

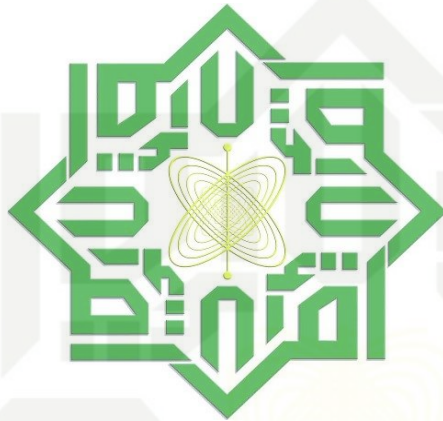


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KECEMASAN PADA WANITA YANG AKAN MENGHADAPI MENOPAUSE

SKRIPSI



**OLEH
HIDAYATUL HUSNAH
11361203854**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2021**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KECEMASAN PADA WANITA YANG AKAN MENGHADAPI MENOPAUSE

SKRIPSI

Disusun guna memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi



OLEH

HIDAYATUL HUSNAH

11361203854

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU**

2021

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KECEMASAN PADA WANITA YANG AKAN MENGHADAPI MENOPAUSE

Disusun oleh:

HIDAYATUL HUSNAH
11361203854

SKRIPSI

Telah diterima dan disetujui untuk dimunaqasyahkan
dalam sidang panitia ujian strata satu (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri
Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 23 Februari 2021

Pembimbing

Ahyani Radhiani Fitri, S.Psi., MA., Psikolog

NIP. 197910202006042005



PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : HIDAYATUL HUSNAH
 NIM : 11361203854
 Judul Skripsi : Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

Diuji pada :

Hari / Tanggal : Selasa / 23 February 2021
 Bertepatan dengan :

TIM PENGUJI

Ketua,

()
 (.....)


Dr. Hj. Zulhidah, M.Pd
 NIP. 1966 0423 1999 03 2001

Sekretaris,

()
 (.....)

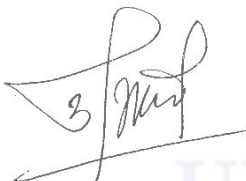
Ahyani Radhiani Fitri, M.A., Psikolog
 NIP. 1977 10 20 2006 04 2 005

Penguji I,

()
 (.....)

Indah Damayanti, M.Psi., Psikolog
 NIP. 1289 10 23 2005 03 2002

Penguji II,

()
 (.....)

Elyusra Ulfa, M.Psi
 NIP. 1989 0321 2019 03 20 09

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.

(Q.S. Al-Mujadalah : 11)

Berseangatlah atas hal-hal yang bermanfaat bagimu.

Minta tolonglah pada Allah, jangan engkau lemah.

(H.R. Muslim)

Tidak penting selambat apa kamu melaju, asalkan kamu tak terhenti.

(Hidayatul Husnah)

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk :

Ayah dan Ibu tercinta,

Ir Muhammad Yunus dan Ibu Nurkasiah yang telah membesarkan dan mendidik ananda dengan penuh kasih sayang, kesabaran serta keikhlasan.

Adikku, Bismi Addillah beserta seluruh keluarga besar

dan sahabat tersayang yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis.

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kecemasan pada Wanita yang akan Menghadapi Menopause**”. Semoga penulisan skripsi ini mendapatkan Ridho-Nya. Shalawat dan Salam diperuntukkan kepada Rasulullah yang amanah dan menjadi panutan seluruh umat islam yaitu Nabi Muhammad SAW, semoga kita dapat syafa'atnya kelak.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dalam penyelesaian penulisan skripsi ini banyak sekali penulis dapatkan bantuan, perhatian, bimbingan, motivasi, saran dan pikiran dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya terutama pada :

1. Bapak Prof. Dr. Suyitno, M.Ag selaku Plt. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Bapak Yasmaruddin Bardansyah, Lc., M.A selaku wakil Dekan I, Ibu Dr. Zulhiddah, M.Pd selaku Wakil Dekan II dan Ibu Dra. Nurhasnawati, MP.d selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi, Psikolog selaku Penasehat Akademis yang telah bersedia meluangkan waktu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.
5. Ibu Ahyani Radhiani Fitri, S.Psi., MA., Psikolog selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga serta memberikan ilmu, arahan dan motivasi dengan ikhlas dan sabar kepada penulis dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
6. Ibu Indah Damayanti, M.Psi., Psikolog selaku Narasumber I terimakasih atas nasehat, saran, dan masukan ibu kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Elyusra Ulfa, M.Psi selaku Narasumber II terimakasih atas nasehat, saran, dan masukan ibu kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas tauladan dan kesabaran Bapak dan Ibu mengajarkan ilmu-ilmunya dalam perkuliahan. Semoga menjadi bekal dan berkah yang baik bagi penulis dalam menjalani kehidupan.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Seluruh Staf Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah membantu baik selama masa perkuliahan maupun dalam penyelesaian skripsi.
10. Seluruh yang terlibat dalam penelitian ini, warga Desa Pulau Lawas dan staf-staf Desa terima kasih atas bantuan dan kerja samanya.
11. Teristimewa orang tua tercinta Ayahanda Ir. Muhammad Yunus, dan Ibunda Nurkasih yang selalu memberikan do'a, cinta, dan kasih sayang yang tulus, memberikan dukungan tiada henti baik materil maupun moril serta telah mengorbankan begitu banyak hal untuk penulis serta terimakasih telah menjadi orangtua sekaligus sahabat terbaik bagi penulis.
12. Adikku tersayang Bismi Addillah yang selalu bersedia menemani dan mendukung seluruh aktivitas penulis tanpa lelah.
13. Seluruh keluarga besarku tercinta yang selalu mendoakan penulis untuk mencapai cita-cita. Terima kasih atas dukungan dan nasehat-nasehat yang diberikan kepada penulis.
14. Adnan Faris Yunanto yang tidak pernah lelah mendukung dan menemani seluruh aktivitas penulis selama penyelesaian skripsi ini, terima kasih yang tak terhingga atas motivasi dan pengertiannya.
15. Sahabat-sahabatku yang turut membantu dan selalu mendukung penulis dalam penyelesaian skripsi ini, Yulia Rahmah, Nana Septia Dipinto, Fathiyatul Hamidah, Gita Whulandari dan seluruh sahabat saya di



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

16. Psikologi kelas B angkatan 2013, terima kasih atas dukungan, bantuan, dan motivasinya dalam penyelesaian skripsi ini.
17. Seluruh pihak yang secara tidak langsung turut serta memperlancar penulisan skripsi ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dengan pahala yang berlipat ganda. Amin.

Mudah-mudahan dengan segala jerih payah dan dorongan yang telah diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Sesungguhnya hanya Allah yang Maha Sempurna. Oleh karena itu, meskipun skripsi ini dibuat dengan segala daya dan upaya tentu masih banyak kekurangan yang menyertainya. Maka penulis dengan senang hati menerima kemungkinan adanya kritikan dan saran dari pembaca. Penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi para penulis sendiri dan bagi Fakultas Psikologi pada umumnya serta pada siapa saja yang membacanya.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, 23 Februari 2021

UIN SUSKA RIAU Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Keaslian Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis	8
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kecemasan Menghadapi Menopause	8
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Menopause	9
2. Menopause	9
a. Pengertian Menopause	9
b. Ciri-ciri Fisik dan Psikologis Menopause	10
3. Kecemasan Menghadapi Menopause.....	12
4. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Menopause	13
5. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Menopause .	14
B. Citra Tubuh	17
1. Pengertian Citra Tubuh	17
2. Aspek-aspek Citra Tubuh.....	18
C. Kerangka Berpikir.....	19
D. Hipotesis.....	22

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	23
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
C. Definisi Operasional.....	23
1. Kecemasan Menghadapi Menopause.....	23
2. Citra Tubuh.....	24
D. Subjek Penelitian.....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	25
E. Metode Pengumpulan Data.....	26
1. Alat Ukur Kecemasan Menghadapi Menopause.....	26
2. Alat Ukur Citra Tubuh.....	27
F. Validitas dan Reliabilitas.....	29
1. Uji Coba Alat Ukur.....	29
2. Validitas.....	29
3. Reliabilitas.....	30
G. Analisis Data.....	36
H. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian.....	38
B. Hasil Uji Asumsi.....	39
1. Uji Normalitas.....	39
2. Uji Linearitas.....	40
C. Uji Hipotesis.....	41
D. Analisis Tambahan.....	43
1. Deskripsi Kategorisasi Penelitian.....	43
E. Pembahasan.....	47

