

HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN WANITA PREMENOPAUSE DI DESA WONOSARI KECAMATAN PEGANDON KABUPATEN KENDAL

Lilis Sri Wardiani

Program Studi S1 Keperawatan Profesi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan 2018

ABSTRAK

Kecemasan pada wanita yang terjadi pada masa premenopause, ini dikarenakan adanya penerimaan diri yang tidak baik. Wanita pada masa premenopause dituntut untuk menerima diri dengan cara menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerimaan diri, tingkat kecemasan dan hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat kecemasan wanita premenopause. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan rancangan penelitian *cross-sectional*, instrumen penelitian ini berupa kuesioner. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 43 responden dengan metode pengambilan sampel *cluster sampling*. Uji statistik *Kendall's tau* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,005$) dengan koefisien korelasi -0,794. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat kecemasan wanita premenopause. Ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan tingkat kecemasan wanita premenopause. Semakin positif penerimaan diri yang dimiliki semakin rendah tingkat kecemasannya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi perawat untuk dapat memberikan penyuluhan tentang gejala-gejala premenopause pada wanita premenopause dan suami untuk meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi tingkat kecemasan pada wanita premenopause.

Kata Kunci : Penerimaan Diri, Kecemasan Wanita Premenopause
Kepustakaan : 44 (2006-2017)

Latar Belakang

Pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa premenopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang (WHO, 2014). Di Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan akan

ada 60 juta perempuan premenopause.

Pada tahun 2016 Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan premenopause atau 7,4% dari total populasi yang ada (Dinkes RI, 2016). Jumlah penduduk wanita di Jawa Tengah pada tahun 2015 adalah

6.161.607 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok usia 40-48 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia premenopause sebanyak 916.446 jiwa. Sedangkan pada tahun 2016 ada sebanyak 6.318.990 jiwa dengan jumlah penduduk wanita usia 40-48 tahun ada 1.041.614 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2016).

Masa premenopause adalah masa permulaan dari seorang wanita yang memasuki usia tua. Premenopause sering menimpa wanita yang berusia menjelang 40 tahun ke atas (Proverawati, 2010). Sependapat dengan Proverawati, Runiari (2015) juga menyatakan bahwa usia seorang perempuan yang memasuki masa premenopause yaitu antara 40-49 tahun. Ghani (2009) berpendapat pula rata-rata usia wanita Indonesia yang memasuki masa premenopause adalah 40-48 tahun. Wanita yang memasuki masa premenopause mengalami penurunan hormon estrogen sehingga memunculkan terjadinya sindrom premenopause. Sindrom premenopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia. Sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18 % di

Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia (Proverawati, 2010).

Periode tumbuh kembang wanita dimulai pada saat meluruhnya sel telur pada pertama kali atau disebut juga menarche. Menstruasi pertama pada wanita biasanya terjadi pada umur 10-13 tahun (Waryana, 2010). Usia ideal wanita untuk hamil 21-35 tahun. Wanita mengalami puncak kesuburan pada usia 24 tahun. Pada usia 35 tahun keatas wanita cenderung mengalami resiko gangguan pada saat hamil seperti diabetes gestasional. Pada usia 40 tahun wanita mulai memasuki masa premenopause yaitu masa peralihan sebelum masa berhentinya memproduksi sel telur.

Pada masa premenopause wanita mengalami perubahan fisik yang ditandai dengan siklus pada menstruasi yang lebih panjang dengan darah yang lebih sedikit. Umur terjadinya masa premenopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, dan gaya hidup. Perubahan fisik lain yang biasa dialami wanita ketika memasuki masa premenopause yaitu berupa ketidakaturan siklus haid, *Hot Fluses* (semburan panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (keringat di malam hari), *dryness*

vaginal (kekeringan vagina). *insomnia* (susah tidur), mudah lelah, penurunan libido, rasa sakit jika berhubungan seks, *incontinence urinaria* (beser). Perubahan psikologi yang terjadi saat premenopause adalah ingatan menurun, mudah tersinggung, stres, kecemasan dan depresi (Proverawati, 2010).

