



Efektivitas Pemeriksaan Fisik Dan Edukasi Pada Premenopause Dan Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Di Wilayah Puskesmas Cimarga

Lisna Syahriawati ¹, Lia Idealistiana ¹

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia.

INFORMASI

Korespondensi:
lsyahriawati@gmail.com

Keywords:
 Physical examination,
 Education, Premenopause,
 Elderly

ABSTRACT

Objective: Changes that occur physically, psychologically and sexually cause women who are facing menopause to be anxious and worried. Excessive anxiety can have bad effects on the body.

Methods: research with a cross sectional study approach, for the educational variable, the type of research used is quasi-experimental. The research design uses two group measurements (observations) with a Pretest Posttest design. Sampling used a minimum experimental research sample according to Gay and Diehl, namely 20 samples per group, a total of 40 people. The sampling technique used was purposive sampling

Results & Conclusion: 1) The level of anxiety in premenopausal and elderly people after a physical examination of blood pressure is dominant at the level of mild anxiety with normal blood pressure physical examination results, namely 17 people (37.0%). 2) The level of anxiety in premenopausal and elderly people after a physical temperature examination, the level of mild anxiety with normal examination results was the highest, namely 20 people (43.5%). 3) The level of anxiety in premenopausal and elderly people after Hb examination mostly showed a mild level of anxiety with normal examination results, totaling 13 people (28%). 4) The level of anxiety in premenopausal and elderly people after the GDS physical examination was carried out showed that mild levels of anxiety dominated the normal GDS examination results with a figure of 14 people (30.4%). 5) The mean value of the pretest results for the intervention group was 2.74, the mean value of the posttest results was 1.91. The results of the Wilcoxon test were significant, p-value 0.001 < 0.05, which means there was a difference in pretest and posttest anxiety levels in the intervention group. 6) The results of the Mann Whitney test are significant p-value .032 < 0.05. This means that there is an influence of physical examination and education on changes in anxiety levels in premenopausal and elderly people.

PENDAHULUAN

Jumlah dan proporsi penduduk usia 60 tahun ke atas semakin meningkat. Tahun 2019, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas mencapai 1 miliar. 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).

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia adalah sebanyak 29,3 juta jiwa (10,82%) (Badan Pusat Statistik 2021). Peningkatan populasi lansia dapat dimaknai sebagai meningkatnya tingkat kesejahteraan, meningkatnya kondisi kesehatan tetapi juga dapat dimaknai sebagai beban karena kelompok usia tua ini sudah tidak produktif lagi. Pada fase ini akan terjadi berbagai perubahan pada lansia baik secara fisik maupun psikis yang dapat memunculkan berbagai keluhan kesehatan.

Seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup, jumlah populasi lansia juga akan meningkat. Berdasarkan Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI tahun 2018 jumlah penduduk lanjut usia mengalami peningkatan sebab usia harapan hidup semakin tinggi, yakni dari 69,43. Selain itu peningkatan populasi wanita lanjut usia juga memberikan indikasi terjadinya peningkatan wanita yang telah memasuki masa menopause (Oktavia and Fransiska 2020; Rohmah, Purwaningsih, and Bariyah 2012). Data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 jumlah lansia yang memasuki fase menopause sebesar 17.511.166 jiwa (Sudirman et al. 2022; Wiwin Winarsih, Setyo Retno Wulandari 2021)

Masa premenopause adalah masa alamiah transisi menuju proses penuaan pada wanita. Menopause diawali saat sel telur habis dan ovarium mulai berhenti memproduksi estrogen yang menyebabkan haid terhenti (Lutfiah and Sugiharto 2021). Hal ini dapat diartikan sebagai berhentinya kesuburan, yang umumnya terjadi pada umur 45-55 tahun. Menurunnya kadar estrogen serta progesteron pada masa menopause mengakibatkan beberapa perubahan, baik itu perubahan fisik maupun psikologis (Oktavia and Fransiska 2020)

Premenopause mengacu pada periode dari saat tanda-tanda ini pertama kali diamati dan berakhir satu tahun setelah periode menstruasi terakhir. Premenopause dapat berlangsung beberapa tahun dan

dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, mental dan sosial. Berbagai intervensi non-hormonal dan hormonal dapat membantu meringankan gejala premenopause. (WHO, 2022)

