

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PERUBAHAN FISIK DAN PSIKOLOGIS PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU LANSIA DESA X

Dewi Zuniawati

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung, Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo
No.1, Kedung Indah, Kedungwaru, Kedungwaru, Tulungagung, Jawa Timur 66224, Indonesia
*zuniawati1395@gmail.com

ABSTRAK

Wanita yang mengalami menopause menjadi perhatian khusus karena mereka melihat sebagai tanda bahwa tubuh mereka tidak semenarik dulu. Penurunan rasa percaya diri dapat disebabkan karena wanita menopause mengalami banyak perubahan baik fisik maupun psikologis yang dapat memengaruhi berbagai kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian yang diambil adalah wanita yang telah mengalami menopause di Posyandu Lansia Desa X dengan teknik purposive sampling didapatkan sebanyak 50 responden. Variabel independen penelitian ini adalah kepercayaan diri dan variabel dependennya perubahan fisik dan psikologis. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini perlu diuji validitas dan reliabilitas. Uji validitas menyatakan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengambil data dalam penelitian dapat digunakan atau tidak. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan dalam bentuk kuesioner dapat diandalkan, suatu instrumen dapat diandalkan jika instrumen tersebut digunakan berulang kali akan memberikan hasil yang relatif sama (tidak jauh beda). kemudian data diolah dengan teknik Editing, Coding, Scoring, dan Tabulating. Uji statistik yang digunakan adalah Chi-Square Test. Hasil penelitian didapatkan nilai Pvalue (Sig. 2 tailed) sebesar 0,010, karena $Pvalue < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X. Disimpulkan bahwa perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause mempengaruhi kepercayaan diri pada seseorang.

Kata kunci: kepercayaan diri; menopause; perubahan fisik dan psikologis

THE INFLUENCE OF SELF-CONFIDENCE TO PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL CHANGES IN MENOPAUSAL WOMEN AT THE ELDERLY POSYANDU X

ABSTRACT

Women going through menopause are of particular concern because they see it as a sign that their bodies are not as attractive as they once were. A decrease in self-confidence can be caused by menopausal women experiencing many changes, both physical and psychological, which can affect various aspects of life. This study aims to determine the effect of self-confidence on physical and psychological changes in menopausal women at the Posyandu for the Elderly Village sampling obtained as many as 50 respondents. The independent variable of this research is self-confidence and the dependent variable is physical and psychological changes. Data collection uses a questionnaire sheet. The instruments used in this research need to be tested for validity and reliability. The validity test states that the instruments used to collect data in research can be used or not. Reliability testing is carried out to find out whether the instrument used in the form of a questionnaire is reliable. An instrument can be relied upon if the instrument is used repeatedly and will give relatively the same results (not much different). then the data is processed using Editing, Coding, Scoring and Tabulating techniques. The statistical test used is the Chi-Square Test. The results of the research obtained a Pvalue (Sig. 2 tailed) of 0.010, because $Pvalue < \alpha$ ($\alpha = 0.05$) then H_1 was accepted, which means that there is an influence of self-confidence on physical and psychological changes in menopausal women at the Posyandu for the Elderly in Village X. It was concluded that Physical and psychological changes in menopausal women affect a person's self-confidence. Therefore, it is recommended to

prepare yourself to face the menopause by increasing your understanding so that you always think positively and with the support of your surrounding environment.