Kecemasan yang muncul pada wanita yang mengalami premenopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya belum pernah dialaminya (Proverawati, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Salis Nur Hidayah (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu usia 40-45 tahun yang menghadapi masa premenopause mengalami kecemasan, kecemasan yang paling banyak dialami yaitu kecemasan ringan dengan prevalensi 57,14%. Kecemasan yang dirasakan akan sangat menentukan waktu kecepatan atau bahkan keterlambatan masa-masa menopause. Kebanyakan wanita mengatakan masa premenopause adalah masa yang mengerikan. Masa premenopause membuat wanita mengalami krisis dalam dirinya yang

membuatnya berfikir akan menjadi tua dan mengalami menopause.

Wanita premenopause akan mengalami penurunan jumlah serotonin yang mengakibatkan mudah depresi dan sulit tidur (Lestary, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan Anggraeni (2013) di Bekasi sebanyak 82,2% dari seluruh wanita premenopause yang ditelitinya mengalami *insomnia*. Banyak hal yang menyebabkan *insomnia* salah satu diantaranya adalah kecemasan, dimana seseorang merasa gelisah yang mendalam karena memikirkan masalah yang sedang dihadapinya (Putra, 2011). Dari hasil penelitian Nastaran Chamchi (2011) menunjukkan bahwa ada hubungan antara menopause dengan kejadian kecemasan, depresi dan kelelahan. Sependapat dengan Nastaran Chamchi, hasil penelitian Joyce T Bromberger (2013) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tertinggi berada pada awal dan akhir masa premenopause. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan premenopause yaitu pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, karakteristik sosial budaya, kondisi

ekonomi, penerimaan diri dan gaya hidup (Aprilia, 2007).

Wanita pada masa premenopause dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik yang dialaminya. Menyesuaikan diri sebagai individu yang memiliki pandangan positif tentang dirinya, mengakui dan menerima segi yang berbeda dari dirinya sendiri. Menyesuaikan diri merupakan wujud dari penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat menghargai diri sendiri dan orang lain serta dapat menerima dirinya sendiri (Oktaviana, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan Hamidah (2012) membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan depresi wanita premenopause. Maksudnya penerimaan diri merupakan salah satu faktor yang berhubungan cukup erat dengan aspek psikologi, seperti depresi. Wanita premenopause yang memiliki penerimaan diri tinggi maka ia tidak mengalami depresi, sebaliknya apabila seseorang memiliki penerimaan diri yang rendah maka ia akan mengalami depresi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa

Wonosari kepada 6 wanita premenopause didapatkan hasil bahwa 4 orang wanita premenopause mengatakan merasa khawatir terhadap berhentinya menstruasi karena sudah mulai mengalami ketidakaturan menstruasi dan penurunan nafsu seksual. Sedangkan 2 wanita premenopause lainnya mengatakan biasa saja menghadapi menopause dan cenderung senang karena lebih istiqomah dalam beribadah.

Kondisi tersebut akan menjadi suatu fenomena tersendiri tentang penerimaan diri dan kecemasan wanita premenopause di Desa Wonosari. Sesuai dengan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengidentifikasi hubungan penerimaan diri terhadap kecemasan wanita premenopause di Desa Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal.

Rumusan Masalah

Sesuai dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal, maka rumusan masalah pada penelitian ini adakah hubungan penerimaan diri dengan kecemasan wanita premenopause di Desa Wonosari

Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal

Tujuan Penelitian

Tujuan umum peneliti adalah untuk mengetahui adanya Hubungan Penerimaan Diri dengan Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain pada penelitian ini adalah non experimental yang bersifat deskriptif korelatif yaitu bertujuan untuk mendeskripsikan variabel bebas dan terikat (Nursalam, 2008). Pendekatan dari penelitian ini adalah *cross-sectional* yaitu jenis penelitian yang waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2008).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan variabel bebas yaitu penerimaan diri wanita premenopause dengan variabel terikat yaitu tingkat kecemasan wanita premenopause.

Populasi dan Sampel

Populasi merupakan seluruh subjek dan objek dengan karakteristik

tertentu yang akan diteliti (Hidayat, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah wanita premenopause yang berusia 40-49 tahun di Desa Wonosari yang berjumlah 219 orang.

Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2010). Teknik *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian. Peneliti menggunakan teknik *Cluster Sampling*. Teknik ini digunakan bilamana populasi tidak terdiri dari individu-individu, melainkan terdiri dari kelompok-kelompok individu atau cluster. Teknik sampling daerah digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas (Margono, 2010). Sampel pada penelitian ini merupakan warga di Dukuh Tanjung (RW II) dikarenakan di Dukuh Tanjung merupakan Dukuh dengan penduduk wanita premenopause terbanyak yaitu sejumlah 43 orang.