Wanita premenopause sebagian besar di Indonesia tidak mengetahui dampak yang bisa ditimbulkan saat memasuki menopause. Ketidaktahuan itu didasari pandangan bahwa menopause adalah gejala alami, padahal saat memasuki masa tidak menstruasi, wanita menjadi rentan terhadap penyakit fisik yang dapat berdampak pada segi biologis wanita yang tergantung dari gejala fisik yang dialami. (Susanti & Indrajati, 2022)

Perubahan-perubahan yang terjadi secara fisik, psikis maupun seksual akan menyebabkan wanita yang sedang menghadapi menopause cemas dan khawatir. Kecemasan yang mereka alami sering dihubungkan dengan kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya belum pernah terjadi. (Puspitasari, 2020)

Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak buruk bagi tubuh. Rasa yang berlebihan itulah yang memacu organ tubuh tidak stabil. Tentunya hal ini membuat wanita menopause merasa terganggu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. (Afradipta, 2021)

Berdasarkan data awal yang telah dilakukan penulis bahwa jumlah ibu yang memasuki masa premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Cimarga sebanyak 68 orang. Data ini diperoleh berdasarkan survey yang telah dilakukan penulis dilapangan. Banyak dari ibu ini yang mengalami keluhan atas perubahan-perubahan yang terjadi pada diri mereka. Kurangnya pengetahuan tentang menopause menyebabkan ketidakmampuan ibu premenopause dalam menghadapi dan mempersiapkan diri menghadapi masa menopause.

Posyandu Lansia merupakan saran untuk menjaga serta memelihara kesehatan lansia. Posyandu lansia mempunyai peranan yang penting dalam rangka menjaga kualitas hidup Lansia di masyarakat, sebab posyandu lansia menjadi unit pelayanan kesehatan yang paling kecil dan terdekat dengan warga yang bertujuan untuk peningkatan kualitas hidup lansia yang lebih rentan terhadap penyakit (Oktavia and Fransiska 2020). Diperlukan usaha sejak dini pada masa premenopause sebelum memasuki usia lansia (Aisyiah et al. 2022).

Posyandu lansia merupakan sarana yang melaksanakan berbagai program bagi manusia lanjut usia. Posyandu lansia memiliki susunan kepengurusan yang menjalankan berbagai program yang sudah dirancang, yang mayoritas difokuskan pada kegiatan penyuluhan serta pencegahan. Umumnya terdapat 4 jenis pelayanan yang dilaksanakan di posyandu lansia. Pelayanan kesehatan, seperti : Pemeriksaan fisik (BB, TB, Tekanan darah, lingkaran perut, dll).

Pemeriksaan laboratorium secara sederhana dilakukan di posyandu lansia seperti pemeriksaan gula darah, kolesterol, asam urat, pemeriksaan status gizi, dan lain sebagainya. Penyuluhan kesehatan, seperti penyuluhan gizi, penyakit serba hal lain yang berkaitan dengan kesehatan yang diperlukan lansia. Kegiatan olah raga seperti jalan santai untuk menjaga kebugaran tubuh para lansia. Selain itu, terdapat kegiatan non kesehatan, dengan tujuan meningkatkan interaksi sosial dan serta menjadi wadah bagi kegiatan lansia (Lutfiah and Sugiharto 2021).

METODE

penelitian ini menggunakan penelitian analitik kuantitatif. Dengan pendekatan *cross sectional study*, Namun untuk variabel edukasi, jenis penelitian yang digunakan dalam adalah jenis *quasi eksperimen* atau percobaan (*Eksperiment Research*). Desain penelitian ini menggunakan pengukuran (observasi) yaitu *two group* dengan rancangan *Pretest Posttest* menggunakan kelompok kontrol (*pretestposttest with control group*) untuk melihat ada efektivitas edukasi pada kelompok premenopause dan lansia dengan tingkat kecemasan. Pengambilan ini peneliti menggunakan sampel penelitian eksperimen minimum menurut Gay dan Diehl yaitu 20 sampel setiap grup, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah secara *purposive sampling*.

