

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG MENOPAUSE DENGAN TINGKAT STRESS

Maria Theresia Bong¹⁾, Sri Mudayatiningsih²⁾, Susmini³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

^{2), 3)} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
E-mail: theresia.bong@gmail.com

ABSTRAK

Kebanyakan wanita di Indonesia tidak mengetahui tentang menopause, terutama yang berada di pedesaan. Ketidaktahuan itu didasari pandangan yang menganggap menopause itu gejala alami. Wanita yang memasuki masa menopause, tidak jarang merasa dirinya sudah tidak sempurna lagi sebagai seorang wanita. Kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis dan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stress di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain analitik korelasional (*corrlational study*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu usia menopause di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi NTT sebanyak 73 orang (data per bulan Desember 2015), dan teknik sampling yang di gunakan adalah *purposive sampling* yaitu sebanyak 42 orang. Variabel dalam penelitian ini tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dan variabel tingkat stress. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *pearson product moment* dengan menggunakan program SPSS 16. Hasil penelitian membuktikan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang menopause yaitu sebanyak 26 orang (61,9%) dan tingkat stres hampir seluruh responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 35 orang (83,3%). Hasil analisis didapatkan nilai Sig. (signifikan) = 0,025 ($p \text{ value} \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stres di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur. Diharapkan ibu dapat meningkatkan pengetahuan tentang menopause sehingga bisa memperoleh banyak informasi tentang menopause.

Kata Kunci : Menopause; tingkat pengetahuan; tingkat stres.

THE RELATIONSHIP BETWEEN MATERNAL KNOWLEDGE LEVEL OF MENOPAUSE WITH STRESS LEVEL

ABSTRACT

Most women in indonesia do not know about menopaus, especisllly in rural areas. Ignorance is based on the view that experiencing menopsuse is a natural symptom. Women who are menopausal, not infrequently feel himself is not perfect anymore as woman. This condition often leads to psychological pressure and stress. The purpose of this study was to determine the relationship between maternal knowledge level of menopause with stress level in Hoelea Village, Omesuri District, Lembata regency, Eatsn Nusa Tenggara Province. The research design used in this research is correlational analitik design (correnatuonal study). The population in this study were all mothers of menopausal age in Hoelea Village, Omesuri District, Lembata Ragency, NTT Province as many as 37 people (data per Decenber 2015), and sampling technique used is purposive sampling that is as much as 42 people. The variables in this research are mother's knwoledge level about menopause and variable of stress level. The instrument used is a questionnaire. The data analysis method used is pearson product moment using SPSS 16 program. The result of this research proves that mother levels knowledge about menopause is 26 people (61.9%) and sterss moderate level almost all respondent is categorized as 35 people (83.3%). The result of Sig. (significant) = 0.025 ($p \text{ value} \leq 0.05$), meaning data is significant and H1 accepted, meaning there is relation between maternal knowledge level about menopause with stress level in Hoelea V illage of Omesuri Sub-district of Lembata Regency of East Nusa Tenggara Province. It is hoped that mothers can increase knowledge about menopause so they can get a lot of information about menopause.

Keywords: Menopause.,Level of knowledge.,Stress Level

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat 2025 bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar penigkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud (Depkes RI, 2009). Sasaran

pembangunan kesehatan yang akan dicapai pada tahun 2025 ini adalah meningkatnya derajat kesehatan masyarakat, yang ditunjukkan oleh indikator dampak yaitu meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH) dari 70,7 tahun pada tahun 2008 menjadi 73,7 tahun pada tahun 2025 (Kemenkokesra RI, 2010).

Penduduk di Indonesia, sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan manusia, UHH semakin tinggi pula. Kondisi ini membuat populasi orang berusia lanjut di Indonesia semakin tinggi (Suratini, 2005). Menjadi tua seringkali menjadi sesuatu yang menakutkan bagi setiap orang, khususnya kaum wanita. Kekhawatiran ini mungkin berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak cantik lagi. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan. Padahal, masa tua merupakan salah satu fase yang harus dijalani seorang wanita dalam kehidupannya, seperti halnya fase-fase kehidupan yang lain, yaitu masa anak-anak dan masa reproduksi (Kasdu, 2010).

Kelompok manula secara luas adalah usia lebih dari 45 tahun (Wiknjosastro, 1999; Estiani & Citra, 2015). Seorang wanita akan meninggalkan usia reproduksi yang disebut dengan masa menopause. Pada masa ini akan berdampak pada perubahan akan kebutuhan pelayanan kesehatan reproduksi. Usia median menopause yaitu suatu priode tanpa menstruasi adalah 51,3 tahun dan menopause dapat terjadi pada usia 48-55 tahun (Sukarni, 2013).