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Penerimaan Diri Wanita Premenopause di Desa Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal.

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penerimaan Diri
Wanita Premenopause di Desa Wonosari Kecamatan
Pegandon Kabupaten Kendal.

Penerimaan Diri	Frekuensi	Persentase(%)
Negatif	21	48,8
Positif	22	51,2

Sumber : Data Primer, Desember 2017

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa lebih dari separuh jumlah responden yaitu 22 responden (51,2 %) memiliki penerimaan diri positif, kurang dari separuh jumlah responden yaitu 21 responden (48,8%) mempunyai penerimaan diri negatif.

2. Gambaran Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal.

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan
Wanita Premenopause di Desa Wonosari Kecamatan
Pegandon Kabupaten Kendal

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase(%)
Tidak ada kecemasan	2	4,7
Ringan	17	39,5
Sedang	14	32,6
Berat	8	18,6
Berat sekali	2	4,7

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa 17 responden (39,5%) wanita premenopause mengalami kecemasan ringan, 14 responden (32,6%)

wanita premenopause mengalami kecemasan sedang, 8 reponden (18,6%)
wanita premenopause mengalami kecemasan berat, 2 reponden (4,7%)
wanita premenopause mengalami kecemasan berat sekali dan 2 reponden
(4,7%) wanita premenopause tidak mengalami kecemasan. .

3. Hubungan Penerimaan Diri dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal

Tabel 5.3
Hubungan Penerimaan Diri dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Wonosari.

Penerimaan	Tingkat Kecemasan												<i>p.</i> <i>value</i>	<i>r</i>
	Tidak cemas		Ringan		Sedang		Berat		Berat Sekali		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Diri	0	0	2	4,7	9	20,9	8	18,6	2	4,7	21	48,8	0,000	-0,794
Negatif	2	4,7	15	34,8	5	11,7	0	0	0	0	22	51,2		
Positif	2	4,7	17	39,5	14	32,6	8	18,6	2	4,7	43	100		
Total	2	4,7	17	39,5	14	32,6	8	18,6	2	4,7	43	100		

Berdasarkan tabel 5.3 hasil penelitian menunjukkan penerimaan diri negative dengan kecemasan ringan berjumlah 2 reponden (4,7%), kecemasan sedang berjumlah 9 responden (20,9%), kecemasan berat 8 responden (18,6%) dan kecemasan berat sekali sebanyak 2 responden (4,7%). Sedangkan hasil penelitian yang menunjukkan penerimaan diri positif dengan tidak mengalami kecemasan berjumlah 2 responden (4,7%), kecemasan ringan 15 responden (34,8%), dan kecemasan sedang 5 responden (11,7%).

B. Pembahasan

Pada bagian pembahasan ini akan diuraikan mengenai hasil penelitian yang telah dilaksanakan yaitu hubungan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan wanita premenopause di Desa Wonosari,

untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Gambaran Penerimaan Diri Wanita Premenopause di Desa Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal

Hasil penelitian penerimaan diri wanita premenopause di Desa Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal. Berdasarkan hasil penelitian penerimaan diri wanita premenopause menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan penerimaan diri positif dengan 22 responden (51,2%) dan yang menyatakan penerimaan diri negatif sebanyak 21 responden (48,8%). Penerimaan diri negatif dikarenakan mereka belum mampu untuk dapat menyesuaikan diri atas perubahan yang terjadi atas dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi antara lain mengalami ketidakaturan menstruasi, banyaknya keringat yang keluar di malam hari, sakit saat berhubungan seksual dan daya ingat yang menurun. Wanita yang tidak siap menghadapi premenopause akan mengalami menurunnya kemampuan berfikir dan ingatan, gangguan emosi (Manuaba, 2006).

Wanita pada masa premenopause harus mulai belajar menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialami. Penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana responden dapat menghargai diri sendiri dan responden lain serta dapat menerima dirinya

sendiri (Oktaviana, 2010). Menurut Retnowati (2010) Responden dengan penerimaan diri negatif juga beranggapan bahwa dirinya sudah tidak berharga lagi karena sudah tua. Penerimaan diri itu dapat diwujudkan dalam bentuk menghargai diri sendiri dan responden lain. Responden yang memiliki penerimaan diri akan menerima proses penuaan dengan senang hati.

