



Hubungan Penerimaan Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menghadapi Masa Menopause di Pekon Wates Timur

Devita Agustina ¹, Riska Hediya Putri ¹, Feri Kameliawati ¹, Surmiasih ¹

¹ Program S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu Lampung

INFORMASI

Korespondensi:
devitaagustina514@gmail.com

Keywords:
Self-Acceptance, Anxiety Level,
Menopause

ABSTRACT

Introduction : Menopause is the permanent cessation of menstruation due to the loss of follicular activity in the ovaries, which causes psychological changes, sleep disturbances, and anxiety. Adjusting to oneself is a form of self-acceptance. 61.1% of women experiencing menopause have poor self-acceptance, while 38.9% have good self-acceptance. One of the levels of anxiety in women facing unprecedented situations is anxiety levels, with the majority experiencing moderate anxiety (78.4%) and mild anxiety (21.6%). This study aims to determine the relationship between self-acceptance and anxiety levels in facing menopause. Objective : The effect of providing health education using booklets on the knowledge of pregnant women in handling emergencies for the fetus and pregnant women in the working area of the Sukaraja Health Center in Bandar Lampung City in 2025 is known.

Method: This study employed quantitative research, using an analytical survey design and a cross-sectional approach. The population was 70 women facing menopause aged 45-55, using a total sampling technique. Data were analyzed using the Gamma test.

Results: The results of the study showed a significant relationship between self-acceptance and anxiety levels in women facing menopause, with a p-value of $<0.002 <0.05$. Women entering menopause can experience increased anxiety levels.

Conclusion: It is hoped that there will be participation from the community health center in providing education about menopause, so that they can monitor the impact of a lack of self-acceptance.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), Menopause adalah proses yang mendahului berhentinya menstruasi secara permanen karena hilangnya aktivitas folikel di ovarium. Berakhirnya 12 bulan berturut-turut tanpa menstruasi secara surut disebut menopause. Perubahan fungsi ovarium mempengaruhi hormon seks dan seluruh organ dalam tubuh wanita. Tak heran jika muncul berbagai penyakit fisik yang menyerang baik organ reproduksi maupun organ tubuh lainnya (Dewi, N. 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi menopause diperkirakan mencapai 38,9% di seluruh dunia pada tahun 2022. Artinya, sekitar 1,8 miliar dari 4,8 miliar perempuan di dunia telah mengalami menopause. WHO juga memperkirakan 1,2 miliar wanita di atas usia 50 tahun akan mencapai menopause pada tahun 2030, meningkat sebesar 3% setiap tahunnya (Kusumaningsih, *et al* 2024).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), prevalensi menopause di Indonesia akan mencapai 15,2% pada tahun 2023. Angka tersebut menunjukkan sekitar 18,1 juta perempuan Indonesia telah mengalami menopause dari total 118 juta perempuan. Diperkirakan 60 juta wanita akan mencapai menopause pada tahun 2025. Pada tahun 2016, terdapat 14 juta (7,4%) perempuan menopause dari total penduduk Indonesia. Pada tahun 2022, rata-rata angka harapan hidup perempuan adalah 73,83 tahun (Kusumaningsih, *et al* 2024).

Diperkirakan 60 juta perempuan di Indonesia akan mencapai menopause pada tahun 2025, dan sebagian besar perempuan di Indonesia biasanya mencapai menopause antara usia 49 hingga 52 tahun. Rata-rata harapan hidup perempuan Indonesia telah meningkat menjadi rata-rata 69 tahun, dan perempuan masih belum memasuki masa menopause selama sekitar 20 hingga

30 tahun, yang merupakan sepertiga lama hidupnya, perempuan dalam keadaan menopause (Mukarramah, *et al* 2022). Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung pada tahun 2020 jumlah penduduk wanita berdasarkan kelompok umur (jiwa) sebanyak 4.161,304 jiwa, dengan wanita usia 40-54 tahun pre- menopause sebanyak 828,043 jiwa (Fahjrianti, S. 2024)

