

ABSTRACT

Menopause is the time in a woman's life in which the menstrual cycle ends, which happens as a natural result of decrease in estrogen and progesterone production. A two-year period before and after the menopausal symptoms develop is termed as perimenopausal period. Many physical and psychological changes happen during this period, such as hot flushes, excessive sweating during night time, and many others. Although hot flushes is the most common menopausal symptom, for some women emotional changes is the first sign of menopause. These changes may provoke anxiety which otherwise properly managed, would decrease the woman's quality of life and finally lead to depression.

This research aimed to analyze the effect of several factors to the level of anxiety on perimenopausal women by analytic survey with cross sectional design. One hundred perimenopausal women are randomly sampled out of 793 population of 45-54 year old women. Data was collected with interview by questionnaires and analyzed by Ordinal Logistic Regression and Spearman's Correlation technique.

This result shows that factor having significant effect on the level of anxiety on perimenopausal women are knowledge, attitude, family support, economic condition, and lifestyle, while social and cultural characteristics show insignificant effect. This research concludes that the better those significant factors can be maintained, the lower anxiety level can be suppressed.

Healthy diet, exercise, and emotional life all play an important role in women's health during and after menopause. So, perimenopausal women should be encouraged to enrich themselves with extensive knowledge about menopause, improve positive behavior, and healthier lifestyle to suppress the anxiety level as low as possible.

Key words: perimenopause, anxiety level, menopause

ABSTRAK

Menopause adalah saat dalam kehidupan seorang wanita dimana siklus menstruasi berakhir, yang terjadi secara alami sebagai akibat dari penurunan produksi estrogen dan progesteron. Periode dua tahun sebelum dan sesudah menopause ketika gejala menopause muncul disebut periode perimenopause. Berbagai perubahan fisik dan psikologis terjadi pada periode ini, seperti gejala panas, keringat berlebihan di malam hari, dan lain sebagainya. Walaupun gejala panas adalah gejala menopause yang paling umum, bagi sebagian wanita perubahan emosi adalah tanda dari menopause. Perubahan ini dapat menimbulkan kecemasan apabila tidak segera diatasi dengan baik, akan mengurangi kualitas hidup wanita dan akhirnya menjadi depresi.

Penelitian ini merupakan survei analitik yang bertujuan untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita perimenopause dengan desain *cross sectional*. Seratus wanita perimenopause diambil secara acak menjadi sampel dari 793 populasi wanita berusia 45-54 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan kuesioner dan dianalisis dengan uji Regresi Logistik Ordinal dan Korelasi *Spearman*.

Hasil menunjukkan bahwa faktor yang mempunyai pengaruh yang signifikan pada tingkat kecemasan wanita perimenopause adalah pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, kondisi ekonomi dan gaya hidup, sedangkan karakteristik sosial budaya menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin baik faktor yang signifikan tersebut maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami.

Diet yang sehat, olahraga dan kehidupan emosional memainkan peranan yang penting dalam kehidupan wanita pada saat dan sesudah menopause. Jadi, wanita perimenopause harus didukung untuk memperkaya diri mereka dengan pengetahuan luas tentang menopause, meningkatkan sikap yang positif dan gaya hidup yang lebih sehat untuk menekan tingkat kecemasan tersebut serendah mungkin.

Kata kunci: perimenopause, tingkat kecemasan, menopause