HASIL

Hasil Univariat

Karakteristik

Berdasarkan karakteristik responden terdapat 2 kategori sampel yaitu premenopause dan Lansia yang dibagi menjadi 2 kelompok diantaranya kelompok intervensi dan kelompok kontrol, pada kelompok intervensi sampel premenopause berjumlah 11 orang (47,8%) dan sampel lansia 12 orang (52,2 orang), sedangkan pada kelompok kontrol sampel premenopause berjumlah 14 orang (60,9%) dan

lansia 9 orang (39,1%).

Frekuensi Pemeriksaan Fisik Tekanan Darah

Berdasarkan dari jumlah sampel 46 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 23 orang kelompok intervensi dan 23 orang kelompok kontrol didapatkan kategori tekanan darah yang hipertensi berjumlah 8 orang (34,8%) pada kelompok intervensi dan 6 orang (26,1 %) kelompok kontrol, kategori normal pada kelompok kontrol lebih banyak dibandingkan dengan kelompok intervensi yaitu 16 orang (69,9%) , sedangkan kategori hipotensi lebih banyak pada kelompok intervensi daripada kelompok kontrol yaitu 4 orang (17,4%)

Frekuensi Pemeriksaan Fisik Suhu Tubuh

Berdasarkan pemeriksaan fisik suhu tubuh dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak terdapat sampel yang hipotermi, namun pada kategori normal kelompok intervensi terdapat 17 orang (73,9%) dan kelompok kontrol 16 orang (69,6%) , untuk kategori febris juga hanya selisih 1 orang antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Frekuensi Pemeriksaan Fisik Kadar Hb

Terdapat 2 kategori pada pemeriksaan kadar Hb yaitu tidak normal dan normal, pada tabel terlihat pada kelompok kontrol lebih banyak daripada kelompok intervensi pada kategori tidak normal yaitu 12 orang (52,2%) sedangkan pada kelompok intervensi hanya berjumlah 9 orang (39,1%) namun pada kategori normal kelompok intervensi berjumlah lebih banyak yaitu 14 orang (60,9%) sedangkan pada kelompok kontrol hanya 11 orang (47,8%).

Frekuensi Pemeriksaan Fisik Kadar GDS

Kategori kadar GDS terbagi menjadi 2 yaitu tidak normal dan normal. Pada kelompok kontrol kategori tidak normal berjumlah 12 orang (52,2%) dan pada kategori normal berjumlah 11 orang (47,8%) sedangkan pada kelompok intervensi kategori normal lebih banyak daripada kategori tidak normal, yaitu 14 orang (60,9%).

Frekuensi Kecemasan Premenopause dan Lansia

Kategori kecemasan terbagi 5 kategori dan terdiri dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil *pretest* pada kelompok kontrol paling banyak pada kategori kecemasan ringan yaitu berjumlah 14 orang (60,9%) dan terendah pada kategori tidak ada kecemasan yaitu berjumlah 2 orang (8,7%), begitupun pada hasil *posttest*, jumlah terbanyak pada kategori

kecemasan ringan namun jumlah persentasenya menurun yaitu 52,2 % atau 12 orang dan kategori terendah tetap pada kategori tidak ada kecemasan dan angka persentasenya juga tetap.

Pada kelompok intervensi, hasil *pretest* kategori kecemasan berat dan ringan memiliki jumlah persentase yang sama yaitu 30,4% atau 7 orang dan yang terendah adalah kategori tidak ada kecemasan dengan jumlah sampel 3 orang (13,0%), namun hasil *posttest* pada kategori kecemasan ringan adalah jumlah terbanyak yaitu 13 orang (56,5%) dan yang terendah adalah kategori kecemasan sedang yaitu 4 orang (17,4%)

Distribusi tingkat kecemasan setelah dilakukan pemeriksaan fisik

Tingkat kecemasan yang terbagi menjadi 5 kategori untuk masing-masing pemeriksaan fisik. Dari kelima pemeriksaan fisik terlihat tidak ada responden yang memiliki tingkat kecemasan panik. Pemeriksaan fisik tekanan darah menunjukkan bahwa dominan tingkat kecemasan pada tingkat kecemasan ringan dengan hasil pemeriksaan fisik tekanan darah normal , yaitu 17 orang (37,0%).

