ada yang depresi (Suparni, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraeni et al. (2022) menyatakan bahwa wanita yang mendekati usia tua seringkali mengkhawatirkan proses kognitif, seperti kerutan tua dan indah, yang membuat orang takut akan menopause. Hal ini dapat menimbulkan stres yang berujung pada kecemasan jika Anda tidak mampu beradaptasi.

Faktanya, tidak semua wanita mengalami kecemasan, ketakutan bahkan depresi saat menopause. Itu sebabnya ada juga wanita yang tidak mengalami gangguan mental. Beratnya stres yang dialami wanita dalam menghadapi dan menghadapi menopause sangat dipengaruhi oleh cara mereka memandang menopause. Evaluasi individu terhadap peristiwa yang dialami ada yang negatif dan positif (Hanifah et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa antara teori dengan kenyataan sejalan. Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar wanita menopause mengalami kecemasan sedang yang ditandai dengan perasaan takut atau cemas yang mendalam dan terus-menerus saat menghadapi gejala yang dialaminya saat menopause.

## **B. Hasil Analisis Bivariat**

### **1. Tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause**

Berdasarkan hasil pengolahan data, menghitung korelasi spearman rho dengan program (SPSS for Windows), nilainya adalah probabilitas 0,00017

lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan tolak  $H_0$  berarti ada pengaruh yang signifikan. hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause. Hal ini mungkin karena sebagian besar responden mempunyai pendidikan SMA sehingga mempunyai informasi yang cukup dan dapat saling berkomunikasi dan bertukar pikiran, meskipun sebagian besar tidak bekerja atau ibu rumah tangga.

Pengetahuan seseorang bertambah akibat adanya informasi, jika informasi diterima dengan baik dan ditemukan kebenarannya, maka pengetahuan tidak menimbulkan kesalahan, namun sebaliknya jika pengetahuan yang diperoleh tidak berdasarkan pengetahuan maka pengetahuan menyebabkan kesalahan. mempengaruhi ketakutan dan kecemasan atau meningkatkan kecemasan. Kecemasan wanita didukung oleh pengetahuan bahwa menopause mungkin menyebabkan kecemasan atau ketakutan, atau mungkin juga tidak (Irnawati, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari et al. (2022) menemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause dengan  $p\text{-value} = 0,003 < \alpha = 0,05$ . Selain itu penelitian ini didukung oleh penelitian Sugiarti & Anggraini (2019) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan wanita tentang menopause dengan tingkat kecemasan menopause dengan nilai  $p\text{-value} 0,000$ .

Puspitasari (2020) mengemukakan bahwa tingkat kecemasan wanita terhadap menopause dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain pengetahuan, dan pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan. Hal ini sesuai

dengan temuan Suhaidah (2013) bahwa wanita berpendidikan tinggi cenderung mengalami kecemasan ringan dibandingkan dengan wanita yang berpendidikan rendah cenderung mengalami kecemasan berat menjelang menopause serta temuan penelitian Wahyuni & Ruswanti (2018). Sedangkan mereka yang tergolong kurang berpengetahuan cenderung mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan tentang menopause sudah cukup baik, namun wanita menjelang menopause masih merasa cemas. Penting untuk mengambil Tindakan yang tepat untuk persiapan psikologis wanitas menopause.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dapat disimpulkan wanita dengan pengetahuan baik belum tentu tidak memiliki kecemasan, masih ada sebagian wanita berpengetahuan baik memiliki kecemasan ringan dan sedang. Hal ini disebabkan Karena banyak faktor, termasuk kurangnya pengetahuan wanita tentang menopause, wanita belum terbiasa beradaptasi dengan berbagai perubahan fisik saat menopause sehingga menimbulkan kecemasan.,

## **2. Tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause**

Berdasarkan hasil pengolahan data, menghitung korelasi spearman rho dengan program (SPSS for Windows), nilainya adalah probabilitas 0,00011 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan tolak  $H_0$  berarti ada pengaruh yang signifikan. Hasil dari penelitian ini

menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat spiritualitas dengan keluhan masa menopause. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat spiritual memiliki hubungan signifikan secara negatif terhadap keparahan gejala menopause. Hal ini memperkuat keyakinan bahwa spiritualitas merupakan kontributor yang signifikan untuk menurunkan keparahan gejala menopause selama peri dan post-menopause (Pimenta et al. 2021).