Keywords: menopause; self-confidence; physical and psychological changes

PENDAHULUAN

The Council of Afiliated Menopause Societies (CAMS) menyatakan bahwa menopause adalah tidak adanya menstruasi secara permanen dan ini merupakan bukan penyakit melainkan proses alami sebagai akibat dari berkurangnya reproduksi ovarium yang disebabkan oleh hormon seks. Dalam bukunya *The Everything Health Guide to Menopause*, Kate Bersey Kalb menjelaskan bahwa seorang wanita dapat dinyatakan menopause jika dia tidak mengalami siklus menstruasi selama 12 bulan berturut – turut. (Darwiten, 2021). Menjadi tua sering kali dijadikan sebagai hal yang menakutkan bagi siapa saja, terutama wanita. Kekhawatiran ini berasal dari gagasan bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak cantik lagi (Safitri, S. A, 2018).. 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. Oleh karena itu, diperlukan adanya kepercayaan diri untuk menghadapi menopause. Perubahan kepercayaan diri dapat disebabkan oleh adanya perubahan citra tubuh dan perubahan ideal diri sehingga munculah perilaku yang menggambarkan perubahan fungsi peran (Nurina,2019) Kepercayaan diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek utama yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah dicintai dan menerima penghargaan dari orang lain.

Seorang wanita yang mengalami menopause akan memiliki koping yang positif atau kepercayaan diri yang baik ketika mereka bisa menerima kenyataan bahwa mereka telah menopause dan adanya dukungan dan penerimaan dari orang-orang di sekitar mereka. Sebaliknya, bila penerimaan dan dukungan dari orang di sekitar tidak optimal maka akan terjadi kepercayaan diri rendah (Qitri, F. F, 2017). Penurunan rasa percaya diri dapat disebabkan karena wanita yang sudah menopause mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis yang dapat mempengaruhi berbagai kehidupan. Wanita yang mengalami menopause menjadi perhatian khusus karena mereka melihat sebagai tanda bahwa tubuh mereka tidak lagi semenarik dulu. Menopause menjadi tanda bahwa dia semakin tua dengan tubuh yang tidak segar, kulit yang keriput, dan sensitifitas yang semakin meningkat. Perubahan fisik yang terjadi mengakibatkan timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering mempengaruhi kepercayaan diri wanita pada masa menopause (Candra, 2015).

Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Sedangkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun pada tahun 1998. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak (Kemenkes RI, 2021). Dalam penelitian(Candra, 2015dengan judul “Kepercayaan Diri WanitaMenopause” menunjukkan dari 50 responden sebagian besar memiliki tingkat kepercayaan diri rendah yaitu 24 orang (48%) dengan desain penelitian consecutive sampling yang berlokasi pada Puskesmas Klungkung I.Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2022 di Posyandu Lansia Desa X ditemukan 6 dari 10 orang wanita yang mengatakan kurangnya percaya diri terhadap

perubahan yang terjadi pada dirinya. Yang menjadi pembeda penelitian ini dengan sebelumnya yaitu perbedaan tempat serta desain penelitian yang digunakan peneliti, yang dimana dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian purposive sampling.

Dikatakan menopause bila siklus menstruasinya telah berhenti selama 1 tahun. Berhentinya haid tersebut akan membawa dampak pada konsekuensi kesehatan baik fisik maupun psikis. Perubahan pada saat menopause dapat berupa penurunan produksi hormon seks wanita yaitu estrogen dan progesteron dari indung telur (Rika Maria,2019). Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan fisik maupun psikologis bagi wanita. Pada masa ini sangat kompleks bagi wanita karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain wanita mengalami stress fisik dapat juga mengalami stress psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami semua wanita (Kusmiran, 2019). Berbagai macam perubahan fisik yang dialami pada wanita menopause akan sangat mempengaruhi kondisi psikologis, khususnya menimbulkan kecemasan pada wanita tersebut. Apabila wanita belum siap mental untuk melewati fase menjelang menopause dan lingkungan sosial tidak memberikan dukungan positif pada wanita, maka wanita itu akan menjadi kurang percaya diri, merasa tidak diperhatikan dan tidak berharga lagi. (Rahwuni, D., Lestari, W., 2014). Penurunan kepercayaan diri dapat disebabkan karena wanita yang sudah menopause mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis yang dapat mempengaruhi berbagai kehidupan (Reid,2020) Wanita yang mengalami menopause menganggap menjadi salah satu tanda bahwa tubuhnya tidak semenarik dulu. Menopause menjadi tanda bahwa dia semakin tua dengan tubuh yang tidak segar, kulit yang keriput, dan sensitifitas yang semakin meningkat. Perubahan fisik yang terjadi mengakibatkan timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering mempengaruhi kepercayaan diri wanita pada masa menopause.