Pada pemeriksaan fisik suhu, tingkat kecemasan ringan dengan hasil pemeriksaan normal adalah jumlah paling banyak yaitu 20 orang (43,5%). Pemeriksaan Hb sebagian besar menunjukkan tingkat kecemasan ringan dengan hasil pemeriksaan normal yang berjumlah 13 orang (28, %). pemeriksaan fisik GDS pun terlihat bahwa tingkat kecemasan ringan mendominasi hasil pemeriksaan GDS normal dengan angka 14 orang (30,4%).

Hasil Bivariat

Distribusi rata-rata *Pretest* dan *Posttest* kecemasan ibu premenopause dan lansia pada kelompok intervensi

Tabel 1. Rerata Tingkat Kecemasan Pretest Dan Posttest pada Kelompok Intervensi

	N	Mean	SD	Sig.(2-tailed) p-value
pretest	23	2.74	1.054	.001
posttest	23	1.91	.668	

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa nilai mean hasil *pretest* kelompok intervensi adalah 2.74 , nilai mean hasil *posttest* adalah 1.91. Pada hasil *uji Wilcoxon* signifikan *p-value* 0,001 < 0,05 yang berarti terdapat

perbedaan tingkat kecemasan *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi.

Distribusi rata-rata *Pretest* dan *Posttest* kecemasan ibu premenopause dan lansia pada kelompok kontrol

Tabel 2. Rerata Tingkat Kecemasan Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Kontrol

	N	Mean	SD	Sig.(2-tailed) p-value
pretest	23	2.39	.891	.317
posttest	23	2.48	.898	

Berdasarkan tabel 5.8 terlihat bahwa nilai *mean* hasil *pretest* kelompok kontrol adalah 2.39 sedangkan nilai *mean* hasil *posttest* adalah 2.48. Pada hasil *uji Wilcoxon* signifikan *p-value* 0.317 > 0,05 yang berarti

tidak ada perbedaan tingkat kecemasan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol.

Perbandingan *Posttest* Tingkat Kecemasan pada Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol

Tabel 3. Perbandingan *posttest* perkembangan motorik bayi pada kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen

Hasil <i>posttest</i>	N	Mean Rank	Sig.(2-tailed) p-value
Kelompok intervensi	23	19.65	.032
Kelompok kontrol	23	27.35	

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* dapat dilihat bahwa nilai *mean posttest* kelompok intervensi adalah 19.65 sedangkan kelompok kontrol 27.35. Pada hasil uji *Mann Whitney* signifikan *p-value* .032 < 0,05 Artinya ada pengaruh pemeriksaan fisik dan edukasi terhadap perubahan tingkat kecemasan pada premenopause dan lansia.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Premenopause Dan Lansia Sebelum Dan Setelah Dilakukan Pemeriksaan Fisik Dan Edukasi Kesehatan Pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan tabel 5.6 dapat diketahui bahwa dari 23 jumlah sampel kelompok intervensi ada 3 orang (13,0%) yang tidak ada kecemasan dan jumlah ini bertambah menjadi 6 orang (26,1%) setelah dilakukan intervensi pemeriksaan fisik dan edukasi kesehatan

artinya bertambah 3 orang yang tidak merasa cemas terhadap keadaannya saat ini, kemudian sebelumnya terdapat juga 7 orang (30,4%) yang memiliki tingkat kecemasan berat namun setelah dilakukan intervensi tidak ada lagi sampel yang memiliki tingkat kecemasan berat. Tingkat kecemasan sedang juga mengalami penurunan yang berjumlah 6 orang (26,1%) menjadi 4 orang (17,4%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani, dkk (2023) yang berjudul Hubungan Aktifitas Fisik dan Pendidikan Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause bahwa Terdapat hubungan Aktifitas Fisik dan Pendidikan Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause, ibu yang memiliki Pendidikan kesehatan kurang baik mengalami kecemasan sebanyak 31 orang (77,5%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 9 orang (22,5%). dengan uji statistik diperoleh $p\text{-value}(0,001) < \alpha (0,05)$, dan nilai $OR=6,315$.