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA..... 51



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Kecemasan Menghadapi Menopause	27
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Citra Tubuh.....	28
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Kecemasan Menghadapi Menopause Setelah di Uji Coba	32
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Kecemasan Menghadapi Menopause untuk Penelitian	33
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Citra Tubuh Setelah di Uji Coba	34
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Citra Tubuh untuk Penelitian.....	35
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas	36
Tabel 3.8 Jadwal Penelitian.....	37
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4.2 Hasil Uji Linearitas	41
Tabel 4.3 Hasil Uji Hipotesis	42
Tabel 4.4 Norma Kategorisasi.....	43
Tabel 4.5 Gambaran <i>Hipotetik</i> dan <i>Empirik</i> Variabel Kecemasan Menghadapi Menopause	44
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Kecemasan Menghadapi Menopause	44
Tabel 4.7 Gambaran <i>Hipotetik</i> dan <i>Empirik</i> Variabel Citra Tubuh	45
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Citra Tubuh	46

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	: LEMBAR VALIDASI
LAMPIRAN B	: SKALA TRY OUT
LAMPIRAN C	: TABULASI DATA TRY OUT
LAMPIRAN D	: UJI RELIABILITAS
LAMPIRAN E	: TABULASI DATA PENELITIAN
LAMPIRAN F	: UJI ASUMSI
LAMPIRAN G	: UJI HIPOTESIS
LAMPIRAN H	: ANALISIS TAMBAHAN
LAMPIRAN I	: SURAT IZIN PENELITIAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KECEMASAN PADA WANITA YANG AKAN MENGHADAPI MENOPAUSE

Oleh :

Hidayatul Husnah

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Menopause adalah suatu masa berakhirnya reproduksi wanita yang disebabkan berkurangnya hormon estrogen dan progesteron yang ditandai dengan berakhirnya haid. Pada masa menopause terjadi perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menimbulkan perubahan pada citra tubuh wanita yang menghadapi menopause dan jika tidak dapat beradaptasi dengan kondisi tersebut akan menyebabkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 60 orang wanita yang berdomisili di Desa Pulau Lawas Bangkinang melalui teknik *purposive sampling*. Data diperoleh menggunakan skala psikologis. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause. Nilai koefisiensi korelasi diperoleh sebesar -0,462 dan $p < 0,000$ ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki hubungan negatif antara citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause. Citra tubuh memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause sebesar 21,3% dan sisanya 78,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: Menopause, Kecemasan, Citra Tubuh.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND ANXIETY IN WOMEN WHO FACE MENOPAUSE

By :

Hidayatul Husnah

Faculty of Psychology, Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University

ABSTRACT

Menopause is a period at the end of female reproduction due to reduced estrogen and progesterone hormones which is marked by the end of menstruation. During menopause there are physical and psychological changes that cause changes in the body image of women who are facing menopause and if they cannot adapt to these conditions, it will cause anxiety. This study aims to determine the relationship between body image and anxiety in women who face menopause. The number of subjects in this study were 60 women who live in Desa Pulau Lawas Bangkinang through purposive sampling technique. The data were obtained using a psychological scale. The data analysis technique used Pearson's product moment correlation technique which aims to determine the relationship between body image and anxiety in women who face menopause. The correlation coefficient values obtained were -0.462 and $p < 0.000$ ($p \leq 0.05$). This shows that this study has a negative relationship between body image and anxiety in women who face menopause. Body image gave an effective contribution to anxiety in women facing menopause by 21.3% and the remaining 78.7% was influenced by other factors.

Keyword : *menopause, anxiety, body image.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wanita akan melalui beberapa tahapan reproduksi. Salah satunya adalah yang terjadi pada wanita usia setengah baya yaitu menghadapi menopause. Menopause merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain perempuan mengalami stres fisik, ia juga dapat mengalami stres psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi berbagai permasalahan sebagaimana yang dialami oleh perempuan lainnya (Baziad, 2008).

Menopause terjadi ketika proses ovulasi dan menstruasi pada wanita berhenti sehingga tidak dapat hamil lagi. Menopause sebagai salah satu tahapan perkembangan merupakan salah satu stresor psikologis yang secara alamiah akan dialami setiap wanita. Apabila tahapan perkembangan tersebut tidak dapat dilampaui dengan baik (tidak mampu beradaptasi), akan terjadi kecemasan (Hawari, 2008). Kecemasan yang timbul saat akan menghadapi menopause biasanya meliputi perasaan gelisah dan khawatir akibat adanya perubahan fisik, sosial maupun seksual yang dialami sehingga membuat seseorang merasa penampilannya tidak sempurna lagi sebagaimana adanya wanita (Nadesul, 2008).

Walaupun menopause merupakan proses alami yang dialami setiap wanita, namun bagi sebagian wanita masa menopause merupakan saat yang paling menyedihkan dalam hidupnya. Ada banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran wanita ketika memasuki masa menopause. Masalah psikis yang sering dialami adalah rasa cemas. Cemas karena perasaan menjadi tua, tidak menarik lagi, mudah tersinggung, khawatir keinginan seksual menurun, merasa tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu (Hawari, 2008).

Lebih dari 80% wanita melaporkan menunjukkan gejala secara fisik maupun psikis pada saat menjelang menopause dengan bermacam-macam level gangguan dan mengganggu kehidupannya. Gejala yang dialami pada saat menjelang menopause memiliki variasi dan ada jarak antara gejala psikis dan psikologis. Gejala fisik yang terlihat seperti berkeringat di malam hari, gangguan tidur, vagina kering, inkontensia urin, penurunan berat badan. Gejala psikologis yang muncul pada wanita menjelang menopause adalah kelelahan, cepat marah dan kecemasan.

Tercatat dalam sebuah penelitian yang menyebutkan hampir seluruh perempuan di dunia mengalami sindrom pre-menopause, data menyebutkan bahwa di negara-negara Eropa mencapai 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, China 18%, serta Jepang dan Indonesia 10%. Catatan tersebut mengemukakan bahwa banyak dari perempuan pada masa menjelang menopause mengalami perubahan, baik perubahan tersebut dalam hal fisik maupun psikologis (Fitriana, 2011).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Wanita juga dapat dipengaruhi oleh beberapa kepercayaan yang berkembang di masyarakat sehingga menimbulkan rasa cemas, misalnya kepercayaan menopause merupakan ‘tahun-tahun kritis’ bagi wanita. Hal ini menimbulkan tanda tanya dan sering kali menimbulkan rasa takut bagi wanita untuk menghadapinya.

Perubahan yang banyak terjadi pada saat menopause adalah perubahan fisik, mulai dari rambut, mata, kulit sampai keorgan-organ fisik. Seperti masalah di payudara dan vagina, serta muncul rasa panas yang menjalar di tubuh (*hot flushes*). Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang aktif sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan. Masalah yang timbul dari perubahan psikis ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita (Mulyani, 2013).

Masa menopause sering dihubungkan dengan perubahan fisik. Tidak hanya bentuk tubuh yang berubah, tetapi elastisitas kulit pun mulai berkurang (misalnya, keriput di bagian wajah). Tidak heran apabila menopause diasosiasikan dengan tua. Namun perubahan yang terjadi pada masa memasuki menopause, tidak hanya meliputi perubahan fisik saja, namun terjadi perubahan psikologis yang dapat mempengaruhi cara pandang wanita terhadap tubuhnya dan mengakibatkan perubahan citra tubuh.

Hasil penelitian Marga (2007) menjelaskan gejala yang timbul pada masa menopause adalah semburan rasa panas (*hot flushes*) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), dan berat badan bertambah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gejala-gejala ini mengakibatkan perubahan gambaran diri atau lebih dikenal dengan istilah citra tubuh.

Disadari atau tidak, citra tubuh berperan dalam kehidupan seseorang. Tidak hanya berpengaruh terhadap emosi, pikiran dan perilaku individu, tetapi citra tubuh berdampak besar dalam hubungan sosial (Cash & Pruzinsky, 2002). Citra tubuh merupakan sikap individu terhadap tubuhnya baik disadari atau tidak disadari meliputi persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran, bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh (Suliswati dkk, 2006). Penilaian negatif pada citra tubuh dapat mengganggu konsep diri individu yang akan menimbulkan kecemasan.

Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan menjelang menopause. Seperti yang dipaparkan oleh Atamimi (Oktiviani, 2012) antara lain Pertama adanya pemikiran bahwa menjelang menopause usia menjadi tua, keriput, cerewet, bawel, pencemas. Kedua perasaan kesepian karena ditinggal anak-anaknya yang sudah dewasa. Ketiga hilang daya tarik, dan menurunnya aktifitas seksual, sehingga membuat perempuan merasa suami tidak lagi tertarik pada dirinya. Keempat guncangan emosi yang berat yang berdampak pada kondisi kesehatan dan kesejahteraan jiwa.

Namun, pada penelitian ini yang menjadi variabel adalah citra tubuh yang mempengaruhi kecemasan menjelang menopause. Seseorang perlu usaha untuk terhindar dari rasa cemas dan salah satu upaya pandangan yang realistis terhadap dirinya, menerima dan mengukur bagian tubuhnya akan membuat citra dirinya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Proses tumbuh kembang fisik dan kognitif perubahan perkembangan yang normal seperti pertumbuhan dan penuaan mempunyai efek penampakan yang lebih besar pada tubuh bila dibandingkan dengan aspek lain dari konsep diri.