Wanita menopause yang mengalami penurunan kepercayaan diri perlu diberikan pemahaman bahwa menopause merupakan proses alami dengan cara berpikir yang positif bahwa menopause adalah suatu hal yang tidak bisa dihindari dan merupakan hal yang alamiah yang pasti akan dialami oleh setiap wanita dalam perkembangannya serta memberikan dukungan sosial bagi wanita untuk membantu dalam menghadapi masalah yang terjadi pada masa menopause (Candra, 2015). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti bertujuan untuk meneliti tentang bagaimana “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause di Posyandu Lansia Desa X.”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian yang diambil adalah wanita yang telah mengalami menopause di Posyandu Lansia Desa X dengan teknik purposive sampling didapatkan sebanyak 50 responden. Variabel independen penelitian ini adalah kepercayaan diri dan variabel dependennya perubahan fisik dan psikologis. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, kemudian data diolah dengan teknik Editing, Coding, Scoring, dan Tabulating. Uji statistik yang digunakan adalah Chi-Square. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang dipakai adalah kuesioner, menurut Sugiyono (2017 : 142) dalam (Dian, 2020) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Instrumen yang digunakan dalam penelitian perlu diuji validitas dan reabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini perlu diuji validitas dan reabilitas (Nursalam, 2020). Uji validitas menyatakan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengambil data dalam penelitian dapat digunakan atau

tidak. Uji reabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan dalam bentuk kuesioner dapat diandalkan, suatu instrumen dapat diandalkan jika instrumen tersebut digunakan berulang kali akan memberikan hasil yang relatif sama (tidak jauh beda) (Putri, 2017). Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti melakukan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia Desa X. Selanjutnya peneliti membuat dan menyerahkan surat permohonan izin penelitian kepada pihak Posyandu dalam perihal perizinan penelitian pada Lansia Desa Tangkil X. Setelah mendapatkan persetujuan untuk melakukan penelitian di Posyandu Lansia Desa X peneliti harus mempersiapkan instrument kuesioner untuk pengumpulan data.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik responden berdasarkan usia

NO.	Usia	f	%
1.	51-60 tahun	11	22
2.	61-70 tahun	30	60
3.	71-80 tahun	9	18

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 50 responden wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X sebagian besar berusia 61-70 tahun sebanyak 29 responden (60%).

Tabel 2.
Karakteristik responden berdasarkan terakhir haid

NO.	Terakhir Haid	f	%
1.	1-10 tahun	23	46
2.	11-20 tahun	25	50
3.	21-30 tahun	2	4

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 50 responden wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X sebagian besar terakhir haidnya 11 – 20 tahun yang lalu sebanyak 25 responden (50%).

Tabel 3.
Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

NO.	Pendidikan	f	%
1.	Tidak Sekolah	12	24
2.	SD	30	60
3.	SMP	8	16

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 50 responden wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X sebagian besar berpendidikan SD sebanyak 30 responden (60%).

Tabel 4 .
Karakteristik responden berdasarkan tingkat pekerjaan

NO.	Pekerjaan	f	%
1.	Tidak Bekerja	22	44
2.	Bekerja	28	56

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 50 responden wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X sebagian besar memiliki pekerjaan yaitu sebanyak 28 responden (56%).

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kepercayaan Diri

No.	Kepercayaan Diri	f	%
1.	Tinggi	9	18
2.	Sedang	24	48
3.	Rendah	17	34

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 50 responden wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X sebagian besar mempunyai kepercayaan diri sedang yaitu sebanyak 24 responden (48%).