Menopause merupakan tahap akhir proses biologis yang dialami wanita berupa produksi hormon seks wanita yaitu ekstrogen dan progesteron dari indung telur. Disebut menopause jika wanita tidak lagi menstruasi selama satu tahun. Umumnya terjadi pada usia 50 tahunan. Setelah menopause indung telur masih tetap memproduksi ekstrogen namun

dalam jumlah sangat kecil (Wiknjosastro, 1999; Sukarni, 2013). Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini adalah menurunnya fungsi ekstrogen seperti ovarium, uterus, dan endometrium, menurunnya kekuatan serta kelenturan vagina dan jaringan vulva, dan akhirnya semua jaringan yang bergantung pada ekstrogen akan mengalami atrofi (mengerut) (Wiknjosastro, 1999; Pieter, 2011). Cepat atau lambat gangguan akibat kekurangan ekstrogen pasti akan muncul yang berupa peningkatan kadar kolestrol dan trigliserida, pengurangan jaringan tulang yang menjurus ke osteoporosis, gangguan psikis, kelelahan dan depresi. Sehingga agar kehidupan berlangsung dalam kepuasan dan kebahagiaan, maka wanita perlu mengadakan persiapan untuk menghadapinya dengan mengetahui organ tubuh, fungsinya, serta mengenal kejadian klimakterium dan menopause itu sendiri (Pieter, 2011).

Jumlah penduduk Indonesia tahun 2010 mencapai 118.010.413 juta (51,02%) orang perempuan. Menurut kelompok umur, jumlah penduduk usia 40-45 tahun berjumlah 8.202.140 juta (23,04%) orang perempuan. Sedangkan jumlah wanita yang akan memasuki menopause berjumlah 16.751.820 (12,22%) juta orang perempuan (Profil Kependudukan dan Pembangunan di Indonesia, 2013).

Wanita dalam menghadapi menopause berbeda-beda karena hal ini berkaitan dengan beberapa faktor antara lain tingkat pengetahuan. Kebanyakan wanita di indonesia tidak mengetahui tentang menopause, terutama yang berada

di pedesaan (FK UI, 2003). Ketidaktahuan itu didasari pandangan yang menganggap menopause itu gejala alami (Nurningsih, 2012). Wanita yang memasuki masa menopause, tidak jarang merasa dirinya sudah tidak sempurna lagi sebagai seorang wanita. Kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis. Jika tekanan ini tidak dapat diatasi akan berkembang menjadi stres yang berdampak buruk pada kehidupan sosial seorang wanita. Selain itu, stres atau keadaan tegang akan merangsang otak yang dapat mengganggu keseimbangan hormon yang akhirnya berdampak pada kesehatan tubuh (Nurningsih, 2012).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada Desember 2015 di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur, dengan mewawancarai 10 orang ibu yang berusia antara 40-45 tahun, ditemukan bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 8 orang ibu (80%) pada saat mengalami menopause merasa takut dan cemas, dimana responden merasa bahwa berhentinya haid yang dialami tersebut dapat menimbulkan penyakit berbahaya seperti tumor. Hal ini karena responden beranggapan bahwa darah haid yang tidak keluar di saat menstruasi tersebut dapat menggumpal menjadi daging di dalam tubuh. Sedangkan 2 orang ibu (20%) pada saat mengalami menopause merasa cemas dan malu karena responden beranggapan kalau sedang hamil tua.

Tercatat dalam sebuah penelitian yang menyebutkan hampir seluruh perempuan di dunia mengalami sindrom