Berdasarkan keterangan dari beberapa responden yang penulis temui di Desa Pulau Lawas Kecamatan Bangkinang, mengalami ada perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sehingga individu tersebut merasa kurang nyaman dengan tubuhnya sendiri dan merasa cemas dengan perubahan-perubahan terjadi. Saat diwawancarai beberapa responden tersebut mengaku terkadang kurang nyaman membahas mengenai menopause dengan orang lain karena malu dan cemas karena takut merasa tua oleh karena itu mereka sangat peduli dengan keadaan fisiknya.

Jadi, bagaimana individu menilai menopause akan mempengaruhi kondisi psikologisnya khususnya terkait kecemasan menghadapi menopause. Bila wanita memandang perubahan-perubahan fisik yang dialami menjelang menopause sebagai hal yang negatif maka iapun akan menghadapi menopause dengan penuh kecemasan. Wanita yang memiliki penilaian negatif terhadap citra tubuhnya selama periode menopause cenderung akan mengalami kecemasan.

Wanita akan mengalami perubahan fisik yang memicu berbagai perasaan yang tidak menyenangkan saat memasuki masa menopause yang nantinya dapat menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Pentingnya penelitian ini dilakukan oleh peneliti adalah peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita di Desa Pulau Lawas Bangkinang. Wanita akan mengalami perubahan fisik yang memicu berbagai perasaan yang tidak menyenangkan saat menghadapi menopause, yang nantinya akan menimbulkan kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Rostiana dan Kurniati (2009) berjudul “Kecemasan pada Wanita yang menghadapi Menopause”. Teori yang di gunakan dalam penelitian ini adalah teori gejala kecemasan menurut Sue dkk (dalam Heber & Runyon, 1984). Hasil penelitian ini menunjukkan subjek mengalami gejala-gejala kecemasan saat menghadapi menopause, yang di tunjukkan dengan gejala kognitif (gangguan tidur, lebih cemas, grogi, panik, sulit konsentrasi), gejala motorik (mudah letih bila terlalu banyak melakukan aktivitas, gemetar, menggigit jari dan bibir, jantung berdetak lebih kencang, takut dan gugup, muka lebih kering dari biasanya),

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





dan gejala afektif (gelisah karena membayangkan bagaimana bila sudah tidak menstruasi lagi, merasa tidak nyaman, khawastir dan gemeteran yang berlebihan).

Penelitian yang dilakukan Marga (2007) berjudul “Hubungan Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan Ibu Masa Menopause”. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori respon kecemasan yang dikemukakan Stuart (2001). Hasil penelitian ini adalah ada korelasi positif yang signifikan antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause.

Penelitian ini lebih memfokuskan pada hubungan citra tubuh dengan kecemasan wanita yang menghadapi menopause yang akan diukur dengan pendekatan kuantitatif yaitu dengan metode skala, sehingga penelitian ini akan berbeda dengan penelitian sebelumnya, yaitu penelitian Rostiana dan Kurniati (2009) yang menggunakan pendekatan kualitatif dalam menganalisa gejala-gejala kecemasan wanita yang menghadapi menopause.

Perbedaan lain penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dalam penelitian ini ingin melihat bagaimana hubungan citra tubuh dengan kecemasan wanita yang menghadapi menopause, berbeda dengan penelitian Marga (2007) yang hanya mengukur kecemasan wanita yang sudah mengalami menopause.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep atau teori yang mendukung ilmu pengetahuan, khususnya Psikologi Perkembangan dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Psikologi Klinis yang terkait dengan citra tubuh dan kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause.

b. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

a. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi wanita yang akan menghadapi menopause tentang citra tubuh dan hubungannya dengan kecemasan menghadapi menopause.

b. Untuk informasi bagi Psikolog Klinis dan Perkembangan saat konsultasi dan terapi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Menopause

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Menopause

Kecemasan adalah keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, Ratus dan Green, 2003). Kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan (*American Psychiatric Association*, dalam Durand & Barlow, 2006). Menurut Davidson, Neale dan Kring (2006), kecemasan dijelaskan sebagai perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis.

Kecemasan (*anxiety*) adalah sekelompok gangguan dalam mengendalikan perilaku maladaptif tertentu seperti keadaan takut, tegang, dan khawatir. Gejala tersebut mencolok dengan ketakutan yang tidak dapat diidentifikasi dengan suatu sebab khusus, Atkinson (1999). Daradjat (1990) menjelaskan kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik).

Lebih lanjut Stuart (2007) mengatakan bahwa kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak bahaya. Keadaan ini memiliki obyek yang spesifik dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan psikologis dimana seseorang merasakan tekanan perasaan, khawatir, dan gelisah yang berkaitan dengan perubahan-perubahan baik fisik maupun psikis disertai dengan ketegangan fisiologis.

2. Menopause

a. Pengertian Menopause

Istilah kata menopause (Pieter & Lumongan, 2010) berasal dari kata men=bulan, pause=periode atau tanda berhenti, jadi menopause adalah berhentinya secara definitif menstruasi. Menurut Santrock (2002) menopause adalah masa diusia setengah baya, biasanya pada usia akhir 40 atau awal 50 tahun, ketika periode haid perempuan dan kemampuan melahirkan anak berhenti secara keseluruhan.

Menopause adalah masa ketika wanita berhenti berovulasi dan menstruasi, dan tidak lagi dapat hamil. Kondisi ini biasanya terjadi satu tahun setelah periode menstruasi terakhir terjadi. Periode perlambatan produksi hormon dan ovulasi sebelum terjadinya menopause disebut perimenopause, yang juga dikenal dengan sebutan *climacteric* atau perubahan hidup. Pada masa ini menstruasi menjadi tidak regular, dengan aliran yang semakin sedikit dan periode antara menstruasi yang semakin panjang (Papalia, Wendkos, & Feldman, 2008).

Dalam perbandingan satu banding empat, kondisi ini terjadi antara usia 45 dan 55 tahun, rata-rata terjadi pada usia 50 atau 51 tahun (Papalia, Wendkos & Feldman,

2008). Sebagian kecil persentase menunjukkan 10 persen perempuan mengalami menopause sebelum usia 40 tahun. Baziad (2008) menopause adalah peristiwa terhentinya haid. Perubahan dan keluhan psikologis dan fisik semakin menonjol pada masa ini. Di Indonesia menopause berlangsung pada usia 48-55 tahun.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa menopause adalah masa di usia setengah baya dimana menstruasi dan berovulasi pada wanita berhenti dan tidak dapat hamil lagi. Fase sebelum terjadinya menopause disebut perimenopause. Menopause ini terjadi pada usia akhir 40 tahun atau awal 50 tahun.

b. Ciri-ciri Fisik dan Psikologis Menopause

Menurut Jahja (2011) terdapat beberapa ciri-ciri fisik dan psikologis dari sindrom menopause, yaitu:

1) Menstruasi berhenti

Wanita dapat mengalami berhentinya menstruasi secara tiba-tiba, periode reguler dengan pengurangan arus menstruasi secara tiba-tiba.

2) Sistem reproduksi menurun dan berhenti

Hal ini mengakibatkan berhentinya reproduksi keturunan, dan tidak lagi memproduksi hormon ovarium dan hormon progesterone

3) Penampilan kewanitaan menurun

Bila hormon-hormon ovarium berkurang, seks sekunder kewanitaan menjadi kurang kelihatan. Hal ini ditandai dengan bulu diwajah bertambah kasar, suara mendalam, lekuk tubuh menjadi rata, payudara tidak kencang, bulu pada kemaluan dan aksial menjadi lebih tipis.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4) Ketidaknyamanan fisik

Ketidaknyamanan fisik yang dialami ketika menopause adalah rasa tegang dan linu yang tiba-tiba disekujur tubuh, termasuk kepala, leher, dada bagian atas, serta berkeringat yang menyertai ketegangan tersebut dan diikuti oleh rasa panas.

5) Berat badan bertambah

Wanita akan bertambah beratnya selama menopause. pada wanita yang mengalami menopause lemak menumpuk disekitar perut dan paha yang membuat wanita kelihatan lebih berat dari yang sebenarnya.

6) Penonjolan

Beberapa persendian, terutama pada jari sering terasa sakit dengan menurunnya fungsi sel telur keadaan ini menyebabkan jari menebal atau timbul benjolan.

7) Perubahan kepribadian

Wanita selama menopause mengalami diri tertekan, cepat marah, serta bersifat mengkritik diri dan mempunyai rasa penyesuaian yang kurang.dengan memulihnya keseimbangan endokrin pada akhir menopause, perubahan ini biasanya akan menghilang.

Santrock (2002) menjelaskan pada masa menopause terjadi penurunan dramatis dalam produksi estrogen oleh indung telur. Turunnya estrogen menghasilkan beberapa gejala yang tidak menyenangkan pada beberapa

perempuan yang mengalami menopause, seperti panas (*hot flushes*), mual, letih, dan cepatnya denyut jantung.