Tabel 6.
Distribusi frekuensi berdasarkan perubahan fisik dan psikologis

No.	Perubahan Fisik dan Psikologis	f	%
1.	Terjadi	32	64
2.	Tidak Terjadi	18	36

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 50 responden wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X sebagian besar memiliki perubahan fisik dan psikologis pasca menopause sebanyak 32 responden (64%).

Tabel 7.
Tabulasi silang

Kepercayaan Diri	Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause				Total	
	Terjadi		Tidak Terjadi			
	f	%	f	%	f	%
Tinggi	4	44,4	5	55,6	9	100
Sedang	13	54,2	11	45,8	24	100
Rendah	15	88,2	2	11,8	17	100
Total	32	64	18	36	50	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 50 responden yang memiliki kepercayaan diri tinggi dengan terjadi perubahan fisik dan psikologis sebanyak 4 responden (44,4%), sedangkan yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan terjadi perubahan fisik dan psikologis sebanyak 15 responden (88,2%).

Tabel 8.
Hasil analisa data

Variabel Independent	Variabel Dependent	Uji Statistik	pvalue	α	Kesimpulan
Kepercayaan Diri pada wanita menopause	Perubahan fisik dan psikologi pada wanita menopause	Chi Square	0.010	0,05	H1 diterima H0 ditolak

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square pada tabel 8 didapatkan pvalue = 0,010 dimana pvalue < α = 0,05 sehingga H1 diterima yang artinya ada pengaruh kepercayaan diri dengan perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X

PEMBAHASAN

Kepercayaan Diri pada Wanita Menopause

Berdasarkan tabel 5 bahwa dari 50 responden wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X sebanyak 24 responden (48%) mempunyai kepercayaan diri sedang. Berdasarkan tabulasi silang kepercayaan diri dengan pendidikan pada tabel 5 menunjukkan bahwa dari 50 responden, sebagian besar tingkat kepercayaan diri subjek penelitian dalam kategori sedang pada pendidikan SD sebanyak 16 responden (66,7%), dan kategori rendah sebanyak 9 responden (52,9%). Berdasarkan hasil dari tabulasi silang kepercayaan diri dengan pekerjaan pada tabel 7 menunjukkan bahwa dari 50 responden menunjukkan yang memiliki kepercayaan sedang sebagian besar bekerja sebanyak 15 responden (62,5%), sedangkan yang memiliki kepercayaan rendah sebagian besar tidak bekerja sebanyak 10 responden (58,8%).

Berdasarkan hasil penelitian Dian, N. (2020) yang meneliti tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause di Kelurahan Lhok Keutapang Tapaktuan menunjukan bahwa dari 31 responden yang memiliki kepercayaan diri rendah sebagian besar tidak bersekolah yaitu 23 orang (74,19%). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Candra (2015) dengan judul “Kepercayaan Diri Wanita Menopause”, dengan hasil yang menunjukkan dari 50 responden yang memiliki kepercayaan tinggi sebagian besar bekerja yaitu 9 orang (90%), dan responden yang memiliki kepercayaan diri rendah sebagian besar tidak bekerja yaitu 18 orang (75%). Kepercayaan diri (Self Confidence) adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri. Sikap ini merupakan salah satu sikap mental yang menjadikan individu lebih berani dalam bertindak (Risnawita., 2014). Menurut Fatimah (2013) seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang proporsional ditandai dengan percaya akan kompetensi/kemampuan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, punya pengendalian diri yang baik, mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Sedangkan seseorang yang kurang percaya diri ditandai dengan menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan, sulit menerima realita diri, pesimis, takut gagal, selalu menempatkan/memosisikan diri sebagai yang terakhir karena menganggap dirinya tidak mampu (Fauzia, N. P. ,2018).

Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu pekerjaan. Bekerja adalah kegiatan manusia yang dilakukan secara rutin atas dasar kewajiban dan tanggung jawab untuk dirinya sendiri, orang lain juga perusahaan tanpa merugikan siapapun (Nurlina, 2021). Menurut Komara (2016), bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan rasa kepercayaan diri. Kepuasan dan rasa bangga didapatkan karena mampu mengembangkan diri. Sedangkan menurut (Santrock, 2014), pekerjaan berhubungan dengan aktualisasi diri seseorang dan mendorong seseorang lebih percaya diri dan dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Seseorang yang bekerja memiliki kualitas hidup yang baik, karena dengan bekerja maka kemampuan seseorang menjalankan peran dirinya akan meningkat pula (Sari, N, 2020), Hal ini akan berdampak pada peningkatan harga diri, karena dengan bekerja seseorang tetap memiliki sumber penghasilan, memiliki dukungan yang lebih banyak dari lingkungan kerjanya, dan akan meminimalkan konflik peran yang terjadi akibat perubahan kondisi fisik.

Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 50 responden wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X sebagian besar memiliki perubahan fisik dan psikologis pasca menopause sebanyak 32 responden (64%). Berdasarkan tabulasi silang antara perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause dengan pendidikan pada tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami perubahan fisik dan psikologis sebanyak 18 responden (56%) dengan pendidikan SD.

Berdasarkan tabulasi silang antara perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause dengan pekerjaan pada tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar yang terjadi perubahan fisik yaitu sebanyak 16 responden (50%) pada responden yang bekerja dan tidak bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian Estiani (2015) yang meneliti Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu menunjukkan bahwa dari 31 responden yang berpendidikan rendah terdapat 18 orang (58,1%) yang bersikap positif dan 13 orang (41,9%) yang bersikap negatif.

Dari hasil analisa statistik Chi-Square oleh pvalue $0,03 \leq 0,05$ sehingga ada hubungan pendidikan wanita premenopause terhadap sikap menghadapi masa menopause. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian (Nurhamida, E, 2019) yang meneliti tentang Hubungan Pendidikan, Paritas, Pekerjaan dan Lama Menopause dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo menunjukkan bahwa dari 103 responden yang tidak bekerja terdapat 69 responden (67%) dan yang bekerja sebanyak 34 responden (33%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kualitas hidup perempuan menopause. Pekerjaan menentukan pendapatan seseorang yang berpengaruh pada tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu seperti media informasi untuk menambah pengetahuan. Menopause merupakan suatu gejala dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi. Menopause adalah fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang menandai berakhirnya masa subur (Rahmadani, 2020). Menopause terjadi karena penurunan aktivitas ovarium yang diikuti dengan penurunan produksi hormon reproduksi, yang terjadi secara alamiah. Ketika ovarium tidak lagi produktif, folikel yang dihasilkan berkurang maka rangsangan produksi hormon estrogen dan progesteron berangsur-angsur menurun. Kondisi ini yang semakin lama mencapai titik pada masa klimakterium dengan keadaan menopause (Nurina, 2019). Menopause merupakan proses ilmiah yang terjadi pada seorang wanita, dimana ia sudah tidak menstruasi dalam 12 bulan berturut-turut. Berdasarkan fakta dan teori yang telah dijelaskan di atas, peneliti juga berpendapat bahwa dimana seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih siap dalam menghadapi masa menopause dengan pemahaman dan pemikiran positif yang dimiliki olehnya. Sesuai dengan fakta yang ada dimana sebagian besar seseorang yang mengalami perubahan fisik dan psikologis berpendidikan SD sebanyak 18 responden (56,3%).