pre-menopause, data menyebutkan bahwa di negara-negara Eropa mencapai 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, China 18%, serta Jepang dan Indonesia 10% (Proverawati, 2010). Catatan tersebut mengemukakan bahwa banyak dari perempuan pada masa menjelang menopause mengalami perubahan, baik perubahan tersebut dalam hal fisik maupun psikologis (Fitriana, 2011). Penelitian Safrina (2009) melaporkan bahwa perubahan fisik yang dirasakan responden pada masa menopause meliputi ketidakaturan siklus menstruasi 64,1%, rasa cepat lelah 56,3%, penurunan keinginan seksual 51,6%, berat badan bertambah 42,2%, sulit tidur 40,6%, perubahan pada kulit 37,5%, rasa panas pada wajah (*hot flushes*) 31,3% dan keringat berlebih di malam hari 17,2%. Perubahan psikologi yang terjadi saat menopause meliputi ingatan menurun 57,8%, mudah tersinggung 39,1%, rasa gelisah yang berlebih 26,6%, kecemasan 25%, merasa tidak berharga 15,6%, merasa tidak cantik lagi 14,1% dan rasa takut menjadi tua 12,5%.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulastin (2011) membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada wanita pekerja di Desa Pelemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara. Meilaningtyas (2015) dalam hasil penelitiannya menemukan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesemasan wanita menjelang menopause. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Nurningsih (2012) menemukan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan menopause dengan keluhan wanita saat menopause. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ismiyati (2010), menemukan hasil bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stress di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain analitik korelasional (*corrlational study*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu usia menopause di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi NTT sebanyak 73 orang (data per bulan Desember 2015), dan sampling yang di gunakan adalah *purposive sampling* yaitu sebanyak 42 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu ibu usia menopause dan tidak menstruasi lagi yang berusia lebih dari 40 tahun di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi NTT dan bersedia menjadi responden. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independen*) yaitu tingkat pengetahuan ibu tentang menopause, dan variabel terikat (*dependen*) yaitu tingkat stress. Instrumen

yang digunakan adalah kuesioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *pearson product moment* dengan menggunakan program SPSS 16.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Kategori tingkat pengetahuan ibu tentang menopause di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur

Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Menopause	f	(%)
Baik	2	4,8
Cukup	26	61,9
Kurang	6	14,3
Sangat Kurang	8	19,0
Total	42	100

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang menopause di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur sebagian besar dikategorikan cukup yaitu sebanyak 26 orang (61,9%).

Tabel 2. Kategori tingkat tingkat stres di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur

Tingkat Stres	f	(%)
Stres ringan	2	4,8
Stres sedang	35	83,3
Stres berat	5	11,9
Total	42	100

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa tingkat stres di Desa Hoelea

Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur, hampir

seluruh responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 35 orang (83,3%).

Tabel 3. Tabulasi silang antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stress di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur

Variabel		Tingkat Stres			Total
		Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Menopause	Baik	0	2 (4,8%)	0	2 (4,8%)
	Cukup	2 (4,8%)	21 (50%)	3 (7,1%)	26 (61,9%)
	Kurang	0	5 (11,9%)	1 (2,4%)	6 (14,3%)
	Sangat Kurang	0	7 (16,7%)	1 (2,4%)	8 (19,0%)
Total		2 (4,8%)	35 (83,3%)	5 (11,9%)	42 (100%)

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan ibu tentang menopause yang dikategorikan cukup yaitu sebanyak 26 orang (61,9%), terdapat setengah responden yang dikategorikan memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 21 orang (50%).

Tabel 4 Uji *Pearson Product Moment*

Variabel	N	p value	Koefisien Korelasi
Tingkat pengetahuan ibu tentang menopause	42	0,025	-0,411
Tingkat Stres			

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa hasil perhitungan *pearson product moment* hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stres di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur didapatkan nilai Signifikan (Sig.) = 0,025 ($p \text{ value} \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_1 diterima, artinya ada

hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stres di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur.

Hasil analisa *pearson product mement* juga menemukan nilai *pearson correlation* -0,411 yang berarti bahwa semakin baik pengetahuan yang dimiliki ibu tentang menopause, maka akan rendah tingkat stres. Nilai *pearson correlation* juga menunjukkan bahwa kontribusi hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stres di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 41,1%.

Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Menopause

Berdasarkan Tabel 1, bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang menopause di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur sebagian besar

dikategorikan cukup yaitu sebanyak 26 orang (61,9%). Pengetahuan yang sebagian besar dikategorikan sedang dapat disebabkan karena ibu yang memasuki menopause tidak terlalu memiliki pengalaman dalam hal ini memperoleh informasi dari teman atau orang terdekat yang sudah melewati masa menopause, mengingat lokasi penelitian juga berada di pedalaman yaitu di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur sehingga akses untuk memperoleh informasi dari media internet tidak terpenuhi, selain itu faktor lingkungan sosial (keluarga).

Jika dilihat dari umur responden yang setengah responden berusia antara 44-47 tahun yaitu sebanyak 21 orang (50%), dimana pada usia ini merupakan usia kategori dewasa akhir dan pra lansia, maka umur seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu tentang menopause. Hal ini didukung dengan pendapat Nursalam (2011), yang mengatakan bahwa semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin banyak.