Berdasarkan uraian dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri fisik dan psikologis wanita pada masa menopause terjadi beberapa sindrom yang dapat menimbulkan kecemasan, adapun sindrom-sindrom tersebut adalah menstruasi berhenti, sistem reproduksi menurun dan berhenti, penampilan kewanitaan menurun, ketidaknyamanan fisik, berat badan bertambah, penonjolan pada jari-jari, perubahan kepribadian, mual, panas (*hot flushes*), mudah letih dan cepatnya denyut jantung. Hal ini disebabkan oleh menurunnya kadar estrogen pada indung telur.

3. Kecemasan Menghadapi Menopause

Kartono (1992), mengemukakan perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simtom-simtom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan.

Banyak wanita yang mengeluh bahwa dengan datangnya menopause mereka akan menjadi pencemas. Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Situasi ini menyebabkan wanita sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dari fluktuasi hormon (Rostiana & Kurniati, 2009).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perubahan yang banyak terjadi pada saat menopause adalah perubahan fisik, mulai dari rambut, mata, kulit sampai keorgan-organ fisik lainnya. Target organ fisik seperti masalah di payudara dan vagina, serta muncul rasa panas yang menjalar di tubuh (*hot flushes*). Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang banyak aktif, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan psikis ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita (Mulyani, 2013).

Adanya perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan menopause mengandung arti yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering menimbulkan kecemasan (Muhammad, 1981).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi menopause adalah perasaan gelisah, khawatir dari adanya perubahan-perubahan fisik, sosial maupun seksual sehubungan dengan menopause.

4. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Menopause

Menurut Nevid, Ratus dan Green (2003) aspek-aspek kecemasan menghadapi menopause adalah :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Aspek fisik mencakup perubahan apa saja yang terjadi secara fisik pada saat menopause meliputi, banyak berkeringat, lebih sensitif, pusing, mudah lelah, mudah merasa gelisah, dan merasa lemas.
- b. Aspek perilaku meliputi perubahan yang terjadi atau yang dialami pada masa menopause seperti perilaku menghindar, perilaku melekat, dan perilaku terguncang.
- c. Aspek kognitif mencakup perubahan yang terjadi pada masa menopause meliputi, mudah merasa khawatir, dan sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, aspek-aspek kecemasan menghadapi menopause yaitu meliputi aspek fisik, perilaku, serta aspek kognitif.

5. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Menopause

Menurut Stuart (2001) ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

- a. Faktor predisposisi yang meliputi :
 - 1) Peristiwa traumatik yang dapat memicu terjadinya kecemasan berkaitan dengan krisis yang dialami individu baik krisis perkembangan atau situasional.
 - 2) Konflik emosional yang dialami individu dan tidak terselesaikan dengan baik. Konflik antara id dan superego atau antara keinginan dan kenyataan dapat menimbulkan kecemasan pada individu.
 - 3) Konsep diri terganggu akan menimbulkan ketidakmampuan individu berpikir secara realitas sehingga akan menimbulkan kecemasan. Ada lima

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

komponen konsep diri, diantaranya : gambaran diri (citra tubuh), ideal diri, harga diri, peran, identitas diri.

- 4) Frustrasi akan menimbulkan ketidakberdayaan untuk mengambil keputusan yang berdampak terhadap ego.
- 5) Gangguan fisik akan menimbulkan kecemasan karena merupakan ancaman integritas fisik yang dapat mempengaruhi konsep diri individu.
- 6) Pola mekanisme coping keluarga atau pola keluarga menangani kecemasan akan mempengaruhi individu dalam berespons terhadap konflik yang dialami karena mekanisme coping individu banyak dipelajari dalam keluarga.
- 7) Riwayat gangguan kecemasan dalam keluarga akan mempengaruhi respon individu dalam berespon terhadap konflik dan mengatasi kecemasannya.
- 8) Medikasi yang dapat memicu terjadinya kecemasan adalah pengobatan yang mengandung benzodiazepin, karena benzodiazepin dapat menekan neurotransmitter gamma amino butyric acid (GABA) yang mengontrol aktivitas neuron di otak yang bertanggung jawab menghasilkan kecemasan.

b. Faktor presipitasi meliputi :

1. Ancaman terhadap integritas fisik, ketegangan yang mengancam integritas fisik meliputi :
 - a) Sumber internal, meliputi kegagalan mekanisme fisiologi sistem imun, regulasi suhu tubuh, perubahan biologis normal. Pada masa menopause

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terjadi penurunan fungsi fisiologis dari beberapa organ tubuh akibat pengaruh penurunan hormon estrogen. Hal ini dapat menyebabkan gangguan fungsi beberapa organ tubuh yang merupakan ancaman terhadap integritas fisik.

- b) Sumber eksternal, meliputi paparan terhadap infeksi virus dan bakteri, polutan lingkungan, kecelakaan, kekurangan nutrisi, tidak adekuatnya tempat tinggal.
2. Ancaman terhadap harga diri meliputi sumber internal dan eksternal.
 - a) Sumber internal, meliputi kesulitan dalam berhubungan interpersonal di rumah dan di tempat kerja, penyesuaian terhadap peran baru. Pada masa menopause terjadi perubahan-perubahan bentuk tubuh, seperti kulit menjadi kering dan keriput, obesitas, penurunan fungsi seksual, yang mengakibatkan perubahan gambaran diri (citra tubuh). Perubahan citra tubuh ini jika tidak dapat diterima dengan baik dapat menurunkan harga diri. Berbagai ancaman terhadap integritas fisik juga dapat mengancam harga diri.
 - b) Sumber eksternal, meliputi kehilangan orang yang dicintai, perceraian, perubahan status pekerjaan, tekanan kelompok, sosial budaya.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan diantaranya adalah citra tubuh yang merupakan komponen dari konsep diri. Citra tubuh sangat dinamis karena secara konstan berubah seiring dengan persepsi dan pengalaman-pengalaman

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

baru, dan menopause merupakan pengalaman baru yang dialami setiap wanita yang mengalaminya. Penilaian negatif pada citra tubuh dapat mengganggu konsep diri individu yang menimbulkan kecemasan. Hal inilah yang terjadi pada wanita yang menghadapi menopause.

B. Citra Tubuh

1. Pengertian Citra Tubuh

Menurut Stuart dan Sundeen (1993) citra tubuh (*body image*) adalah sikap individu terhadap tubuh yang disadari dan tidak disadari. Sikap ini termasuk persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan, dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu. Sejak lahir individu mengeksplorasi bagian tubuhnya, menerima stimulus dari orang lain, memanipulasi lingkungan dan mulai sadar dirinya terpisah dari lingkungan.

Citra tubuh melibatkan suatu perkiraan dan evaluasi mengenai alat-alat fisik didalam hubungannya dengan norma-norma sosial dan umpan balik dari orang lain. Sosok tubuh, penampilan dan ukuran merupakan hal terpenting didalam mengembangkan pemahaman tentang evolusi konsep diri seseorang (Burns, 1993). Senada dengan pendapat Papalia, Olds, dan Feldman (2008) yang mendefinisikan citra tubuh sebagai keyakinan deskriptif dan evaluasi mengenai penampilan seseorang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Schilder (dalam Cash & Pruzinsky, 2002), menjelaskan citra tubuh sebagai "citra tridimensional yang dimiliki sekitar dirinya sendiri": seseorang dapat memvisualisasikan tubuhnya dari sisi depan, samping, dan bahkan belakang, meskipun tidak semua dapat dilihat pada saat yang sama. Atau seseorang dapat merasakan tubuhnya sebagai persepsi terpadu, tanpa mengalami perpecahan antara kontribusi dari sentuhan, posisi, dan keseimbangan.

Longe (2008) mengatakan citra tubuh adalah pendapat mental seseorang atau deskripsi sendiri tentang penampilan fisiknya dan melibatkan reaksi orang lain terhadap tubuh orang itu berdasarkan apa yang dirasakan oleh orang tersebut. Persepsi citra tubuh diantara orang-orang dapat berkisar dari yang sangat negatif sampai positif. Seseorang yang memiliki citra tubuh yang rendah melihat tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain, sedangkan orang dengan citra tubuh yang baik memandang tubuhnya sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain.

2. Aspek-Aspek Citra Tubuh

Whitbourne dan Skultety (2002) membagi aspek citra tubuh di masa dewasa tengah menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

- a. Penampilan fisik, mengungkapkan informasi tentang evaluasi dari penampilan keseluruhan tubuh, perhatian individu terhadap penampilan dirinya, serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisiknya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Perasaan mengenai kemampuan tubuh, didasarkan pada sensasi fisik yang terkait dengan penuaan, seperti perasaan tentang ketangkasan berolahraga, daya tahan tubuh, dan kekuatan fisik. Hal ini terlihat pada evaluasi derajat kebugaran yang dirasakan individu terhadap tubuhnya, perhatian individu terhadap kebugaran fisiknya, serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran fisiknya.
- c. Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit, yang berimplikasi mengenai kualitas hidup yaitu evaluasi penilaian individu mengenai kesehatan tubuhnya, mengukur derajat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pentingnya kesehatan fisik dan memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan sehingga selalu berusaha untuk mengembangkan gaya hidup sehat, serta mengukur kesadaran individu terhadap penyakit dan derajat reaksi terhadap masalah penyakit yang dialami tubuh.