Sama halnya penelitian Fatma (2017) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan ini sangat efektif diberikan untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan metode ceramah yang menggunakan media *flip chart* dan *leaflet*.

Masalah-masalah psikologis termasuk kecemasan muncul lebih banyak pada wanita usia menopause dibandingkan pada usia lainnya. Berkurangnya kemampuan wanita pada masa menopause menyebabkan terjadinya perubahan sosial wanita yang berdampak pada munculnya kecemasan terhadap peran wanita menopause di masa yang akan datang. (Moslanejad L, *et al*. 2014 dalam Fitriani, dkk. 2023)

Sehingga diharapkan Peran dan dukungan petugas kesehatan dimaksudkan untuk memberikan materi, emosi ataupun informasi yang berpengaruh terhadap pengetahuan dan kesiapan wanita menghadapi menopause. Salah satu peran petugas kesehatan ialah sebagai motivator juga peran keluarga sangat membantu dalam masalah kecemasan ibu premenopause dan lansia. Dukungan dan peran keluarga merupakan motivator kedua yang diperlukan dalam aspek lingkungan sosial. Peran keluarga menjadi penentu sikap ibu dalam menjalani masa menopausenya. Keluarga dapat berperan dengan memotivasi kebutuhan ibu secara fisik dan psikologis.

Tingkat kecemasan responden dalam menghadapi menopause dalam penelitian ini sebagian besar adalah ringan, hal ini disebabkan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Kecemasan ibu dalam menghadapi menopause dapat dipengaruhi oleh faktor sikap, dukungan keluarga, pengetahuan dan gaya hidup. Sikap yaitu individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi positif, maka akan memberikan pengaruh positif kepada dirinya dan individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi negatif maka akan memberikan pengaruh negatif pula pada dirinya termasuk keemasannya. Dukungan keluarga berhubungan dengan seberapa banyak keluarga memahami dan memberikan rasa aman dan nyaman kepada ibu dalam menghadapi menopause. Sedangkan gaya hidup merupakan bagaimana pola hidup yang dilakukan oleh seorang individu salah satunya gaya hidup yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat (Putri AK, 2012 dalam Fitriani, dkk. 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dengan judul hubungan kondisi kesehatan fisik terhadap kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan Bantul menunjukkan ada hubungan antara kondisi kesehatan fisik dengan kecemasan, dengan $p\text{-value} 0,001 < 0,05$. (Megawati & Hidayani, 2021).

Jika ibu dalam kondisi fisik dan psikologis yang baik akan memberikan pandangan positif bagi ibu sehingga muncul motivasi bagi ibu untuk bisa melewati masa menopause dengan menyenangkan. Hal ini harus didukung oleh kondisi yang prima dan mindset yang baik yang harus ditanamkan dari awal premenopause.

Tingkat Kecemasan Premenopause dan Lansia Sebelum dan Setelah Dilakukan Pemeriksaan Fisik dan Edukasi Kesehatan Pada Kelompok Kontrol

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat di tabel 5.6 pada kelompok kontrol bahwa tingkat kecemasan responden dalam menghadapi menopause dalam penelitian ini sebagian besar adalah ringan, namun pada kelompok kontrol bahkan tidak ada perubahan yang signifikan jumlah tingkat kecemasan, terlihat pada kategori berat terdapat 4 orang (17,4%) juga pada kategori tidak ada kecemasan yang tidak mengalami perubahan penambahan maupun pengurangan.

Perubahan-perubahan yang terjadi secara fisik,

psikis maupun seksual akan menyebabkan wanita yang sedang menghadapi menopause cemas dan khawatir. Kecemasan yang mereka alami sering dihubungkan dengan kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya belum pernah terjadi. (Puspitasari, 2020)

Kecemasan timbul sebagai akibat seringnya kekhawatiran yang menghantui dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah mereka khawatirkan. Salah satu faktor yang menyebabkan wanita menopause merasa cemas adalah ketidaktahuan wanita tersebut akan tanda/ciri-ciri dari menopause padahal dia sudah memasuki fase itu. Umumnya mereka tidak mendapat informasi yang benar sehingga yang dibayangkan adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa premenopause dan menopause. Mereka cemas menjelang berakhirnya erareproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. (Fitriani, dkk. 2023)