Dampak yang umum dialami wanita saat menopause antara lain perubahan psikologis seperti gangguan tidur (insomnia), perubahan suasana hati dari cemas menjadi depresi, serta menurunnya konsentrasi dan daya ingat. Sementara itu, terdapat perubahan sosial dalam dinamika interpersonal dan persepsi sosial

dengan pasangan, teman, dan keluarga yang dapat berdampak pada citra diri perempuan dan persepsi masyarakat (Emmelia Ratnawati, 2021).

Perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada wanita yang mengalami masa menopause menyebabkan munculnya krisis yang diwujudkan dalam bentuk ketidaknyamanan fisik dan psikis, rasa panas berlebih (hot flashes), yang biasanya terjadi sekitar 1-2 tahun setelah masa menstruasi terakhir. Keringat malam hari, insomnia, vagina kering, nyeri sendi, penambahan berat badan. Keluhan psikologis antara lain kecemasan, ketidakstabilan emosi, daya ingat buruk, dan kesulitan berkonsentrasi Keringat malam hari, insomnia, vagina kering, nyeri sendi, penambahan berat badan (Wardani & Mukaromah, 2021).

Beberapa gejala fisik yang dialami oleh seorang wanita yang memasuki fase menopause yaitu terjadinya semburan rasa panas (hot flushes), kekeringan pada vagina sehingga menyebabkan nyeri saat melakukan hubungan seksual, berkeringat pada malam hari, mudah lelah, sulit tidur (insomnia), palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), serta berat badan bertambah. Selain itu, juga disertai dengan beberapa gejala psikis yang menonjol berupa suasana hati yang berubah-ubah, mudah tersinggung, labilitas emosi, merasa tidak berharga, dan munculnya kecemasan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Pusparatri *et al.*, 2020)

Wanita pada masa ini 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 adalah sikap dalam menilai diri dan keadaanya secara objektif, menerima kelebihan dan kekurangannya. Menerima diri berarti telat menyadari, memahami dan menerima apa adanya dengan disertai dengan keinginan dan kemampuan untuk selalu mengembangkan diri sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik dan penuh tanggung jawab (Jannah, 2020).

METODE

Jenis penelitian merupakan penjelasan tentang metode yang akan digunakan oleh peneliti. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Dimana seluruh variabel yang diamati dan diukur pada saat penelitian berlangsung. Penelitian ini menggunakan data primer untuk mengetahui Hubungan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan pada wanita

menghadapi masa menopause di pekon Wates Timur

HASIL

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Wanita Menghadapi Masa Menopause

Usia	n	%
45	1	1.4
46	8	11.4
47	7	10.0
48	6	8.6
49	3	4.3
50	5	7.1
51	6	8.6
52	11	15.7
53	8	11.4
54	6	8.6
55	9	12.9
Jumlah	70	100

Berdasarkan Karakteristik Responden tabel 1 diketahui bahwa usia dari 70 responden sebanyak 1 wanita (1.4%) yang berusia 45 tahun, Sebanyak 8 wanita (11.4%) yang berusia 46 tahun, sebanyak 7 wanita (10.0%) yang berusia 47 tahun, Sebanyak 6 wanita (8.6%) yang berusia 48 tahun, sebanyak 3 wanita (4.3%) yang berusia 49 tahun, Sebanyak 5 wanita (7.1%) yang berusia 50 tahun, Sebanyak 6 wanita (8.6%) yang berusia 51 tahun, Sebanyak 11 wanita (15.7%) yang berusia 52 tahun, Sebanyak 8 wanita (11.4%) yang berusia 53 tahun, Sebanyak 6 wanita (8.6%) yang berusia 54 tahun, dan Sebanyak 9 wanita (12.9%) yang berusia 55 tahun.