C. Kerangka Berpikir

Menopause adalah masa setelah satu tahun berhentinya menstruasi atau haid yang disebabkan oleh menurunnya produksi hormon estrogen dan progesterone di ovarium dan berakhirnya masa reproduksi seorang wanita. Menopause yang dialami setiap wanita memiliki gejala yang berbeda-beda. Ada yang hanya sedikit, ada juga yang cukup parah gejalanya sehingga membutuhkan terapi. Semuanya tergantung pada kondisi kesehatan, emosi (daya tahan terhadap stress), asupan makanan, dan aktivitas fisik seseorang (Wirakusumah. 2003).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan hasil penelitian Rahayu (2009) disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan persepsi mengenai menopause pada wanita yang menghadapi menopause, dimana mayoritas subjek penelitiannya di Kodya Depok memiliki tingkat pengetahuan yang rendah (50% subjek tingkat pendidikannya SD; 75,56% subjek berprofesi sebagai ibu rumah tangga), dan sebanyak 53,33% subjek belum mengetahui menopause itu apa. Hasil pengukuran persepsi wanita mengenai menopause menunjukkan persepsi negatif jumlahnya lebih tinggi dibanding persepsi positif. Persepsi negatif inilah yang akan memicu munculnya kecemasan.

Pada wanita menopause muncul kekhawatiran menjadi tua dan berkurang daya tariknya. Disamping itu, dengan menurun bahkan berhentinya hormon estrogen berpengaruh pada hilangnya tanda-tanda kecantikan yang selama ini menjadi ciri khas wanita yang dibanggakan. Mereka sangat cemas dan takut membayangkan munculnya keriput-keriput pada kulitnya dan tanda-tanda lainnya. Keyakinan ini membuat wanita merasa dirinya sudah tidak menarik lagi. Kecemasan pada wanita menopause menjadi bertambah karena rasa khawatir kalau suaminya mencari pasangan lagi yang lebih muda. Rasa kurang daya tarik ini diwujudkan dalam bentuk mudah tersinggung atau bahkan marah yang meledak-ledak, peka dan mudah berubah-ubah.

Penampilan bagi seorang wanita menempati posisi utama (Stuart, 2010). Penampilan wanita akan berubah seiring perubahan fisik yang terjadi di setiap tahap perkembangannya (Lestary, 2010). Begitu pula di masa dewasa pertengahan, dimana wanita menghadapi menopause, terjadi berbagai perubahan fisik, di antaranya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perubahan hormonal yang menyebabkan badan cenderung lebih mudah gemuk, timbul sembelit, kulit kering dan keriput (Wirakusumah, 2003).

Pada wanita masa menopause, tanda-tanda penuaan dianggap memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan fisiknya. Keriput pada wajah dan rambut berubah melambangkan kedewasaan pada laki-laki, tetapi mungkin dianggap tidak menarik pada wanita. Perubahan fisik adalah hal yang paling sulit diterima oleh wanita masa menopause karena daya tarik fisik berkorelasi positif dengan tingkat kebahagiaan serta penghargaan diri, dan berkorelasi negatif dengan tingkat neurotis atau kecemasan (Sugar, 1993). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rostiana (2009) bahwa beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan menghadapi menopause diakibatkan kesalahan berfikir atau kesalahan proses kognisi yang membuat subjek takut akan tua dan tidak cantik lagi sehingga wanita takut menghadapi menopause yang sebentar lagi akan dialaminya merasa lebih gemuk, mudah lelah dan sudah tua.

Begitu juga yang dialami oleh wanita yang menghadapi menopause, setiap perubahan fisik yang terjadi sejalan dengan masa menopause akan menimbulkan kesan yang lebih mendalam di kehidupannya (Lestary, 2010). Beberapa akibat dari terjadinya perubahan fisik tersebut yaitu timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan semacamnya, yang nanti memicu berbagai kekhawatiran lainnya, seperti khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya. Perasaan inilah yang dirasakan oleh sebagian besar wanita menopause (Stuart, 2010).

Perubahan yang terjadi pada wanita menopause tidak hanya meliputi perubahan fisik saja, namun terjadi perubahan psikologis yang dapat mengakibatkan perubahan citra tubuh. Penilaian negatif terhadap citra tubuh dapat mengganggu konsep diri individu yang menimbulkan kecemasan (Stuart, 2001).

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, maka dalam penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: terdapat hubungan negatif antara citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause. Artinya semakin tinggi citra tubuh maka akan semakin rendah kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause, begitu pula sebaliknya semakin rendah citra tubuh maka akan semakin tinggi kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional, yang melihat hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas citra tubuh (X) dengan variabel terikat, kecemasan menghadapi menopause (Y).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013).

Variabel dalam penelitian ini adalah :

Variabel bebas (X) : Citra Tubuh

Variabel terikat (Y) : Kecemasan Menghadapi Menopause

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kecemasan Menghadapi Menopause

Kecemasan menghadapi menopause adalah keadaan psikologis dimana wanita merasakan khawatir, gelisah, dan ketakutan yang berkaitan dengan

perubahan-perubahan baik fisik maupun psikis selama menopause serta pendapat negatif mengenai menopause dan disertai dengan ketegangan fisiologis. Kecemasan menghadapi menopause diukur berdasarkan skala psikologis yang disusun oleh Lutfiwati (2012) berdasarkan teori dari Nevid, Ratus, dan Green (2003) yaitu aspek fisik, perilaku dan kognitif.

2 Citra Tubuh

Citra tubuh adalah penilaian wanita terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. Citra tubuh diukur dengan skala citra tubuh yang disusun oleh Lutfiwati (2012) berdasarkan teori dari Whitbourne dan Skultety (2002) dengan aspek yaitu penampilan fisik, perasaan mengenai kemampuan tubuh, dan pengalaman tentang kesehatan dan penyakit.

D. Subjek Penelitian

1 Populasi

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek\subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita berusia 48-55 tahun yang berdomisili di Desa Pulau Lawas Kecamatan Bangkinang.

Rentang usia 48-55 tahun digunakan usia tersebut merupakan usia dimana fase memasuki masa menopause pada umumnya berlangsung pada wanita di

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari kantor Desa Pulau Lawas Bangkinang terdapat 288 orang wanita yang berusia 48-55 tahun.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Wanita yang sudah memiliki gejala menopause (berdasarkan wawancara singkat ketika peneliti membagikan skala)
- b. Usia 48-55 tahun (usia ini merupakan usia dimana fase menopause umumnya terjadi pada wanita di Indonesia).
- c. Status masih menikah dan tinggal bersama suami.

Berdasarkan temuan peneliti dilapangan, didapatkan sampel sebanyak 60 orang. Alasannya dikarenakan kemampuan peneliti dilihat dari waktu, dan kondisi yang hanya mampu mendapatkan sebanyak 60 orang sampel yang sesuai dengan karakteristik pada penelitian ini.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang tepat dalam sebuah penelitian akan memungkinkan tercapainya pemecahan masalah secara valid dan reliabel (Azwar, 2010). Pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah

menggunakan skala. Aitem skala citra tubuh dan kecemasan menghadapi menopause disusun dengan menggunakan skala Likert yang dimodifikasi.

Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu : pertama skala kecemasan menghadapi menopause yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut Nevid, Ratus dan Green (2003), yaitu fisik, perilaku, dan kognitif. Kedua, skala citra tubuh yang disusun berdasarkan aspek-aspek citra tubuh oleh Whitbourne dan Skultety (2002), yaitu penampilan fisik, perasaan mengenai kemampuan tubuh, dan pengalaman tentang kesehatan.

1. Alat ukur kecemasan menghadapi menopause

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dimodifikasi dari skala yang dibuat Lutfiwati pada tahun 2012. Skala terdiri dari dua pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung), dengan ketentuan untuk pernyataan *favourable* nilai 4 (empat) jika jawaban SS (Sangat Sesuai), nilai 3 (tiga) jika jawaban S (Sesuai), nilai 2 (dua) jawaban TS (Tidak Sesuai), nilai 1 jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.1
Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Menopause

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah		
1.	Fisik	Banyak berkeringat	1	2	2		
		Lebih sensitif	3	4	2		
		Pusing	5	6	2		
		Mudah lelah	7	8	2		
		Mudah merasa gelisah	9, 11	10, 12	4		
		Merasa lemas	13	14	2		
		Perilaku	Perilaku menghindar	15	16	2	
2.	Perilaku	Perilaku melekat	17, 19	18, 20	4		
		Perilaku terganggu	21, 23	22, 24	4		
		3.	Kognitif	Mudah merasa khawatir	25, 27	26, 28	4
				Sulit berkonsentrasi	29, 31	30, 32	4
				Total	16	16	32

2. Alat ukur citra tubuh

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dimodifikasi dari skala yang dibuat Sri Lutfiwati pada tahun 2012. Skala terdiri dari dua pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung), dengan ketentuan untuk pernyataan *favourable* nilai 4 (empat) jika jawaban SS (Sangat Sesuai), nilai 3 (tiga) jika jawaban S (Sesuai), nilai 2 (dua) jawaban TS (Tidak Sesuai), nilai 1 jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai).