Tingkat spiritual pada ibu rumah tangga sangat tinggi karena aktivitas lebih banyak di rumah jadi bisa ikut dalam melakukan kegiatan pengajian, sholawatan dan cukup banyak waktu menghabiskan di rumah, dibandingkan dengan pekerjaan yang lain jadi untuk kegiatan di luar pekerjaan sangatlah minimal. Dukungan spiritual tidak hanya solat, zikir dan berdoa. Dukungan spiritual juga bisa berhubungan dengan lingkungan sekitar misalnya kegiatankegiatan di lingkungan sekitar yang membuat memiliki keyakinan kepada tuhan (Susilowati, 2022).

Menurut (Andrian et al., 2023) menjelaskan bahwa dukungan spiritual seseorang dapat dijadikan coping yang adaptif, jika seseorang mempunyai tingkat spiritual yang baik maka dapat menenangkan hati dalam jiwa seseorang sehingga dapat mencegah terjadinya masalah psikologis salah satunya kecemasan.

Dalam penelitian Rababa et al (2020) menjelaskan spiritualitas sebagai aspek dinamis dan intrinsik kemanusiaan yang memiliki makna dan tujuan serta hubungan dengan diri sendiri, keluarga, orang lain, dan komunitas,

Kesejahteraan spiritual, pengembangan kemampuan spiritual yang sempurna, sangat penting untuk pengelolaan kecemasan kematian yang optimal. Spiritual sangat penting karena mempengaruhi tingkat kecemasan yang dihadapi sewaktu waktu oleh lansia yang merupakan tahapan akhir siklus pada manusia.

Kekuatan spiritual yang dimiliki membuat seorang wanita mampu menghadapi perubahan hidup ke arah yang lebih baik saat menopause. Kekuatan spiritual akan membuat mereka dapat menemukan manfaat selama menopause, menurunkan perhatian terhadap penampilan tubuh serta penggunaan coping yang adaptif (Steffen 2021). Hal ini menunjukkan bahwa penting memiliki tingkat spiritual yang tinggi karena dengan level spiritual yang tinggi maka akan diperoleh kualitas hidup yang lebih baik sehingga diharapkan mampu menurunkan keluhan yang dialami pada fase menopause.

Upaya peningkatan kesehatan wanita menopause melalui penurunan gejala menopause yang dirasakan dapat dilakukan melalui upaya promosi kesehatan. Penelitian menunjukkan program pendidikan kesehatan dapat mengurangi gejala menopause melalui perilaku gaya hidup yang sehat (Abo Ali and Oka 2021). Upaya promosi ini dapat fokuskan pada upaya peningkatan spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa pemahaman nilai-nilai spiritual mampu menurunkan kecemasan yang terjadi pada wanita menopause (Dwi Yuliani and Purwanti 2020). Kekuatan spiritual akan meningkatkan kemampuan individu untuk mampu beradaptasi terhadap

perubahan yang di alami serta memberikan ketenangan dalam diri sehingga akan berdampak secara fisiologis terhadap mekanisme regulasi dalam tubuh (Prasetyo 2022) yang nantinya akan berdampak terhadap keluhan yang dirasakan oleh wanita menopause.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini, keterbatasan penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Waktu dalam pengisian kuesioner juga tidak efisiensi dikarenakan responden terkadang sibuk dengan aktivitasnya sehingga menjawab pertanyaan nya jadi lebih cepat dan tanpa pemikiran panjang. Hal ini kemungkinan terdapat bias dalam pengisian kuesioner.
2. Responden mengetahui bahwa dirinya sedang diteliti sehingga dapat mempengaruhi jawaban responden

### **D. Implikasi Untuk Keperawatan**

1. Bagi Profesi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk pengembangan intervensi keperawatan serta acuan untuk penelitian selanjutnya untuk perawat dapat memberikan edukasi tentang menopause dengan didasari pemahaman nilai-nilai spiritual sehingga responden dapat melalui kecemasan dan lebih siap dalam menghadapi menopause.