Pendidikan	n	%
Tidak Sekolah	11	15.7
SD	33	47.1
SMP/SLTP	11	15.7
SMA/SMK	12	17.1
Perguruan Tinggi	3	4.3
Jumlah	70	100

Berdasarkan Karakteristik Responden tabel 1 diketahui bahwa pendidikan dari 70 responden sebanyak 11 wanita (15.7%) yang tidak sekolah, sebanyak 33 wanita (47.1%) yang berpendidikan Sd, sebanyak 11 wanita (15.7 %) yang berpendidikan Smp, Sebanyak 12 wanita (17.1%) yang berpendidikan Sma/ Smk, dan Sebanyak 3 wanita (4.3%) yang berpendidikan

perguruan tinggi.

Pekerjaan	n	%
IRT	54	77.1
Wiraswasta	9	12.9
PNS	7	10.0
Jumlah	70	100

Berdasarkan Karakteristik Responden diketahui bahwa Pekerjaan dari 70 responden sebanyak 54 wanita (77.1%) sebagai Ibu rumah tangga/IRT, sebanyak 9 wanita (12.9%) Sebagai Wiraswasta, sebanyak 7 wanita (10.0 %) Sebagai pegawai negeri sipil.

Distribusi Frekuensi Penerimaan diri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri

Penerimaan diri	n	%
Rendah	43	61.4
Tinggi	27	38.6
Jumlah	70	100

Pada tabel 2 diketahui bahwa dari 70 responden didapatkan sebanyak 43 responden (61.4%) mengalami penerimaan diri rendah dan sebanyak 27 (38.6%) mengalami penerimaan diri tinggi.

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	n	%
Ringan	30	42.9
Sedang	24	34.3
Berat	13	18.6
Berat sekali	3	4.3
Jumlah	70	100

Pada tabel 3 diketahui bahwa dari 70 responden didapatkan sebanyak 30 responden (42.9%) mengalami Kecemasan ringan, sebanyak 24 responden (34.3%) mengalami kecemasan sedang, sebanyak 13 responden (18.6%) mengalami kecemasan berat dan sebanyak 3 responden (4.3%) mengalami Kecemasan berat sekali.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat Hubungan Penerimaan Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menghadapi Masa Menopause Di Pekon Wates Timur. Setelah dilakukan pengolahan data menggunakan uji *gamma* diperoleh hasil sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji

statistik *gamma* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,002 < 0,05$ artinya H_0 diterima dan H_a ditolak, terdapat hubungan perubahan fisik dengan kualitas hidup wanita menopause Di Pekon Wates Timur.

Tabel 4. Hubungan Penerimaan Diri Dengan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menghadapi Masa Menopause Di Pekon Wates Timur

Penerimaan Diri	Tingkat Kecemasan								Total	p- valu e	
	Ringan		Sedang		Berat		Berat Sekali				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N		%
Penerimaan Diri Rendah	28	65,1	4	9,3	8	18,6	3	7,0	43	61,4	0,002
Penerimaan diri Tinggi	2	7,4	20	74,1	5	18,5	0	,0	27	38,6	
Total	30	42,9	24	34,3	13	18,6	3	4,3	70	100	

Secara umum memang biasanya penerimaan diri yang rendah dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang tinggi atau berat. Namun, Penerimaan diri yang rendah dengan tingkat kecemasan yang ringan biasanya dipengaruhi oleh berbagai macam karakteristik dari responden. Seperti Usia, Pendidikan dan Pekerjaan

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Berdasarkan Karakteristik Responden diketahui bahwa usia dari 70 responden sebanyak 1 wanita (1.4%) yang berusia 45 tahun, Sebanyak 8 wanita (11.4%) yang berusia 46 tahun, sebanyak 7 wanita (10.0%) yang berusia 47 tahun, sebanyak 6 wanita. (8,6%) yang berusia 48 tahun, sebanyak 9 wanita (12.9%), yang berusia 49 tahun, sebanyak 5 wanita (7,1%) yang berusia 50 tahun, sebanyak 6 wanita (8,6%) yang berusia 51 tahun sebanyak 11, wanita (15,7%) yang berusia 52 tahun sebanyak 8 wanita (11,4%) yang berusia 53 tahun, Sebanyak 6 wanita (8.6%) yang berusia 54 tahun, dan Sebanyak 3 wanita (4.3%) yang berusia 55 tahun.