Jika dilihat dari pendidikan responden yang, bahwa hampir separuh responden berpendidikan SMP yaitu sebanyak 18 orang (42,9%), maka dapat dikatakan bahwa responden dengan memiliki status pendidikan yang hanya sampai SMP tingkat pengetahuan tidak terlalu tinggi dan juga tidak terlalu rendah. Hal ini didukung dengan pendapat (Notoamotdjo, 2003) bahwa pendidikan

mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut menerima informasi baik dari orang lain maupun dari media massa.

Peneliti dapat menyimpulkan secara sederhana bahwa pengetahuan atau *cognitive* merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang. Seseorang dikatakan memiliki pengetahuan apabila seseorang tahu atau mampu mengingat materi yang diperoleh, tentang objek tersebut, memahami atau mampu untuk menjelaskan kembali materi yang diperoleh secara benar, mampu mengaplikasikan yaitu menggunakan prinsip materi yang diperoleh, mampu menganalisis atau menjabarkan materi yang diperoleh kepada orang lain dalam suatu organisasi, mampu menerapkan prinsip materi yang diperoleh, dan mampu memberikan penilaian terhadap prinsip atau materi yang sudah diterapkan dan dipraktekkan.

Tingkat Tingkat Stres

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa tingkat stres di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur, hampir seluruh responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 35 orang (83,3%). stres pada ibu yang memasuki masa menopause dengan kategori stres sedang dapat dikarenakan ibu merasa bahwa pemberhentian haid yang dialami merupakan gejala dari penyakit tertentu. Selain itu sebagian besar responden dengan tingkat stres kategori sedang

dapat dikarenakan responden memiliki masalah pribadi, dan biasanya dianggap hal biasa oleh setiap orang akan tetapi masalah pribadi tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada dirinya sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Alvin (2007), stressor internal berasal dari diri sendiri berupa pikiran-pikiran negatif, keyakinan dalam diri, dan kepribadian yang dimiliki.

Jika dikaitkan dengan umur yang sebagian besar adalah separuh responden berusia antara 44-47 tahun yaitu sebanyak 21 orang (50%), dimana pada usia ini merupakan usia kategori dewasa akhir dan pra lansia, maka umur juga dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang. Semakin tinggi umur seseorang, maka semakin tinggi tingkat stres seseorang sebagai akibat dari persoalan atau masalah yang sedang dihadapi. Hal ini didukung hasil penelitian Aiska (2014), yang menemukan bahwa faktor status umur, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan terakhir, masa kerja dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres. Berdasarkan hasil penelitian dari Aiska (2014) maka jika dikaitkan dalam penelitian ini, hampir separuh responden berpendidikan SMP yaitu sebanyak 18 orang (42,9%), dan hampir seluruh responden sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebanyak 41 orang (97,6%), tentu ikut berperan dalam proses pembentukan stres dan kurangnya pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengelola stres yang dihadapi.

Jika stres yang dialami dibiarkan maka dapat berdampak kesehatan fisik dan psikis. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Sarafino (2008) yang menyatakan dampak dari stres terdiri dari 2 aspek yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Dampak biologis seperti sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh. Sedangkan dampak psikologis sendiri terdiri atas 3 yaitu gejala kognisi yaitu daya ingat menurun, kurang konsentrasi; gejala emosi yaitu mudah marah, kecemasan yang berlebihan, sedih dan depresi; dan gejala tingkahlaku yaitu mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang.

Berdasarkan hasil dan teori tersebut di atas, maka dapat dikatakan bahwa bahwa stres pada ibu dalam menghadapi masa menopause sangatlah wajar karena, akan tetapi stres yang dialami jangan dibiarkan karena dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikis ibu yaitu ibu akan kurang percaya diri. Sehingga perlu adanya pemahaman dan pengetahuan dari lingkungan terdekat, untuk memberikan informasi yang bisa mengurangi tekanan/stres.

Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Menopause dengan Tingkat Stres

Hasil analisis korelasi *pearson product moment* hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stres di Desa Hoelea

Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur pada Tabel 4, didapatkan nilai Signifikan (Sig.) = 0,025 ($p \text{ value} \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stres di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur.

Hasil tabulasi silang antara variabel tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stres, pada Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan ibu tentang menopause yang dikategorikan cukup yaitu sebanyak 26 orang (61,9%), terdapat setengah responden yang dikategorikan memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 21 orang (50%). Terdapat juga 3 responden yang dikategorikan memiliki pengetahuan cukup namun didapatkan stres berat.