2. Pendidikan keperawatan

Peran perawat sebagai educator dapat mengajarkan pengetahuan terkait menopause dan pemahaman nilai-nilai spiritual sehingga responden dapat melakukan coping secara mandiri. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tidak hanya secara teori maupun praktek untuk meningkatkan asuhan keperawatan.



## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. karakteristik Responden dari 80 responden diperoleh usia mayoritas 35-40 tahun berjumlah 40 orang (56.25%), tingkat Pendidikan mayoritas responden sebagian besar yaitu SMA Sebanyak 30 orang (37.5%), Pekerjaan mayoritas responden sebagai ibu rumah tangga berjumlah 35 orang (43, 75%), dan Jumlah anak mayoritas responden memiliki anak lebih dari satu Sebanyak 72 responden (90%)
2. Mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan cukup sebanyak 35 responden (43,75%), responden yang mempunyai tingkat pemahaman nilai-nilai spiritual sedang sebanyak 40 responden(50%), dan responden yang memiliki tingkat kesemasan ringan sebanyak 23 responden(28,75%), responden yang memiliki kesemasan sedang sebanyak 27 responden(33,75%).
3. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi menopause pada perempuan berusia 35 -45 tahun di tambak mulyo RW 15 tahun 2025, p value 0,0017( $p < 0,05$ ), dan koef korelasi menunjukkan (-0,729) yang artinya pengetahuan tentang menopause memiliki hubungan negatif yang cukup kuat secara signifikan dengan tingkat kecemasan sehingga hubungan ini menunjukkan bahwa meningkatnya pengetahuan tentang menopause dapat membantu mengurangi kecemasan .

4. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pemahaman nilai-nilai spiritual dengan kecemasan menghadapi menopause pada perempuan berusia 35 -45 tahun di tambak mulyo RW 15 tahun 2025, p value 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 meningkatnya pemahaman nilai-nilai spiritual dapat membantu mengurangi kecemasan .

## **B. Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar sumber data untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut terkait faktor lain yang dapat penyebab kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause.
2. Bagi masyarakat  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang berguna bagi masyarakat khususnya perempuan untuk mengetahui informasi tentang menopause sehingga lebih siap dalam menghadapi menopause.
3. Bagi institusi pendidikan keperawatan  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bersifat positif dalam mengembangkan kurikulum pendidikan keperawatan khususnya keperawatan maternitas sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman baru tentang hubungan antara pengetahuan dan pemahaman

nilai-nilai spiritual dengan tingkat kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause.

4. Bagi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah ilmu keperawatan, khususnya keperawatan maternitas untuk promosi kesehatan dalam pengembangan asuhan keperawatan pada perempuan yang mengalami menopause.

5. Bagi responden

Diharapkan penelitian ini dapat menambahkan pengetahuan responden dan memberikan pemahaman yang baik akan nilai-nilai spiritual dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi menopause.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adiesti, Ferilia. 2020. "Hubungan Aspek Kognitif Dengan Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Gayaman Kabupaten Mojokerto." *Journal of Chemical Information and Modeling* 12(9): 1689–99.
- Anita. 2021. "Hubungan Spiritualitas Dengan Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial." 3.
- Aprilissa, Aprilissa, Sr Anastasia Sr, and Sri Mulyani. 2020. "Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia." *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)* 1(2):1–7.
- Asiah, Meidiana Dwidiyanti, Diyan Yuli Wijayanti, and Diyan Yuli. 2019. "Pengaruh Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Di Rsj Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah." *Eprints Undip* 7(3):267.
- Asiah,1. Asiah A, Dwidiyanti M, Wijayanti DY, Yuli D. Pengaruh intervensi mindfulness spiritual islam terhadap tingkat depresi pada pasien di rsj dr. amino gondohutomo provinsi jawa tengah. *Eprints Undip*. 2019;7(3):267.
- Asifah, M., Daryanti, M. S., & Wanita, P. (2021). Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Latar Belakang Menurut data WHO pada tahun 2025 jumlah wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. *Kemenkes RI memperkirakan pen.* 180–191.
- Asnaniar, Wa Ode Sri, Fairus Prihatin Idris, Sudarman, and Sintawati Majid. 2022. "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Hidup Pasien Luka Kaki Diabetik." *Jurnal Keperawatan* 14(S2): 449–56. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/317>.
- Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Kebidanan, P. S. D., Kedokteran, F., & Padjadjaran, U. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. 4(2), 99–104.
- Astaria. 2018. "Spiritualitas." *Studi Medievali* 3:280.
- Astuti, Dwi. 2021. "Kecemasan Wanita Pada Masa Menopause Berdasarkan Self Acceptance." *Indonesia Jurnal Kebidanan* 5(1): 15.