Wanita yang mengalami menopause di usia masih muda akan memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan wanita yang memasuki menopause pada usia lebih tua. Demikian juga wanita yang tingkat penerimaan dirinya rendah relatif akan memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan wanita yang memiliki penerimaan dirinya tinggi.

Penerimaan diri berhubungan dengan konsep diri yang positif, dimana dengan konsep diri yang positif, seseorang dapat menerima dan memahami fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya (Mardiani, N.,

& Rohaeni, E. 2019). Menurut (Santrock, 2016) Individu dewasa cenderung lebih stabil secara emosi karena proses pendewasaan psikologis. Pada wanita menopause umumnya berusia 45-55 direntang usia ini biasanya banyak memiliki pengalaman hidup. Pengalaman hidup ini yang membantu mereka beradaptasi terhadap perubahan termasuk perubahan fisik dan emosional.

Peneliti berasumsi bahwa wanita menghadapi masa menopause yang memiliki penerimaan diri rendah dengan usia dan pengalaman hidup yang panjang biasanya cenderung hanya mengalami tingkat kecemasan ringan karena perubahan fisik dan emosional hal tersebut membantu wanita yang menghadapi masa menopause dapat mengelola kecemasan dengan lebih baik sehingga tidak mudah panik atau cemas berat.

2. Pendidikan

Berdasarkan Karakteristik Responden diketahui bahwa pendidikan dari 70 responden sebanyak 12 wanita (17.1%) yang tidak sekolah, sebanyak 33 wanita (47.1%) yang berpendidikan Sd, sebanyak 11 wanita (15.7 %) yang berpendidikan Smp, Sebanyak 11 wanita (15.7%) yang berpendidikan Sma/ Smk, dan Sebanyak 3 wanita (4.3%) yang berpendidikan perguruan tinggi.

Pendidikan merupakan sarana untuk meningkatkan kecerdasan dan keterampilan manusia. Pendidikan tinggi akan memudahkan manusia untuk menyerap informasi yang disampaikan. Pada wanita dengan pendidikan tinggi diharapkan banyak mengetahui dan memperoleh informasi yang berhubungan dengan kesehatannya khususnya mengenai menopause (Pusparatri *et al.*, 2020).

Bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif dan berkesinambungan. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan perempuan menopause yang mayoritas memiliki pendidikan rendah dapat mengalami resiko kecemasan yang lebih berat (Setiyani & Ayu, 2019).

Tingkat Pendidikan menentukan kemudahan dalam

memperoleh pengetahuan baru. Orang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan merespon informasi baru secara lebih rasional sehingga mereka dapat menemukan cara untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan kecemasan (Putri, 2019).

Peneliti beramsumsi dalam penelitian ini wanita yang memiliki pendidikan yang tinggi meskipun mengalami penerimaan diri yang rendah biasanya hanya mengalami tingkat kecemasan yang ringan hal ini disebabkan oleh Tingkat Pendidikan. Wanita yang sedang menghadapi masa menopause dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik dan bisa mengelola stres atau strategi coping yang lebih efektif.

C. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa dari 70 responden didapatkan sebanyak 30 responden (42.9%) mengalami Kecemasan ringan, sebanyak 24 responden (34.3%) mengalami kecemasan sedang, sebanyak 13 responden (18.6%) mengalami kecemasan berat dan sebanyak 3 responden (4.3%) mengalami Kecemasan berat sekali.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari, 2023) terlihat adanya hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan perempuan menopause dengan nilai korelasi sebesar 0,627 dengan nilai *P-value* sebesar $0,000 < 0,05$.