Hal ini juga berkesinambungan dengan kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi menopause, yaitu kepercayaan diri rendah sebagian besar di duduki oleh seseorang yang berpendidikan SD, yang dimana artinya seseorang yang berpendidikan rendah belum memiliki kesiapan yang matang dalam menghadapi masa menopause (Sesaria, M, 2020). Selain itu, seseorang yang bekerja maupun tidak bekerja sama – sama memiliki kesempatan untuk menunjang kehidupan baik untuk masalah kesehatan ataupun kebutuhan yang lainnya (Anggraini, E. ,2020). Namun seseorang yang bekerja akan lebih berdampak pada peningkatan harga diri, karena dengan bekerja seseorang tetap memiliki sumber penghasilan, memiliki dukungan yang lebih banyak dari lingkungan kerjanya, dan akan meminimalkan konflik peran yang terjadi akibat perubahan kondisi fisik dan psikologisnya. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause di Posyandu Lansia Desa X Berdasarkan hasil tabulasi silang tabel 7 menunjukkan bahwa dari 50 responden yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan terjadi perubahan fisik dan psikologis sebanyak 15 responden (88,2%). Berdasarkan tabel 8 pada uji statistik Chi-Square Test didapatkan nilai Pvalue (Sig. 2 tailed) sebesar 0,010, karena Pvalue $< \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H1 diterima yang artinya ada pengaruh kepercayaan diri terhadap perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X.

Menopause merupakan suatu gejala dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi. Menopause adalah fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang menandai berakhirnya masa subur (Kusmiran, 2019). Dikatakan menopause bila siklus menstruasinya telah berhenti selama 1 tahun. Berhentinya haid tersebut akan membawa dampak pada konsekuensi kesehatan baik fisik maupun psikis. Berbagai macam perubahan fisik yang dialami pada wanita menopause akan sangat mempengaruhi kondisi psikologis, khususnya menimbulkan kecemasan pada wanita tersebut. Apabila wanita belum siap mental untuk melewati fase menjelang menopause dan lingkungan sosial tidak memberikan dukungan positif pada wanita, maka wanita itu akan menjadi kurang percaya diri, merasa tidak diperhatikan dan tidak berharga lagi (Fathi'ah, 2019). Kepercayaan diri (Self Confidence) adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri (Arshinta, I. N., 2017). Sikap ini merupakan salah satu sikap mental yang menjadikan individu lebih berani dalam bertindak. Seperti yang diungkapkan oleh (Desi N.T.Idris, 2020) bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Dengan keyakinan ini, seorang individu akan memahami segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Perubahan kepercayaan diri dapat disebabkan oleh adanya perubahan citra tubuh dan perubahan ideal diri sehingga munculah perilaku yang menggambarkan perubahan fungsi peran (Qoris, S. (2019). Kepercayaan diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek utama yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah dicintai dan menerima penghargaan dari orang lain (Hekhmawati, S. 2016). Wanita yang mengalami menopause akan memiliki coping yang positif atau kepercayaan diri yang baik ketika mereka bisa menerima kenyataan bahwa mereka telah menopause dan adanya dukungan dan penerimaan dari orang-orang di sekitar mereka. Sebaliknya, bila penerimaan dan dukungan dari orang di sekitar tidak optimal maka akan terjadi kepercayaan diri rendah (Kargenti, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Candra (2015) dengan judul "Kepercayaan Diri pada Wanita Menopause" hasil penelitian menunjukkan dari 50 responden sebagian besar memiliki tingkat kepercayaan diri rendah yaitu 24 orang (48%). Hasil penelitian yang didapat sesuai dengan hasil penelitian Lutfiwati (2013) yang meneliti tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause di Kelurahan Lhok Keutapang Tapaktuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri wanita yang menghadapi menopause sebagian besar memiliki kepercayaan diri rendah yaitu 31 orang (68%). Penelitian yang dilakukan oleh Rachmayanti, D. (2018) hubungan tingkat pengetahuan dengan kepercayaan diri menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tonsea Lama Kecamatan Tondano Utara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri wanita yang menghadapi menopause sebagian besar memiliki kepercayaan diri rendah yaitu 43 orang (71,67%) Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah memiliki kepercayaan diri rendah. Menurut pendapat peneliti dapat disebabkan karena wanita yang sudah menopause mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis yang dapat mempengaruhi berbagai kehidupan.