- Bela Purnama Dewi, Menci Karlina. 2022. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause dengan Menggunakan Media Booklet Terhadap Quality Of Life Among Menopausal Women di RSUD Kayu Agung Tahun 2022." : Jurnal Keperawatan 15(2) : 34–44.
- Cipto, Siswoko, & Epi, S. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menghadapi Masa Menopause Pendahuluan Metode Penelitian Hasil dan Pembahasan. *Jurnal Studi Keperawatan*, 1(1).
- Dewi, R. I. S., Marlinda, R., & Rahayuningrum, D. C. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. *Seminar Nasional Syedza Saintika*, 1(1), 191–197.
- Elviani, Y, and A Gani. 2022. "Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Ibu Ibu Premenopause Didesa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat Tahun ..." *Indonesian Journal Of Community Service* 2(2): 242–51.
- Ernawati, Samsualam, Suhermi. 2020. "Pengaruh Pelaksanaan Terapi Spiritual Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Perilaku Kekerasan." *Window of Health : Jurnal Kesehatan* 3(1): 49–56.
- Farisy, Furqonul Zaim Al. 2022. "Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Ansietas Pada Klien Dengan Dislipidemia di Puskesmas Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan." : 248–53. <https://repositori.stikesppni.ac.id/handle/123456789/910>. Diakses tanggal 13 Desember 2022.
- Fathur, Program Studi, Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, and Hang Tuah. 2019. "Hubungan Antara Tingkat Spiritual Dengan."
- Fatimah Azzahra, Rasmi Zakiah Oktarlina, High Bou Karumulborg Hutasoit. 2020. "44-Article Text-246-1-10-20200226.Pdf." *Farmakoterapi Gangguan Ansietas dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Ansietas* 8 No. 1: 96–103. <https://bapin-ismki.ejournal.id/jimki/article/download/44/23/>.
- Gultom, Parulian. 2020. "Hubungan Aktivitas Spiritual Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kota Manado." *Geriatric Nursing* 4:1–7.
- Handayani, Fitriani Putri, and Endang Fourianalistyawati. 2019. "Depresi Dan Kesejahteraan Spiritual." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 8(2):145. doi: 10.26740/jppt.v8n2.p145-153.

- Hasanah, Imroatul. 2022. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Pertolongan Pertama Pada Penderita Hipertensi Stage I Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosowilangun Kabupaten Lumajang." <http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id/379/1/18010177%20Imroatul%20Hasanah.pdf>. form : Repository Stikes Dr. Soebandi. Diakses tanggal 12 Februari 2023.
- Ilwandi, Juwinto. 2022. "Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Perimenopause Di Puskesmas Muara Dua Kisam Kabupaten OKU Selatan". Form :
- Linda, L., & Yetti R., E. (2019). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i1.526>
- Listia A.O., Wayuningsih S. S. Mardiyah. 2020. "Relationship Spirituality With Depression in Lansia at Wredha Dharma Bhakti Panti Surakarta." HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI SURAKARTA Abstrak 1–11.
- Made sudarma adiputra, Ni Wayan Trisnadewi, Ni Putu Wiwik Otaviani. 2021. "Metodologi Penelitian Kesehatan." Penerbit Yayasan Kita Menulis 1–282.
- Mellani, and Ni Luh Putri Kristina. 2021. "Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021." NLPK Mellani: 12–34. Form : <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/>. Diakses tanggal 12 Februari 2023.
- Meunasah, I., Capa, V., Juang, K., & Nuzula, R. (2021). Menghadapi Menopause Di Desa Meunasah Capa Kecamatan Kota Juang Tahun 2021. 7(1), 439–450.
- Mika Mediawati, A. I. S. (2020). Studi Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Lansidan Gangguan Yang Menyertainya. 4(1), 57–63.
- Mirani, Mega Mustika, Jumaini, and Erna Marni. 2021. "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerjapuskesmas Payung Sekaki." Medika Utama 02(02): 9.