Sejalan dengan penelitian (Wahyu, 2019) menunjukkan hasil bahwa mayoritas wanita menopause memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 80 dari 181 responden (44,2%) di Penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2020) menunjukkan hasil yang sejalan yaitu terdapat 18 dari 30 responden (60%) mengalami kecemasan ringan. Hasil Penelitian dari (Pusparatri *et al.*, 2020) terdapat hasil mengalami cemas sedang sebanyak 12 orang (33.3%), dan paling sedikit mengalami tidak cemas dan cemas sangat berat sebanyak 4 orang (11.1%).

Kecemasan yang dialami oleh wanita menopause dapat muncul karena adanya kekhawatiran berlebih saat menghadapi suatu keadaan yang belum pernah dialami sebelumnya. Selain itu juga berkaitan dengan adanya fluktuasi hormon yang dialami oleh wanita menopause sehingga menyebabkan timbulnya perasaan mudah tersinggung, cepat marah, dan merasa tertekan (Diyaningrum, 2022).

Menurut (Desak Putu Oka Widayawati, 2021) Cemas adalah kondisi yang disebabkan oleh transaksi individu dengan lingkungannya yang menimbulkan persepsi

jarak antara tuntutan. Tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. kecemasan wanita yang sedang menghadapi menopause dipengaruhi oleh persepsinya tentang menopause, namun ada hal-hal lain yang dapat menimbulkan kecemasan tersebut, antara lain kondisi rumah tangga interaksi dari perubahan hormonal, pola pribadi serta faktor sosial budaya.

Gejala kecemasan, yaitu: gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung, gejala behavioral dari kecemasan yaitu: berperilaku menghindar dan terguncang, gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi (Fitria, 2019).

Peneliti beramsumsi Seseorang yang mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ia miliki dalam dirinya, maka ia lebih tahu tindakan apa yang akan ia lakukan pada situasi-situasi tertentu yang dapat menimbulkan kecemasan sehingga membuatnya lebih menerima keadaan atau situasi yang dialami. Kecemasan saat menghadapi masa menopause dapat menyebabkan wanita berpikiran yang negatif dan merasa kurang mendapat dukungan dari orang terdekat. Oleh karena itu, muncul masalah kecemasan wanita saat menghadapi masa menopause yaitu kehidupan secara sosial, kebiasaan lingkungan, dukungan keluarga dan gaya hidup.

2. Analisa Bivariat

Hubungan Penerimaan Diri dengan tingkat kecemasan pada wanita menghadapi masa menopause di pekon wates timur

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik *gamma* diperoleh nilai *p-value* $< 0,002 < 0,05$ artinya terdapat hubungan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan pada wanita menghadapi masa menopause Di Pekon Wates Timur.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pusparatri *et al.*, 2020) yang berjudul "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause di Posbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati tahun 2020"

didapatkan hasil p value yaitu $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di posbindu Desa Kayen wilayah Puskesmas Kayen Pati.

Dipertegas lagi oleh penelitian menurut (Jannah, 2020) tentang Hubungan Penerimaan diri dengan Tingkat kecemasan Pada Wanita Menghadapi Masa Di Pekon Wates Timur. Berdasarkan penelitian yang sudah peneliti lakukan didapatkan Hasil P -value sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara penerimaan dengan Tingkat kecemasan pada wanita menghadapi masa menopause.

Menopause merupakan fase peralihan dari masa reproduktif menjadi non reproduktif yang ditandai dengan berhentinya menstruasi. Wanita umumnya mengalami menopause pada rentang usia 45 –55 tahun (Wibowo & Nadhilah, 2020).