Hasil analisa *pearson product mement* juga menemukan nilai koefisien korelasi (*pearson correlation*) -0,411 yang berarti bahwa semakin baik pengetahuan yang dimiliki ibu tentang menopause, maka akan rendah tingkat stres. Nilai *pearson correlation* juga menunjukkan bahwa kontribusi hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stres di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 41,1% dan sisanya (100% - 41,1%) yaitu sebesar 58,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismiyati (2010) juga membuktikan bahwa bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause. Penelitian lain yang mendukung yaitu Mulastin (2011) membuktikan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurningsih (2012) menemukan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan menopause dengan keluhan wanita saat menopause. Penelitian yang dilakukan. Meilaningtyas (2015) membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesemasan wanita menjelang menopause

Wanita dalam menghadapi menopause berbeda-beda karena hal ini berkaitan dengan beberapa faktor antara lain tingkat pengetahuan. Kebanyakan wanita di Indonesia tidak mengetahui tentang menopause, terutama yang berada di pedesaan (FK UI, 2003). Ketidaktahuan itu didasari pandangan yang menganggap menopause itu gejala alami (Nurningsih, 2012). Wanita yang memasuki masa menopause, tidak jarang merasa dirinya sudah tidak sempurna lagi sebagai seorang wanita. Kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis. Jika tekanan ini tidak dapat diatasi akan berkembang menjadi stres yang berdampak buruk pada kehidupan sosial seorang wanita. Selain itu, stres atau keadaan tegang akan merangsang otak yang dapat mengganggu

keseimbangan hormon yang akhirnya berdampak pada kesehatan tubuh.

Dilihat dari hasil penelitian bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang menopause kategori cukup, dan tingkat stres yang dialami adalah stres sedang, maka dapat dikatakan bahwa apabila pengetahuan ibu yang cukup dapat memicu terjadinya stres yang sedang. Pemicu terjadinya stres dimana ibu akan merasa cemas akibat dari haid yang berhenti, sehingga akan timbul perasaan cemas, dimana rasa cemas sering dikaitkan menopause dengan penyakit tertentu.

KESIMPULAN

- 1) Tingkat pengetahuan ibu tentang menopause, sebagian besar dikategorikan cukup.
- 2) Tingkat stres, hampir seluruh responden dikategorikan stres sedang.
- 3) Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stres di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur.

SARAN

Peneliti selanjutnya yang mengambil judul yang sama, disarankan untuk meneliti di lokasi lain sehingga sebaran data cenderung bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiska, Selviana. 2014. *Analisis Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Tingkat Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta*. Naskah Publikasi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Alvin. 2007. *Mengatasi Stres Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Depkes RI. 2009. *Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan (RPJPK) 2005-2025*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Estiani, Meliana & Citra Dhuhana. 2013. *Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Pramenopouse terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komerin Ulu*. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Volume 2 – Nomor 2, Juli 2015, ISSN No 2355 5459.
- Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2003. *Menopause dan Andropouse*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Fitriana, Y. 2011. *Fenomena Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Masa Klimakterium di Rt 01 Rw 01 Kelurahan Candi Semarang*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan (JIKK).
- Ismiyati, Atik. 2010. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi*

- Menopause Pada Ibu Premenopause Di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta.* Naskah Publikasi, Program Studi D IV Kebidanan Transfer Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Kasdu, D. 2010. *Kiat Sehat dan Bahagia di Umur Menopause.* Jakarta: Puspaswara.
- Meilaningtyas, Galih. 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Wanita Menjelang Menopause Di Desa Bowa Delanggu Klaten.* Naskah Publikasi, Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV, Sekola Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah. Yogyakarta.
- Kemenkokesra. 2010. *Usia harapan Hidup Penduduk Indonesia.* <http://data.menkokesra.go.id>. Diakses pada tanggal 26 Juni 2016
- Mulastin. 2013. *Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Pekerja Di Desa Pelemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara.*
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurningsih. 2012. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Keluhan Wanita Saat Menopause di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2012.* Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Pieter, H. Z. 2011. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Proverawati, A. 2010. *Menopause dan Sindrom Pre Menopause.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sarafino. 2008. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition.* United States : John Willey & Sons, Inc.
- Sukarni, I. 2013. *Kehamilan, Persalinan dan Nifas.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Suratini, K.T. 2005. *Pola Hidup Menjelang Menopause.* Jurnal Kebidanan dan Keperawatan. Stikes Aisyiyah Yogyakarta.