Responden yang memiliki kategori penerimaan diri positif merasa yakin akan kemampuan diri dalam menghadapi persoalan yang dihadapi. Responden yang memiliki penerimaan diri baik biasanya memiliki keyakinan menghadapi persoalan terhadap dirinya sendiri dan mempunyai banyak cara dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya sehingga pemikiran yang dihasilkan secara positif dan mampu diselesaikan dengan baik (Hurlock, 2009). Individu yang mampu menerima dirinya harus realistis tentang dirinya dan tidak mempunyai ambisi yang tidak mungkin tercapai. Kemampuan dan kemauan menilai diri secara realistis serta menerima kelemahan serta kekuatan yang dimiliki akan meningkatkan

penerimaan diri secara sederhana sehingga pemikiran dan tindakanakan dipikirkan secara matang dan penuh percaya diri (Nurviana, 2007).

Wanita pada masa premenopause dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik yang dialaminya. Pemahaman tentang perubahan yang terjadi akibat memasuki masa menopause sangat dibutuhkan oleh wanita premenopause agar mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi sehingga mampu memiliki penerimaan diri yang lebih baik. Pendidikan kesehatan diperlukan bagi ibu premenopause agar mempunyai pengetahuan yang cukup tentang premenopause dan agar ibu dapat menerima bahwa premenopause merupakan proses alami yang akan dilalui semua wanita, sehingga dapat beradaptasi dengan segala kondisi yang terjadi perubahan, baik dalam menurunnya fungsi reproduksi, perubahan hormone, perubahan fisik, maupun perubahan psikis (Nugroho, 2012).

2. Gambaran Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal

Hasil penelitian tingkat kecemasan wanita premenopause di Desa Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan wanita premenopause menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 17 responden (39,5%), dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 14 responden (32,6%), dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 8 responden (18,6%), dengan tingkat kecemasan berat sekali sebanyak 2 responden (4,7%) dan dengan tidak ada tingkat kecemasan sebanyak 2 responden (4,7%).

Responden yang tidak mengalami cemas rata-rata mengalami sebagian kecil dari gejala-gejala premenopause yang timbul sehingga tidak terlalu banyak keluhan dalam menghadapi hal tersebut. Selain itu responden juga sudah mengetahui bahwa gejala-gejala premenopause yang mereka alami adalah hal yang wajar sehingga dapat menghadapi hal tersebut tanpa ada rasa cemas (Stuart, 2010).

Responden yang mengalami kecemasan ringan mengalami penurunan daya ingat dan sulit konsentrasi. Sulit masuk tidur, dada

berdebar-debar, sakit dan nyeri diotot, sering buang air kecil adalah gejala yang sering dialami responden yang mengalami kecemasan ringan. Responden yang mengalami kecemasan ringan menganggap bahwa gejala-gejala yang dialami itu tidak normal sehingga ibu tidak tahu bagaimana cara mengatasi gejala-gejala tersebut (Stuart, 2010).

Responden yang mengalami kecemasan sedang, sebagian besar dipengaruhi oleh perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, depresi, gejala somatik dan gejala gastrointestinal. Responden yang mengalami kecemasan sedang menganggap bahwa gejala-gejala yang dialami tidak normal. Kecemasan yang muncul pada wanita yang mengalami premenopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya belum pernah dialaminya (Proverawati, 2010). Kecemasan pada wanita sebagian besar terjadi pada masa premenopause, ini dikarenakan adanya perubahan fisik yang dialami (Nugraha, 2007).

Responden yang mengalami kecemasan berat sering merasa cemas, mudah tersinggung, mengalami

ketegangan, ketakutan pada sesuatu, mengalami gangguan tidur, sukar konsentrasi, daya ingat menurun, gejala somatik, gejala respiratori, gastrointestinal dan urogenital (Stuart, 2010).