- Moghanibashi-Mansourieh, Amir. 2020. "Assessing the Anxiety Level of Iranian General Population during COVID-19 Outbreak." *Asian Journal of Psychiatry* 51(April): 102076.
- Mustiadi. 2020. "Tingkat Depresi Lansia." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 6(1):2615–109.
- Naediwati, Ema Dessy, Ahmad Husairi, and Fauzan Muttaqien. 2019. "Tingkat Kesejahteraan Spiritual Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Muslim." *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan* 1(1):64–72.
- Novayanti, Putu Eka, Mateus Sakundarno Adi, and Rita Hadi Widyastuti. 2020. "Tingkat Depresi Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(2):117. doi: 10.26714/jkj.8.2.2020.117-122.
- Nugroho, Eko. 2018. *Prinsip-Prinsip Menyusun Kuesioner*. Cetakan pe. Malang: UB Press.
- Nurdin, Ismail, and Sri Hartati. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial*. ed. Lutfiah. Media Sahab Cendekia.
- Octavia, Lia, Jamiatun Jamiatun, Erlin Ifadah, and Abdurrochim Abdurrochim. 2022. "Efektivitas Dzikir Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Pasar Rebo." *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 12(3): 270–80.
- Pane, S R I Wahyuni. 2022. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Wanita Premenopause Menghadapi Perubahan Isik Saat Menopause Di Desas AEK Nauli Kecamatan Hulu Sihapas Tahun 2021". Form : [https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3132/1/SKRIPSI\\_SRI\\_WAHYUNI\\_PANE.pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3132/1/SKRIPSI_SRI_WAHYUNI_PANE.pdf). Diakses tanggal 12 Desember 2022.
- Patimah, In, Suryani S, and Aan Nuraeni. 2015. "Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa." *Jurnal Keperawatan Padjadjaran* v3(n1): 18–24.
- PH, Livana, Budi Anna Keliat, and Yossie Susanti Eka Putri. 2016. "Respons Ansietas." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 4(1): 13–20.
- Prabayoni, Ayu Bintang. 2021. "Gambaran Keluhan Fisik Dan Psikologis Wanita Menopause Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2021." *Jurnal Keperawatan*(1): 1–67. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7651/>. Diakses tanggal 12 Desember 2022.

- Pratiwi, Liliek, and Yane Liswati. 2021. *Serba-Serbi Menopause (Sudut Pandang Teori Dan Penelitian)*. cetakan pe. ed. Dewi Esti Restiani. CV Jejak, anggota IKAPI.
- Pratiwi, S. (2016). Hubungan antara praktik spiritual dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause. *Jurnal Psikologi Perempuan*, 22(1), 56-70.  
[ps://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/download/4597/3289](https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/download/4597/3289).
- Puspasari, Heny, and Weni Puspita. 2022. "Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan Dalam Menghadapi Covid-19." *Jurnal Kesehatan* 13(1): 65.
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–119. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i2.164>
- Rahayu, A. (2019). Peran dukungan spiritual dalam mengurangi kecemasan pada wanita menopause. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-58.
- Rangkuti, Saddiyah. 2021. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Wanita Tentang Pre Menopause Di Wilayah Puskesmas Onolalu Kabupaten Nias Selatan Tahun 2020." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Jurkesmas)*1(1): 51–59.  
<https://journal.physan.id/index.php/jkm%0A>.
- Rizky Safitri. (2020). Hubungan Sindrom Menopause Terhadap Derajat Kecemasan Pada Wanita Usia 40-60 Tahun Di Puskesmas Paccerrakrang. *Kesehatan*.
- Rizky Safitri. (2020). Hubungan Sindrom Menopause Terhadap Derajat Kecemasan Pada Wanita Usia 40-60 Tahun Di Puskesmas Paccerrakrang. *Kesehatan*.
- Roflin, Eddy, Iche Liberty Andriyani, and Pariyana. 2021. *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran*. 01 ed. ed. MoH. Nasrudin. PT. Nasya Expanding Management.
- Ronaldo. 2022. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Menopause Di Desa Rantau Dodor Kabupaten Empat Lawang Tahun 2022." *Jurnal Kepetawatan*: 90. Form :