Menganalisis Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Premenopause Dan Lansia Sesudah Dan Sebelum Dilakukan Pemeriksaan Fisik Dan Edukasi Kesehatan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Ibu premenopause perlu mempersiapkan kondisi baik fisik maupun psikologis yang akan terjadi saat menopause rajin memeriksakan kesehatannya sehingga ibu merasa lebih sehat dan dapat mengurangi keluhan yang dialami saat menopause. Karena itu perlu dukungan dari berbagai pihak, mulai dari instansi pemerintah hingga tingkatan keluarga untuk ikut peduli terhadap kehidupan lansia baik itu melalui posyandu lansia, meningkatkan peranlansia dalam organisasi, pembinaan hubungan antargenerasi, maupun pelatihan keterampilan bagi para lansia Kondisi psikologis juga harus dipersiapkan mulai dari memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan ibu, menganjurkan ibu untuk selalu berkunjung keunit kesehatan, melakukan kegiatan yang positif seperti mengikuti kegiatan posyandu, pengajian dan kegiatan lain yang berkaitan dengan wanita premenopause.

Pendidikan kesehatan tentang menopause merupakan salah satu sumber informasi bagi responden sehingga tidak terjadi kecemasan dalam menghadapi menopause. Penulis menganalisis dalam penelitian ini, pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara untuk membantu meningkatkan dan memotivasi keluarga

agar terdorong untuk membantu mengatasi masalah

yang dialami ibu menopause. Dengan adanya pendidikan kesehatan yang didapatkan dalam keluarga, maka keluarga akan menyadari dan memahami pentingnya peranannya dalam membantu ibu menghadapi menopause.

KESIMPULAN

1. Tingkat kecemasan pada premenopause dan lansia setelah dilakukan pemeriksaan fisik tekanan darah adalah dominan pada tingkat kecemasan ringan dengan hasil pemeriksaan fisik tekanan darah normal, yaitu 17 orang (37,0%).
2. Tingkat kecemasan pada premenopause dan lansia setelah dilakukan pemeriksaan fisik suhu, tingkat kecemasan ringan dengan hasil pemeriksaan normal adalah jumlah paling banyak yaitu 20 orang (43,5%).
3. Tingkat kecemasan pada premenopause dan lansia setelah dilakukan pemeriksaan Hb sebagian besar menunjukkan tingkat kecemasan ringan dengan hasil pemeriksaan normal yang berjumlah 13 orang (28, %).
4. Tingkat kecemasan pada premenopause dan lansia setelah dilakukan pemeriksaan pemeriksaan fisik GDS pun terlihat bahwa tingkat kecemasan ringan mendominasi hasil pemeriksaan GDS normal dengan angka 14 orang (30,4%).
5. Nilai mean hasil *pretest* kelompok intervensi adalah 2.74 , nilai mean hasil *posttest* adalah 1.91. Pada hasil *uji Wilcoxon* signifikan *p-value* 0,001 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi.
6. Pada hasil uji *Mann Whitney* signifikan *p-value* .032 < 0,05 Artinya ada pengaruh pemeriksaan fisik dan edukasi terhadap perubahan tingkat kecemasan pada premenopause dan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S., 2022. *Berdamai Dengan Kecemasan (Seni Mengontrol Perasaan Cemas Karena Segala Ekspektasimu)*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Afradipta, D., 2021. Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Wanita Yang Mengalami Premenopause. *PROCEDIA (Studi Kasus dan Intervensi Psikologi)*, 9(1), pp. 35-40.
- Afriani, R. & Fatmawati, T. Y., 2020. Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan Pada Masa Menopause.