Responden yang mengalami kecemasan berat sekali mengalami semua gejala kecemasan yang dirasakan cukup mengganggu dan tampak dalam tingkah laku saat dilakukan wawancara. Kecemasan yang dialami responden di Desa wonosari bukan karena tingkat pendidikan yang rendah tetapi bisa jadi dikarenakan kurangnya informasi yang didapat oleh responden tentang gejala-gejala premenopause sehingga menyebabkan responden tidak mengetahui tentang hal-hal tersebut dan tidak bisa mengatasi kecemasan. Hal ini sesuai dengan teori Hendra (2008) informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan responden. Meskipun responden memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan responden.

3. Hubungan Penerimaan Diri dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause

Hasil penelitian hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat kecemasan wanita premenopause di Desa Wonosari Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal menunjukkan hasil penelitian penerimaan diri negative dengan kecemasan ringan berjumlah 2 responden (4,7%), kecemasan sedang berjumlah 9 responden (20,9%), kecemasan berat 8 responden (18,6%) dan kecemasan berat sekali sebanyak 2 responden (4,7%). Sedangkan hasil penelitian yang menunjukkan penerimaan diri positif dengan tidak mengalami kecemasan berjumlah 2 responden (4,7%), kecemasan ringan 15 responden (34,8%), dan kecemasan sedang 5 responden (11,7%).

Hasil analisis penelitian menggunakan *uji Kendall's tau c* didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000. Penelitian ini menggunakan nilai probabilitas 5% (0,05), hasil $p=0,000$ lebih kecil dari 0,05 ($p\text{ value} < 0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat kecemasan wanita premenopause di Desa Wonosari Kecamatan Pegandon

Kabupaten Kendal. Penerimaan diri positif hanya mengalami kecemasan ringan dan sedang, bahkan ada yang tidak mengalami kecemasan. Responden dengan penerimaan diri negatif tidak ada yang tidak mengalami kecemasan. Hampir semua responden dengan penerimaan diri negatif mengalami kecemasan bahkan ada yang mengalami kecemasan berat sekali.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamidah (2012) yang meneliti tentang hubungan penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause. Menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause. Tingkat kecemasan dengan penerimaan diri dapat mengetahui tingkatan kecemasan yang didapatkan dari penerimaan diri seseorang. Beberapa wanita yang menerima premenopause dengan positif dan menerima perubahan didalam dirinya, mereka menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupannya. Mereka menganggap, masa reproduksi yang akan berakhir bukan berarti akan berakhir pula nafsu seksual sehingga mempengaruhi

keharmonisan antara suami dan istri. Kondisi seperti menggambarkan individu yang mempunyai penerimaan diri secara positif dan gejala kecemasan hampir tidak muncul.

Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan-perubahan pada wanita menjelang menopause terutama perubahan fisik, berarti wanita tersebut sudah dapat menyesuaikan dirinya terhadap masa penuaan. Wanita tersebut sudah dapat menghargai keadaan dirinya dan menerima kekurangan serta kelebihanannya. Responden wanita akan mengalami rasa cemas apabila tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya, sebaliknya ketika responden wanita sudah dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang dialami maka kecemasannya tersebut sudah dapat diatasi.

Banyak pula wanita yang memasuki masa premenopause dengan penerimaan diri yang negatif. Penerimaan diri yang negatif disebabkan adanya kekhawatiran akan berakhirnya masa reproduksi yang ditandai dengan perubahan fisik seperti berkurangnya lendir pada

vagina yang menyebabkan rasa sakit saat berhubungan seksual sehingga, tidak menikmati kehidupan seksualnya. Hal ini yang menyebabkan wanita premenopause tidak puas terhadap dirinya atau terjadi ketidaksesuaian antara yang diinginkannya dengan kenyataan yang terjadi.

Menurut Retnowati (2010) penerimaan diri responden itu dapat diwujudkan dalam bentuk menghargai diri sendiri dan responden lain. Responden yang memiliki aktualisasi diri dapat menerima diri apa adanya, tidak mencela atas kekurangan-kekurangan dan kelemahan-kelemahannya. Penerimaan diri juga mengekspresikan tingkat fisiologis, yakni mengaktualisasikan diri, tidur nyenyak, dan menikmati kehidupan seksualnya. Responden yang memiliki penerimaan diri akan menerima proses penuaan dengan senang hati.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, D. (2013). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Rt. 005 Rw. 19 Perumahan Taman Setia Mekar Bekasi Timur tahun 2013. *Jurnal Kebidanan*.Bekasi: 2013