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Citra Tubuh

No	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
	Penampilan fisik	a. Memberi penilaian terhadap penampilan fisiknya	1, 2	3, 4	4
		b. Memperhatikan penampilan diri	5, 6	7, 8	4
		c. Berusaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisiknya	9, 10, 11	12, 13	5
	Perasaan mengenai kemampuan tubuh	a. Merasa sudah tidak muda lagi	14	15	2
		b. Mengevaluasi kebugaran fisiknya	16, 17, 18	19	4
		c. Memperhatikan kebugaran fisiknya	20, 21, 22	23	4
		d. Berusaha untuk meningkatkan kebugaran fisiknya	24, 25	26	3
3	Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit	a. Peduli terhadap kesehatan tubuh	27, 28	29	3
		b. Menjaga pola makan	30	31	2
		c. Mengonsumsi obat ketika sakit	32, 33	34	3
Total			21	13	34

Metode penelitian ini menggunakan *try out* terpakai. Adapun definisi *try out* terpakai dalam penelitian ini adalah data kuesioner alat ukur yang disebar pertama kali kepada responden penelitian, langsung digunakan dan dianalisis.





F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum penelitian dilaksanakan maka alat ukur yang digunakan perlu dilakukan uji coba terlebih dahulu. Uji coba bertujuan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan, dengan kata lain agar butir-butir pernyataan dalam skala tersebut benar-benar dapat mengukur apa yang ingin diukur. Uji coba alat ukur dilakukan pada 60 orang wanita dengan rentang usia 48-55 tahun di Desa Pulau Lawas yang sesuai dengan kriteria penelitian. Setelah uji coba yang dilakukan pada 60 orang wanita tersebut, kemudian dilakukan penskoran terhadap hasil yang diterima dan dilakukan uji validitas dan reliabilitas dari keseluruhan skala kecemasan menghadapi menopause dan citra tubuh dengan menggunakan *Statistical Product And Service Solution (SPSS) 25.0 for Windows*.

2. Validitas

Validitas atau valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013). Sedangkan menurut Azwar (2009) validitas dalam pengertiannya yang paling umum, adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya. Artinya, sejauhmana skala itu mampu mengukur atribut yang dirancang untuk mengukurnya.

Jenis validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengukuran terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgment* (Azwar, 2009). *Professional Judgment*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dalam mengkaji validitas isi dalam skala penelitian ini adalah pembimbing skripsi dan narasumber.

3. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata reliability, pengukuran yang mempunyai reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel. Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti kepercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya, namun dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2009).

Uji reliabilitas menggunakan teknik alpha dengan rumus sebagai berikut :

$$\alpha = 2 \left[1 - \frac{s_1^2 + s_2^2}{s_x^2} \right]$$

Keterangan:

α : Koefisien reliabilitas alpha

S_1^2 : Varians skor belahan 1

S_2^2 : Varians skor belahan 2

S_x^2 : Varians skor skala

Untuk mengolahnya peneliti akan menggunakan bantuan program *Statistical Product And Service Solution (SPSS) 25.0 for Windows*. Skala yang diestimasi reliabilitasnya dibelah menjadi dua, sehingga setiap belahan berisi aitem-aitem dalam jumlah yang sama banyak, maka peneliti menggunakan uji statistik koefisien reliabilitas Alpha.

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2007).

4. Indeks Daya Beda Aitem

Daya beda aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Indeks daya beda aitem merupakan indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah konsistensi aitem total (Azwar, 2014).

Pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total digunakan batasan $r_{xy} \geq 0,30$ atau 0,25 (Azwar, 2014). Dalam penelitian ini digunakan daya beda 0,25, yang berarti aitem dengan koefisien daya beda $\geq 0,25$ dianggap memuaskan.

a. Skala Kecemasan Menghadapi Menopause

Berdasarkan hasil uji indeks daya beda dari 32 aitem skala kecemasan menghadapi menopause diperoleh aitem yang dinyatakan diterima berjumlah 31 aitem yaitu berkisar antara 0,250 hingga 0,719 dan aitem yang gugur berjumlah 1 aitem. *Blue print* hasil uji indeks daya beda aitem skala kecemasan menghadapi menopause adalah sebagai berikut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Tabel 3.3
Blue Print Kecemasan Menghadapi Menopause Setelah di Uji Coba

No	Aspek	Indikator	F		UF		Jumlah
			Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Fisik	Banyak berkeringat	1	-	2	-	2
		Lebih sensitive	3	-	4	-	2
		Pusing	5	-	6	-	2
		Mudah lelah	7	-	8	-	2
		Mudah merasa gelisah	9, 11	-	10, 12	-	4
		Merasa lemas	13	-	14	-	2
2	Perilaku	Perilaku menghindar	15	-	16	-	2
		Perilaku melekat	19	17	20	18	4
		Perilaku terguncang	21, 23	-	22, 24	-	4
3	Kognitif	Mudah merasa khawatir	25, 27	-	26, 28	-	4
		Sulit berkonsentrasi	29	31	30	32	4
Total			14	2	14	2	32

Setelah mendapat aitem yang valid maupun yang gugur, aitem disusun kembali dengan menyesuaikan nomor aitem yang sebelumnya, maka dari itu dibuat *blue print* baru untuk penelitian yang berisikan aitem-aitem valid. Adapun *blue print* skala kecemasan menghadapi menopause untuk penelitian sebagai berikut

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.4
Blue Print Kecemasan Menghadapi Menopause untuk Penelitian

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Fisik	Banyak berkeringat	1	2	2
		Lebih sensitif	3	4	2
		Pusing	5	6	2
		Mudah lelah	7	8	2
		Mudah merasa gelisah	9, 11	10,	4
		Merasa lemas	13	12	2
2.	Perilaku			14	
		Perilaku menghindari	15	16	2
		Perilaku melekat	19	20	2
		Perilaku terguncang	21, 23	22,	4
3.	Kognitif			24	
		Mudah merasa khawatir	25, 27	26,	4
		Sulit berkonsentrasi	29	28	
Total			14	14	28

b. Skala Citra Tubuh

Berdasarkan hasil uji indeks daya beda dari 34 aitem skala citra tubuh diperoleh aitem yang dinyatakan diterima berjumlah 26 aitem yaitu berkisar antara 0,295 hingga 0,658 dan aitem yang gugur berjumlah 8 aitem. *Blue print* hasil uji indeks daya beda aitem skala citra tubuh adalah sebagai berikut :



Tabel 3.5
Blue Print Citra Tubuh Setelah di Uji Coba

No	Aspek	Indikator	F		UF		Jumlah
			Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Penampilan Fisik	Memberikan penilaian terhadap penampilan fisiknya	1, 2	-	-	3, 4	4
		Memperhatikan penampilan diri	5, 6	-	7	8	4
		Berusaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisiknya	9, 10, 11	-	12, 13	-	5
2	Perasaan mengenai kemampuan tubuh	Merasa sudah tidak muda lagi	14	-	-	15	2
		Mengevaluasi kebugaran fisiknya	16, 18	17	-	19	4
		Memperhatikan kebugaran fisiknya	20, 21, 22	-	23	-	4
		Berusaha untuk meningkatkan kebugaran fisiknya	24, 25	-	26	-	3
3	Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit	Peduli terhadap kesehatan tubuh	28	27	29	-	3
		Menjaga pola makan	30	-	31	-	2
		Mengonsumsi obat ketika sakit	33	32	34	-	3
		Total	18	3	8	5	34

Setelah mendapat aitem yang valid maupun yang gugur, aitem disusun kembali dengan menyesuaikan nomor aitem yang sebelumnya, maka dari itu dibuat *blue print* baru untuk penelitian yang berisikan aitem-aitem valid. Adapun *blue print* skala citra tubuh untuk penelitian sebagai berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.6
Blue Print Citra Tubuh untuk Penelitian

No	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1	Penampilan fisik	d. Memberi penilaian terhadap penampilannya	1, 2	-	2
		e. Memperhatikan penampilan diri	5, 6	7	3
		f. Berusaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisiknya	9, 10, 11	12, 13	5
2	Perasaan mengenai kemampuan tubuh	e. Merasa sudah tidak muda lagi	14	-	1
		f. Mengevaluasi kebugaran fisiknya	16, 18	-	2
		g. Memperhatikan kebugaran fisiknya	20, 21, 22	23	4
		h. Berusaha untuk meningkatkan kebugaran fisiknya	24, 25	26	3
3	Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit	d. Peduli terhadap kesehatan tubuh	28	29	2
		e. Menjaga pola makan	30	31	2
		f. Mengonsumsi obat ketika sakit	33	34	2
Total			18	8	26

5. Uji Reliabilitas

Hasil penelitian yang reliabel terjadi apabila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2014). Menurut Azwar (2009), reliabilitas adalah konsistensi alat ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan



pengukuran. Koefisien reliabilitas (r_{xx1}) berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Bila koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel.