Berdasarkan hasil penelitian oleh peneliti dan teori menunjukkan adanya hubungan kepercayaan diri dengan perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di posyandu lansia Desa X. Hal ini dibuktikan dengan sebagian besar responden sebanyak 15 responden (88,2%). Menurut pendapat peneliti kepercayaan diri rendah dapat disebabkan karena wanita yang sudah menopause mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis yang dapat mempengaruhi berbagai kehidupan. Wanita yang mengalami menopause menganggap menjadi salah satu tanda bahwa tubuhnya tidak semenarik dulu, sehingga ada kekhawatiran tertentu.

Menopause menjadi tanda bahwa dia semakin tua dengan tubuh yang tidak segar, kulit yang keriput, dan sensitifitas yang semakin meningkat (Azizah, N. N, 2021). Perubahan fisik yang terjadi mengakibatkan timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering mempengaruhi kepercayaan diri wanita pada masa menopause. (Darwiten, 2021). Maka persiapan dalam menghadapi masa menopause perlu dilakukan dalam menunjang kesiapannya agar tidak terjadi stress yang berkepanjangan karena terjadinya perubahan fisik dan psikologis (Fadilah, J, 2019). Hal ini bisa dilakukan dengan cara sosialisasi oleh para kader setempat agar memiliki pemahaman positif bahwa menopause merupakan proses alami yang tidak bisa dihindari (Mutalazimah, 2013). Selain memberikan pemahaman melalui sosialisasi, dukungan dari keluarga juga sangat dibutuhkan agar wanita menopause tidak merasa bahwa dirinya sudah tidak berharga lagi (Hidayat, 2017). Menjaga pola makan yang teratur dengan gizi seimbang, olahraga, menghentikan kebiasaan merokok atau meminum alkohol dan pengendalian stress juga dapat menjadi solusi dalam mempersiapkan menghadapi masa menopause.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian yaitu mencari adanya pengaruh kepercayaan diri dengan perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di posyandu lansia Desa X dengan hasil penelitian adanya hubungan kepercayaan diri dengan perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause didapatkan nilai Pvalue (Sig. 2 tailed) sebesar 0,010, karena Pvalue < α ($\alpha = 0,05$) maka H1 diterima. Hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan ada pengaruh kepercayaan diri terhadap perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di Posyandu Lansia Desa X

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. (2020). Analisis Usability Sistem Informasi Manajemen Tenaga Kependidikan (SIM TENDIK) Kembangkan Menggunakan Metode PSSUQ. [UIN Raden Fatah Palembang.]. <http://repository.radenfatah.ac.id/id/eprint/7790>.
- Arshinta, I. N. (2017). Gambaran Daya Tahan Jantung Paru dan Keseimbangan pada Lanjut Usia Penderita Demensia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Wredha Ciparay Bandung. [Universitas Pendidikan Indonesia.]. <http://repository.upi.edu/id/eprint/29121>.
- Azizah, N. N. (2021). Studi Literatur Pengaruh Minuman Sari Kedelai Terhadap Hot Flashes Pada Wanita Menopause. 9–26. <https://eprints.umm.ac.id/78588/%0Ahttps://eprints.umm.ac.id/78588/9/PENDAHULUAN.pdf>.
- Candra, I. W. (2015). Kepercayaan Diri Wanita Menopause. Jurnal Gema Keperawatan. <http://www.ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/>.
- Darwiten. (2021). Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause. Deepublish.
- Desi N.T.Idris, Fidiana K, Y. A. (2020). Description of women of women in insomnia components rating scale. Jurnal Penelitian Keperawatan, 2(1), 1–10.