- Aprilia, N.I., Puspitasari, N. (2007). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause. Surabaya: *The Indonesian Journal of Public Health* vol.4 no.1
- Arikunto. (2009). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Keown, A.J. (2010). *Manajemen Keuangan: Prinsip dan Penerapan*. Jakarta: Indeks
- Badan Pusat Statistika. (2016). *Penduduk Indonesia Menurut Provinsi dan Kabupaten/Kota Sensus Penduduk 2015*. Badan Pusat Statistik, Jakarta
- Chaplin, J.P. (2012). *Kamus Lengkap Psikologi*. Diterjemahkan: Kartini Kartono. Jakarta: PT Radja Grafindo Persada
- Dinas Kesehatan RI. (2016). *Jumlah Pertumbuhan Penduduk Indonesia*. Jakarta
- Durand, V & Barlow, D. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Germer, C.K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion*. USA: The Guilford Press
- Ghani, L. (2009). *Seluk beluk menopause*. Media peneliti dan pengembangan kesehatan vol 19 no 4
- Hamidah & Putri, Kaniasih. (2012). Hubungan Penerimaan Diri dengan Depresi pada Wanita Perimenopause. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.
- Hastono, 2007, *Analisis Data Kesehatan*, Fakultas Kesehatan Masyarakat UI, Jakarta
- Hidayat, A.A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Surabaya: Salemba Medika
- Hidayat, AA. (2009). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat. (2010). *Metodologi Penelitian*. Bandung: CV Mandar Maju
- Hurlock, E.B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Joyce, T.B. (2013). Does Risk for Anxiety Increase During the Menopausal Transition? Study of Women's Health Across the Nation. *Journal of Personality Social Psychology*. Diakses tanggal 2 Juni 2017
- Kuntjoro, S. (2012). *Kesehatan Lansia Menopause*. <http://www.psikologi.com> (diakses tanggal 28 Mei 2017)
- Lestary, Dwi. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta: Gara Ilmu
- Manuaba, I.B. (2006). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC

- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Melani, (2007). Pembentukan Konsep Diri Siswa Melalui Pembelajaran Partisipatif. Jakarta : Penabur Surya
- Nastaran Charmchi. (2011). A Review on Depression and Anxiety During Women's Menopause. *Journal Psychiatry and Neurological Science*. Diakses tanggal 2 Juni 2017
- Nevid. (2010). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Ni Kadek. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Penerimaan Diri Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan STIKES Wira Medika PPNI Bali*.
- Nugraha, B. D.(2007). Seks, Menopause dan Penyakit Menular Seksual
- Nugroho T. (2012). *Obsgyn Obstetri dan Ginekologi untuk Kebidanan dan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nurviana, E.V.(2007) Penerimaan Diri Pada Penderita Epilepsi, *Jurnal Psikologi Proyeksi* Vol.5, No. 1, 2007. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Info Medika
- Oktaviana. (2010). Hubungan Antara Penerimaan Diri Terhadap Ciri-ciri Perkembangan Sekunder Dengan konsep Diri Pada Remaja Puteri SLTPN 10 Yogyakarta. *Jurnal Psyche*. Palembang : Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma.
- Prabandani, D (2009). Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Perumahan Griya Cipta Laras Wonogiri. Skripsi. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Sindrome premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Putra, S. (2011). *Tips Sehat Dengan Pola Tidur Yang Tepat Dan Cerdas*. Yogyakarta : Buku Biru.
- Retnowati.(2010). Pengertian Penerimaan Diri (<http://jurnalpsikologi.pdf.net.com>)
- Rostiana, K (2010). Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi*. Jawa Barat : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Runiari, N. (2015). *Konsep Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Salis Nur Hidayah. (2016). Tingkat Kecemasan Wanita Usia 40-45 tahun Menghadapi Masa Premenopause. *Jurnal Kesehatan Akbid Mardi Rahayu Kudus*. Diakses tanggal 11 Juni 2017
- Santrock, JW. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Saryono, AS. (2010). *Metodologi Penelitian Kebidanan D III, D*

IV,S1 dan S2. Yogyakarta: Nuha Medika

Stuart. (2010). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Missouri: Mosby, inc

Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama

Wiramihardja. (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT Rendika Aditama

World Health Organisation. (2014). *Perimenopausal Periode*. Departement of Maternity.