Dalam penelitian ini, untuk menguji reliabilitas alat ukur menggunakan rumus reliabilitas Alpha cronbach dengan bantuan *program Statistical Product And Service Solution (SPSS) 25.0 for Windows*. Berdasarkan uji reliabilitas terhadap aitem skala kecemasan menghadapi menopause dan skala citra tubuh diperoleh hasil koefisien alpha cronbach masing-masing variabel yaitu 0,898 untuk skala kecemasan menghadapi menopause dan 0,909 untuk skala citra tubuh. Hasil koefisien reliabilitas alpha cronbach kedua skala mendekati angka 1 yang berarti reliabilitas skala dapat dikatakan baik atau reliabilitas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Table 3.7
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Aitem	Cronbach's Alpha
Kecemasan menghadapi Menopause	28	0,898
Citra Tubuh	26	0,909

G. Analisis Data

Setelah data diperoleh maka peneliti melakukan analisa data dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang akan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menghadapi menopause. Data yang diperoleh diproses dengan bantuan program *Statistical Product And Service Solution (SPSS) 25.0 For Windows*.

H. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Tabel 3.8
Jadwal Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1	Seminar Proposal	13 Maret 2019
2	Uji coba skala (<i>try out</i>)	28 Desember 2020 s/d 2 Januari 2021
3	Penelitian	7 Januari 2021 s/d 12 Januari 2021
4	Pengolahan Data	13 Januari s/d 20 Januari 2021
5	Seminar Hasil	19 Februari 2021
6	Ujian Munaqasyah	23 Februari 2021

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause . Artinya semakin tinggi citra tubuh maka akan semakin rendah kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause dan sebaliknya, semakin rendah citra tubuh maka akan semakin tinggi kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause.
2. Sumbangan efektif variabel citra tubuh terhadap kecemasan menghadapi menopause sebesar 21,3 % sedangkan sisanya 78,7 % dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

1. Bagi Wanita yang Menghadapi Menopause

Untuk mengurangi keluhan sindrom menopause, salah satunya kecemasan saat menghadapi menopause, ada baiknya para wanita memiliki citra tubuh yang positif dengan menerima kondisi fisik dengan berbagai kekurangan dan kelebihan yang dimiliki akibat perubahan yang terjadi di setiap fase perkembangan di kehidupannya karena setiap perubahan yang terjadi adalah

normal sehingga wanita yang akan menghadapi menopause tidak perlu merasa khawatir dan cemas meskipun kondisi fisiknya sudah tidak seperti semula.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar sebaiknya peneliti selanjutnya melakukan pengambilan data terhadap jumlah lebih besar agar memiliki data yang lebih akurat. Selain itu peneliti selanjutnya juga memakai cara yang lebih efektif dan efisien dalam proses pengumpulan data dalam penelitian agar dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi subjek dalam mengisi skala. Dalam pengambilan data dari segi waktu dan kondisi juga lebih diperhatikan dengan sebaik-baiknya agar mendapatkan data yang akurat. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menyusun aitem dengan tingkat *social desirability* yang rendah sehingga mampu mengukur kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause dan citra tubuh dengan baik. Terkait dengan rujukan teori, peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya memiliki keragaman referensi. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan tidak terburu-buru sehingga dapat memaksimalkan pelaksanaan penelitian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR PUSTAKA

- Achadiat. (2012). *Fitoestrogen untuk Wanita Menopause*. Available from: <http://www.kesrepro.info>
- Atkinson, Rita. L. (1999). *Pengantar Psikologi jilid I*. Jakarta: Erlangga
- Azwar, S. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Baziad, Ali. (2008). *Menopause dan Andropause*. Edisi 1: Jakarta.
- Burns, R.B. (1993). *Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku)*. Jakarta : Arcan
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Chase, M.E. (2001). *Identity Development And Body Image Dissatisfaction Action In College Females*. University Of Wisconsin.
- Darajat, Zakiah. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung
- Durand, V. M & Barlow, D. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Furiana, Y. (2011). Fenomena Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Masa Klimaterium di Rt 01 Rw 01 Kelurahan Candi Semarang. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)* Vol 1 No 5 Desember 2011.
- Ghani, Lannywati. (2009). *Seluk Beluk Menopause*. Media Peneliti dan Pengembang Kesehatan Volume XIX Nomor 4 Tahun 2009
- Hawari D. (2008). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Kartono, K. (1992). *Psikologi Wanita Jilid 2 : Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek*. Bandung: Mandar Maju
- Kusumawati, F., dan Hartono, Y. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Lestary, D. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta: Gerai Ilmu.
- Lutfiwati, S. (2012). Hubungan Citra Tubuh dengan Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Sunan Kalijaga
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa Bagi Penyesuaian dan Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Marga, S. P. (2007). Hubungan Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan Ibu Masa Menopause di Kelurahan Lhok Tapaktuan. *Skripsi*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Muhammad, K. (1981). *Ginekologi Dan Kesehatan Wanita*. Jakarta: Gaya Favo Presss
- Mulyani, S, (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nadesul, H. (2008). *Cara Sehat Menjadi Perempuan, Cantik-Feminin-Cerdas: Panduan Sehat Sejak Lahir sampai Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Nevid J, Rathus S, & Green B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Gelora Aksara Pratama
- Papalia, D, E., Olds, S. & W. Feldman D. R. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* Edisi ke 9. Jakarta: Kencana
- Pieter H, Z., & Lumongga N. (2010). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Rahayu, P, M. (2010). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kecemasan pada Wanita Menopause. *Skripsi*. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Rostiana, T. & Kurniati, T., Ni Made. (2009). *Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause*. Jurnal Psikologi Volume 3, No.1. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Santrock, W. J. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 5, Jilid II. Jakarta: Erlangga.
- Smart, A. (2010). *Bahagia di Usia Menopause*. Jogjakarta: A+ Plus Books.
- Stuart & Sundeen. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* Edisi 3 alih bahasa Achir Yani. S. Jakarta: EGC.
- Stuart, G. W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Stuart, G. W., dan Laraia, M. T. (2001). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing (7th Edition)*. Missouri: Mosby.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suliswati, dkk. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wirakusumah, S. E. (2003) *Tip & Solusi Gizi Agar Tetap Sehat, Cantik, dan Bahagia di Masa Menopause dengan Terapi Estrogen Alami*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(Skala Citra Tubuh)

Definisi operasional : Citra tubuh adalah penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana individu mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Whitbourne & Skultety (2002) membagi aspek citra tubuh (body image) di masa dewasa madya menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

- a. Penampilan fisik
- b. Perasaan mengenai kemampuan tubuh
- c. Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit

Skala yang digunakan : Skala Likert
[] Buat Sendiri, [] Terjemahan, [] Modifikasi

Jumlah aitem : 34 aitem

Jenis dan Format Respon : Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju

Penilaian setiap butir aitem.

Petunjuk :

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui ada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidaknya hubungan citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause.

Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu : **Relevan (R)**, **Kurang Relevan (KR)**, atau **Tidak Relevan (TR)**. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberikan tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh menjawab :

1. Aitem : Saya berolahraga secara rutin untuk menunjang penampilan saya.

(citra tubuh– *favourable*)

R	KR	TR
()	()	()

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/Ibu mencentang pada kolom R (√)

Demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aspek	Indikator	No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Penampilan fisik	Memberi penilaian terhadap penampilan fisiknya	1	Saya masih terlihat cantik di usia sekarang (F)				
		2	Kulit saya masih terasa halus dan kencang di usia sekarang (F)				
		3	Saya memiliki tubuh yang kurang proporsional. (UF)				
		4	Memiliki tubuh yang membesar membuat penampilan saya tidak maksimal. (UF)				
Memperhatikan penampilan fisiknya		5	Saya tidak ingin terlihat kurang modis oleh orang-orang sekitar saya. (F)				
		6	Sebelum pergi keluar, saya selalu memastikan busana yang saya pakai tampak serasi. (F)				
		7	Saya tidak pernah menghiraukan tampilan diri saya didepan orang lain. (UF)				
		8	Saya tidak suka berlama-lama didepan cermin. (UF)				
Berusaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisiknya		9	Saya rajin merawat kulit wajah dan tubuh saya. (F)				
		10	Saya tidak keberatan untuk melakukan diet demi menjaga penampilan. (F)				
		11	Saya sangat peduli dengan porsi makan saya. (F)				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perasaan mengenai kemampuan tubuh	Merespon sensasi fisik terkait penuaan	12	Tidak ada yang perlu diperhatikan dari tubuh yang gemuk. (UF)					
		13	Saya tidak pernah membatasi porsi makan sehari-hari. (UF)					
	Mengevaluasi kebugaran fisiknya	14	Kulit yang berkeriput membuat saya tampak tua. (UF)					
		15	Saya tetap puas dengan kondisi kulit saya walaupun sudah tidak halus lagi. (F)					
	Memperhatikan kebugaran fisiknya	16	Saya memiliki daya tahan tubuh yang kuat. (F)					
		17	Pada usia sekarang ini, berat rasanya bagi saya untuk berolahraga. (UF)					
		18	Saya masih gesit dalam bekerja. (F)					
		19	Tubuh saya mudah lelah jika melakukan banyak aktivitas (UF)					
			20	Koordinasi tubuh saya masih seimbang ketika berolahraga (F)				
			21	Saya menjaga kebugaran fisik dengan berolahraga rutin. (F)				
22			Saya sarapan setiap pagi agar semangat saat beraktivitas. (F)					
23			Saya tidak peduli dengan kebugaran tubuh untuk aktivitas sehari-hari. (UF)					