- Jurnal Akademika Baituwahim Jambi*, 9(1), pp. 104-109.
- Agatha, S. & Siregar, T., 2023. *Atasi Kecemasan Perawat Dengan Terapi Self Healing : Mindfulness Meditation Therapy*. Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka.
- Arifarahmi, 2019. Woman's Attitude About Menopause Complaints At The Public Health Center Kebun Handil Jambi City. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 8(1), pp. 107-116.
- Arini, K. N. et al., 2023. *Menopause Dan Gangguan Reproduksi Pada Wanita*. Padang Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Ashriady, et al., 2022. *Aplikasi Terapi Komplomentier di Kebidanan*. Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Asriati, C. R. et al., 2019. Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Persiapan Fisik Dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(2), pp. 99-104.
- Astutik, R. Y. & Palupi, M., 2019. *Modul Pelatihan Program Kuwat Pada Wanita Menopause Oleh Kader Posyandu*. Jawa Timur: CV Pustaka Abadi.
- Dewi, R. I. S., Marlinda, R. & Rahayuningrum, D. C., 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause. *Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika*, Volume Oral Presentasi, pp. 191-197.
- Garrett, A., 2019. *Perimenopause The Savvy Sister's Guide to Hormone Harmony*. Inggris: Anna Garrett Companies, LCC.
- Hastuty, Y. D. & Nasution, N. A., 2023. *Pengetahuan Dan perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi*. Yogyakarta: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hendrastuti, E. S. et al., 2021. *Etiak Penelitian Dan Publikasi Ilmiah*. 1 penyunt. Bogor: DGB IPB.
- Hilda, Hidayani & Putri, S. R., 2022. Dukungan Keluarga, Konsep Diri Dan Gaya Hidup Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause. *OAJJHS (Open Access Jakarta Journal of Health Sciences)*, 01(12), pp. 457-463.
- Hudain, A. et al., 2023. *Psikologi Pendidikan*. Padang Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Notoadmodjo, S., 2019. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurlina, 2021. *Kualitas Wanita Menopause*. Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Puspitasari, B., 2020. Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), pp. 115-119.
- Ramdhan, M., 2021. *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Romadoni, Siti & Monica Putri. 2018. *Tingkat Kecemasan Dengan Tanda Vital Pasien Di Ruang Intensif Rumah Sakit Palembang*. <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/95>
- Saimin, J., Hudfaizah, C. & Hafizah, I., 2016. Anxiety of Premenopausal Woman in Facing Manopausal Period, A Cross Sectional Study. *JK Unila*, 1(2), pp. 226-230.
- Salmin, J., Hudfaizah, C. & Hafizah, I., 2016. Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause, Sebuah Studi Crosssectional. *JK UNILA (Jurnal Kedokteran Universitas Lampung)*, 1(2), pp. 226-230.
- Sebtalesy, C. Y. & Mathar, I., 2019. *Menopause (Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia)*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Septiani, M. & Muslihati, C., 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Menunasah Dayah Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), p. 330.
- Setyowati, H., 2018. *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press.
- Siregar, R. J., 2022. *Kesehatan Reproduksi Lansia*. Padang: PT Inovasi Pratama Internasional.
- Srimiyati, 2019. *Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Berpengaruh Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing.
- Srimiyati, 2019. *Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing.
- Suparni, I. E. & Astutik, R. Y., 2016. *Menopause Masalah Dan Penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Suparni, I. E. & Astutik, R. Y., 2019. *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Susanti, E. T. & Indrajati, U., 2022. Tingkat Pengetahuan tentang Menopause Dengan

- Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), pp. 78-84.
- Syafrudin & Hamidah, 2020. *Kebidanan Komunitas*. Cetakan I penyunt. Jakarta: EGC.
- Utami, A. S., 2018. *Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Wonokromo Pleret Bantul*. Yogyakarta: naskah Publikasi.
- Wahyuni, B. S. & Ruswanti, 2018. Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(3), pp. 472-478.
- Warmansyah, J., 2020. *Metode Penelitian & Pengolahan Data Untuk Mengambil Keputusan Pada Perusahaan*. 1 penyunt. Yogyakarta: Penerbit Deepublish (Grup Penerbit CV Budi Utama).
- Wenny, B. P. & Indriani, Z., 2022. *Kecemasan dan Adverse Childhoodexperiences (ACEs)*. 2022: CV Adanu Abimata.
- WHO, 2022. *Menopause*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>: Word Health Organization.
- Wulan, M., 2020. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), pp. 69-77.
- Yazia, V. & Hamdayani, D., 2020. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), pp. 53-68.