Peneliti berasumsi, dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa wanita yang memiliki penerimaan diri yang rendah, seperti menilai negatif diri sendiri serta tidak dapat menerima dan menyukai bagian tubuh yang dimiliki akibat perubahan yang terjadi pada saat menopause akan lebih mudah mengalami rasa khawatir, sulit tidur, takut dan cemas, sedangkan wanita yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan dapat menerima serta memahami setiap perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat menopause.

Wanita yang menghadapi masa menopause perlu memiliki pengetahuan terkait menopause akan mampu memahami dan percaya diri dalam menangani masalah yang timbul saat terjadi perubahan pada dirinya. Sebaliknya apabila wanita tidak memiliki pengetahuan yang cukup, maka bisa berdampak pada kurangnya kesiapan dan kepercayaan diri menghadapi menopause yang akhirnya bisa menimbulkan kecemasan.

Hal ini menunjukkan bahwa perlunya partisipasi dari pihak puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkelanjutan dan edukasi terkait menopause untuk memantau dampak dari kurangnya penerimaan diri dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada wanita yang menghadapi masa menopause.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pada bab sebelumnya tentang hubungan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan pada wanita menghadapi masa menopause di pekon wates timur yang menggunakan

desain penelitian korelasi pendekatan *cross sectional*. pada desain penelitian ini dilihat dari nilai penerimaan diri dan tingkat kecemasan wanita menopause maka dapat ditarik sebuah kesimpulan, antara lain:

1. Penerimaan Diri pada wanita menghadapi masa menopause di Pekon Wates Timur diketahui bahwa dari 70 responden didapatkan sebanyak 43 responden (61.4%) mengalami penerimaan diri rendah dan sebanyak 27 (38.6%) mengalami penerimaan diri tinggi.
2. Tingkat kecemasan pada wanita menghadapi masa menopause di Pekon Wates Timur. Dapat diketahui bahwa dari 70 responden didapatkan sebanyak 30 responden (42.9%) mengalami Kecemasan ringan, sebanyak 24 responden (34.3%) mengalami kecemasan sedang, sebanyak 13 responden (18.6%) mengalami kecemasan berat dan sebanyak 3 responden (4.3%) mengalami kecemasan berat sekali.
3. Ada hubungan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan pada wanita menghadapi masa menopause di Pekon Wates Timur dengan p -value = $0,002 < 0,05$

SARAN

Perlunya dukungan lebih dari kegiatan posbindu dan puskesmas pekon wates timur dalam mengadakan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi mengenai menopause pada wanita yang menghadapi masa menopause. Agar dapat memantau dengan semaksimal mungkin untuk mengurangi dampak yang akan terjadi, seperti penerimaan diri yang rendah dapat menimbulkan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, L., Monirpoor, N., & Mirzahoseini, H. (2022). Explaining Self- Acceptance based on Body Image, Gender Role, and Sexual Attitude Mediated via Time Perspective in Postmenopausal Women Aged 45-60 Years Old in Tehran, Iran. *Women's Health Bulletin*, 9(2), 95-103.
- Adhawiyah, R. (2020). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu-ibu di Desa Keboan Anom Kecamatan Gedagan Kabupaten Sidoarjo. Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Ayu Wulandari, N. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Di Semarang (Disertasi Doktor Universitas Islam Sultan Agung Semarang)
- Cleghorn, D. B., et al. (2020). *Hormonal fluctuations and mental health in women*. *Journal of Psychiatric Research*.
- Damayanti, F. nur. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Penanganan Ibu Dengan Kecemasan

- Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang.
- Desak Putu Oka Widayawati. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Perempuan Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Payangan*. 4(1), 6.
- Dewi, N. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Karyawan dalam Menghadapi Menopause: Relationship between Knowledge Level and Employee Anxiety Level in Facing Menopause. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 3(2), 511-516.
- Dewi, Ratna Indah Sari, Marlinda Roza, Rahayuningrum, D. C. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. *Seminar Nasional Syedza Saintika*, 1(1), 191-197.
- Emmelia Ratnawati. (2021). *Asuhan keperawatan gerontik* (1st ed.). Pustaka baru press.
- Epstein, D., Andrawis, W., Lipsky, A., Ziad, H., & Matan, M. (2020). Anxiety and Suicidality in a Hospitalized Patient with COVID-19 Infection. *European Journal of Case Reports in Internal Medicine*, 2020(8), 12890. <https://doi.org/10.12890/2020>
- Fahjrianti, S. (2024). Knowledge With Anxiety Level Of Pre-Menopausal Women In Facing Menopause. *HealthCare Nursing Journal*, 6(1), 93-100.
- Fitria, R. (2019). The Correlation Of Age with Age of Menopause to women in Village Rambah Tengah Hilir in 2017. *Jurnal Maternity*, 2(6), 358-365.
- Finlay-Jones, A., et al. (2019). "Self-compassion and psychological health: Connecting self-acceptance and resilience." *Frontiers in Psychology*.
- Jannah, R. (2020). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause Di Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. *Program Studi Psikologi*, 7-13.
- Kusumaningsih, M. R., & Adyani, K. (2024). Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Menopause: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 613-619.
- Mardiani, N., & Rohaeni, E. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Panti Werdha Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 124-130.
- Mukarramah, A., Ichwansyah, F., & Amin, G. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pada Masa Menopause Di Desa Krueng Meuriam Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie. *Journal of Health and Medical Science*, 272-279.
- Monica, A. S. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Duwet Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia).
- Naghizadeh, S., & Mirghafourvand, M. (2022). Knowledge and attitudes of adolescent girls and their mothers about early pregnancy: a cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1-10.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pusparatri, E., Solikin, A., Hidayah, N., Purnomo, M., & Kaelah. (2020). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause Diposbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati. *Indonesia Jurnal Perawat*, 5(1), 22-30.
- Sandra, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Duwet Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. *Jurnal Keperawatan*, 84, 1-119.
- Septiani, M., & Muslihati, C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Meunasah Dayah Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 330. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i2.478>.
- Shuster, L. T., et al. (2020). "Hormonal and biological changes during menopause: Implications for psychosocial behavior." *Journal of Women & Aging*.
- Sharma, R., & Mishra, A. (2020). "The role of self-acceptance in managing anxiety during menopause." *Journal of Midlife Health*.
- Siti Zulkhalidha Noor, T. S. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Indonesia: Literature Review. *Naskah Publikasi*, 1, 1-32.
- Smith, A. L., & Emerson, S. D. (2021). "Trauma, resilience, and anxiety: The mediating role of self-acceptance." *Clinical Psychology Review*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Sugiyono (ed.); 22nd ed.). ALFABETA, Cv.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Sugiyono (ed.); 21 22). ALFABETA, CV.
- Tement, S., & Pahor, A. (2020). *The role of social support in mental well-being: A study on anxiety reduction*. *Journal of Affective Disorders*.
- Tim Pokja DPP PPNL (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Persatuan Perawat Indonesia.
- Utami, K. D. (2023). Hubungan Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Wanita Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan(). Semarang: Div Keperawatan Semarang
- Wardani, D. A., & Mukaromah, S. (2021). Pendidikan Kesehatan Mengenai Perubahan Yang Terjadi Pada Perempuan Menopause Dan Pengelolaannya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata*, 1(1), 41. https://doi.org/10.35728/pengmas_ners_wiyata.v1i1.704.
- Wibowo & Nadhilah. (2020). Hubungan pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan pada wanita premenopause di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis.
- Wulandari, N. A. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan perempuan menopause di semarang skripsi.
- Wulan, A. P., & Ediaty, A. (2019). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Pada Warga Binaan Pemasarakatan Wanita Kasus Narkotika Di Kalimantan Timur. *Jurnal Empati*, 8(1), 173-184