- Rosita Magdalena L, Lilis, A. A. (2020). Tingkat pengetahuan wanita pra lansia tentang menopause di rt 023 rw 001 kelurahan sunter agung. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 6(2).
- Rudi Karmi, Dkk. 2021. “Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause Usia (40-50 Tahun).” *Jurnal Ilmiah Humantech*01(01): 37–58.
- Sanaky, Musrifah Mardiani. 2021. “Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah.” *Jurnal Simetrik* 11(1): 432.
- Sari, Mellia. 2020. *Jurnal Kepetawatan Hubungan Penetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecamatan Pada Wanita Premenopause Di Puskesmas Balai Agung Sekayu Tahun 2022*.Form : [http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/3/BAB II Tinjauan Pustaka.pdf](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/3/BAB%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf). Diakses tanggal 13 Desember 2022.
- Sebtalesy, Cintika Yorinda, and Irmawati Mathar. 2022. “Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok Arisan Wanita Dalam Upaya Meningkatkan Kesiapan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause.” *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(2): 39–44
- Sekar. 2020. “Spiritualitas Dengan Depresi.”
- Suparyanto dan Hamid. 2020. “Hubungan Antara Tingkat Spiritual Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia: Literature Review.” *Suparyanto Dan Hamid* (20155(3):248–53.
- Suryani, I. (2018). Pengaruh nilai-nilai spiritual terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita menopause. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 25(2), 89-102.
- Utami, R. (2017). Pentingnya nilai-nilai spiritual dalam mengatasi kecemasan pada wanita menopause. *Jurnal Psikologi Terapan*, 14(4), 301-315.
- Verina, Yuriska. 2021. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Tahun 2021.” 26(2): 173–80. Form :[http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/212/1/SKRIPSI REFFI.pdf](http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/212/1/SKRIPSI%20REFFI.pdf).Diakses tanggal 13 Desember 2022.
- Vidayati, Lelly Aprilia. 2019. “Analisis Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Pada Wanita Dengan Usia Menopause.” *Nursing Update : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871 1(2): 22–28.

- Wati, Mega, and Hida Yani. 2020. "Pengaruh Peran Tenaga Kesehatan, Peran Keluarga, Kondisi Kesehatan Fisik, Dan Motivasi Terhadap Kecemasan Pada Ibu Menopause." *Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung* 4(2): 76–86.
- Wenny, Bunga Permata, and Zela Indriani. 2022. *Kecemasan Dan Adverse Childhoodexperiences (ACEs)*. Ed 1. ed. Nia Duniawati. Jawa Barat: Penerbit Adab.
- Wiryawan, Sri. 2018. "Fisiologi Dan Gejala Menopause." Universitas Udayana: 1–14.
- Wulandari, D. (2020). Hubungan antara nilai-nilai spiritual dengan kualitas hidup pada wanita menopause. *Jurnal Psikologi Klinis*, 18(3), 201-215.
- Yanti, A K, P A Primatanti, and ... 2022. "Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Desa Pupua." *AMJ (Aesculapius ...1(2): 1–6*.
- Yoga, A., A. Setyawan, and ... 2020. "Tingkat Spiritualitas Berhubungan Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia." *Jurnal Ilmiah ... 2(2):41–52*.
- Yuniarti, Sri, Fitri Nurhayati, and Melly Purnama Sari. 2020. "Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Untuk Mengurangi Kecemasan Wanita Premenopause." *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengembangan Masyarakat II 2(1): 253–57*.