- Dian, N. (2020). hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause di Kelurahan Lhok Keutapang Tapaktuan. Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta.
- Estiani, M., & Duhana, C. (2015). Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 101–107.
- Fadilah, J. (2019). Upaya Ibu dalam Menghadapi Menopause di Kecamatan Sukun Malang. University of Muhammadiyah Malang.
- Fathi“ah, Atikha Ayu and , Achmad Dwityanto O, S. Psi, M. Si, P. (2019). Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Kepuasan Kerja Karyawan. [Universitas Muhammadiyah Surakarta.]. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/66164>
- Fatimah, E. (2013). Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). CV. Pustaka Setia.
- Fauzia, N. P. (2018). Hubungan Konsumsi Bahan Makanan Sumber Isoflavon dan Serat dengan Keluhan Menopause pada Wanita Menopause di Kelurahan Kedungmundur Kecamatan Tembalang Kota Semarang. Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Hekhmawati, S. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hidayat, F. A. (2017). Pengaruh Independensi, Kompetensi dan Due Professional Care Terhadap Kualitas Audit (Survey Pada 10 Kantor Akuntan Publik Terdaftar di IAPI Bandung)
- Kargenti, A. (2020). Kualitas Hidup Perempuan Menopause. UIN Suska Riau.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa SMP. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>
- Kusmiran. (2019). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika.
- Lutfiwati, 2013, Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause di Kelurahan Lhok Keutapang Tapaktuan. Skripsi: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Makahanap, 2013.
- Mutalazimah. (2013). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perubahan Fisik Masa Menopause di Desa Kunden Kecamatan Bulu Sukaharjo. STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- Nurhamida, E. (2019). Hubungan Pendidikan, Paritas, Pekerjaan dan Lama Menopause dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo. STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung.
- Nurina Oktavianti, and Hesty Widyasih, and Yuliantisari Retnaningsih. (2019). Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene pada Remaja Putr Kelas XI Aliyah di

- Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta Tahun 2019.[Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.]. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/2321>
- Nurlina. (2021). Kualitas Hidup Wanita Menopause. Media Sains Indonesia.
- Nursalam. (2020). Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika.
- Putri, I. dan Y. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur Dengan Pemeriksaan IVA (Inspeksi Visual Asam Asetat) Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang. Universitas Ngudi Waluyo.
- Qitri, F. F. (2017). Usulan Perbaikan Kinerja Karyawan dengan Menggunakan Metode Work Ability Index (WAI) di PT. Haluan Riau Pekanbaru. [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.]. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/17807%0A>.
- Qoris, S. (2019). (2019).Hubungan Spiritualitas dan Knsep Diri dengan Kualitas Hiudp Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan.Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rachmayanti, D. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepercayaan diri menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tonsea Lama Kecamatan Tondano Utara. UNIKA Soegijapranata Semarang
- Rahmadani, Tita (2020) Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri (*Apium graveolens* L.) Terhadap Tekanan Darah (Hipertensi) Pada Ibu Menopause di Posyandu Lansia Sentong Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. Undergraduate (S1) thesis.
- Reid, R., Abramson, B.L., Blake, J., Desindes, S., Dodin, S., Johnston, S., Rowe, T., & Sodhi, N., Wilks, P., Wolfman, W. and Fortier, M. (2020). Managing menopause. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 36(9).
- Rika Maria, Nuke Devi Indrawati, E. K. (2019). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause pada Wanita di RW 02 Kelurahan Bangetayu Kulon. Prograam Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Risnawita., M. N. G. & R. (2014). Teori-Teori Psikologi. ArRuzz Media. Riyadina, W. (2019). Hipertensi Pada Wanita Menopause. Lipi Press.
- Safitri, S. A. (2018).Identifikasi Tingkat Kepuasan Pasien dengan Hipertensi Terhadap Kopi Mengkudu. [University of Muhammadiyah Malang.]. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/41480>.
- Sari, Novita (2020) Menopause Rating Scale (MRS) pada Wanita Usia 55-60 TAHUN Menopause rating scale (mrs) pada wanita usia 55-60 tahun Novita Sari S.15.1610 Di wilayah kerja puskesmas terminal Banjarmasin. KTI Akademi Kebidanan Sari Mulia.
- Santrock, W. J. (2014). Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup (5th ed.).Erlangga.

Sesaria, M. (2020). Pengaruh Lingkungan Kerja, Pengembangan Karir dan K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) Terhadap Kepuasan Kerja pada PT.Dynaplast Cibitung (DP04). [Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta.]. <http://repository.stei.ac.id/id/eprint/1343>