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berusaha untuk meningkatkan kebugaran fisiknya	24	Saya makan makanan bergizi untuk meningkatkan kebugaran tubuh (F)					
	25	Saya meluangkan waktu khusus untuk berolahraga (F)					
	26	Saya malas berolahraga (UF)					
Pengalaman tentang kesehatan dan penyakit	27	Bagi saya kesehatan lebih penting daripada penampilan (F)					
	28	Saya mengatur pola makan dengan baik agar tidak mudah sakit (F)					
	29	Saya membiarkan kesehatan tubuh saya tanpa memeriksakannya ke dokter. (UF)					
	Menjaga pola makan	30	Saya sangat menjaga pola makan agar tetap sehat (F)				
		31	Saya akan makan apapun yang saya suka meskipun itu bukan makanan sehat (UF)				
	Mengonsumsi obat ketika sakit	32	Saat sedang sakit saya selalu minum obat (F)				
	33	Sakit yang saya alami akan lebih cepat sembuh setelah meminum obat (F)					
	34	Saya memilih membiarkan penyakit hilang dengan sendirinya daripada berobat (UF)					



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan :

1. Isi (Kesesuaian dengan Indikator)

.....

2. Bahasa

.....

3. Jumlah aitem

.....

Pekanbaru, Januari 2021

Validator,

Ahyani Radhiani Fitri, S.Psi., MA., Psikolog

NIP. 197910202006042005

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(Skala Kecemasan Menghadapi Menopause)

Definisi operasional : Kecemasan menghadapi menopause adalah keadaan psikologis dimana seorang wanita merasakan khawatir, gelisah dan ketakutan yang berkaitan dengan perubahan-perubahan baik fisik maupun psikis selama menopause serta pendapat negatif tentang menopause dan disertai dengan ketegangan fisiologis yang diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Nevid, Ratus dan Green (2003), yaitu:

- a. Aspek fisik
- b. Aspek perilaku
- c. Aspek kognitif

Skala yang digunakan : Skala Likert
 [] Buat Sendiri, [] Terjemahan, [√] Modifikasi

Jumlah aitem : 32 aitem

Jenis dan Format Respon : Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju

Penilaian setiap butir aitem.

Petunjuk :

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui ada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidaknya hubungan citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause.

Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu : **Relevan (R)**, **Kurang Relevan (KR)**, atau **Tidak Relevan (TR)**. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberikan tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh menjawab :

2. Aitem : Saya merasa gugup dan banyak berkeringat ketika membaca hal-hal mengenai menopause.

(kecemasan menghadapi menopause – *favourable*)

R	KR	TR
()	()	()

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/Ibu mencentang pada kolom R (√)

Demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aspek	Indikator	No	Pernyataan	Alternatif jawaban			Ket
				R	KR	TR	
1. Fisik	Banyak berkeringat	1	Saya merasa gugup sehingga banyak berkeringat ketika membaca hal-hal mengenai menopause. (F)				
		2	Mendengar hal-hal tentang menopause tidak sampai membuat tubuh saya mengeluarkan banyak berkeringat. (UF)				
	Lebih sensitif	3	Saya menjadi lebih sensitif ketika orang-orang di dekat saya membicarakan tentang menopause. (F)				
		4	Saya baik-baik saja meskipun orang-orang di sekitar saya membahas tentang menopause. (UF)				
	Pusing	5	Saya sering pusing tiba-tiba tanpa ada alasan yang jelas. (F)				
		6	Saya jarang merasa pusing. (UF)				
	Mudah lelah	7	Saya mudah lelah belakangan ini. (F)				
		8	Saya tetap bersemangat meski sedang banyak aktivitas. (UF)				
	Mudah merasa gelisah	9	Terkadang saya sulit untuk tidur jika saya memikirkan bahwa saya akan menghadapi masa menopause. (F)				
		10	Saya dapat tidur nyenyak meskipun banyak berpikir tentang hal-hal yang berkaitan dengan menopause (UF)				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Merasa lemas	11	Saya sering merasa gelisah dengan perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada diri saya (F)				
	12	Saya tenang-tenang saja meskipun sudah merasakan gejala-gejala menopause (UF)				
	13	Saya merasa lemas dan tidak bersemangat jika mendengar hal-hal mengenai menopause. (F)				
	14	Saya baik-baik saja ketika mendengar segala sesuatu tentang menopause. (UF)				
Perilaku menghindari	15	Saya lebih memilih menghindari pembicaraan mengenai menopause dengan teman-teman saya. (F)				
	16	Saya senang dan nyaman berdiskusi mengenai menopause dengan teman-teman saya (UF)				
Perilaku melekat	17	Saya senang berada di dekat orang-orang yang saya sayangi. (F)				
	18	Saya nyaman meskipun jauh dari orang-orang terdekat saya. (UF)				
	19	Saya lebih suka menghabiskan waktu dengan orang-orang yang membuat saya nyaman daripada harus bertemu orang baru. (F)				
	20	Saya lebih senang bertemu dan bicara banyak hal meskipun dengan orang yang baru. (UF)				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perilaku terguncang	21	Pada saat menstruasi sudah tidak stabil lagi, saya merasa tidak berharga lagi sebagai seorang wanita. (F)				
	22	Saya tidak pernah ambil pusing meskipun sudah terlihat tanda-tanda menopause pada diri saya. (UF)				
	23	Saya masih sering terkejut merasakan perubahan fisik yang saya alami. (F)				
	24	Saya mampu menjalani hari-hari meskipun sudah banyak perubahan pada diri saya. (UF)				
3. Kognitif	Mudah merasa khawatir	25	Saya merasa menopause akan menghambat aktivitas sosial saya. (F)			
		26	Menopause tidak akan menjadi halangan bagi diri saya. (UF)			
	Sulit berkonsentrasi	27	Saya khawatir dan akan merasa bersalah, karena tidak mampu lagi melayani kebutuhan biologis suami saat saya sudah menopause.. (F)			
		28	Saya merasa suami akan baik-baik saja dan tetap menerima diri saya apa adanya. (UF)			
	29	Akhir-akhir ini perhatian saya mudah terganggu saat mengerjakan sesuatu. (F)				
	30	Saya mampu memusatkan perhatian saya pada hal yang sedang saya kerjakan, meskipun banyak pikiran lain yang mengganggu. (UF)				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

31	Berbagai perubahan akibat menopause membuat saya sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan sesuatu. (F)				
32	Menopause tidak akan mengganggu konsentrasi saya dalam beraktivitas. (UF)				

Catatan :

4. Isi (Kesesuaian dengan Indikator)

.....

5. Bahasa

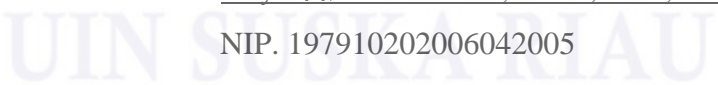
.....

6. Jumlah aitem

.....

Pekanbaru, Januari 2021
 Validator,

Ahyani Radhiani Fitri, S.Psi., MA., Psikolog
 NIP. 197910202006042005





SKALA PSIKOLOGIS

A. PETUNJUK UMUM

Ibu-Ibu yang saya hormati,

Sebelumnya, saya mendokan semoga Ibu senantiasa berada dalam perlindungan Allah SWT. Aamiin.

Saya adalah Hidayatul Husnah, mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Saat ini saya sedang melakukan riset tentang pengalaman menopause pada wanita setengah baya. Untuk keperluan pengambilan data, saya menyebarkan dua buah skala psikologi. Untuk itu, saya mengharapkan kesediaan Ibu untuk menjadi responden penelitian ini.

Setiap skala disertai petunjuk mengerjakan. Bacalah secara seksama setiap petunjuk sebelum memberi jawaban. Masing-masing skala terdiri dari beberapa pernyataan, yang mungkin menggambarkan pengalaman Ibu. Jika pernyataan tersebut tidak menggambarkan kehidupan Ibu saat ini, bayangkanlah seolah-olah Ibu sedang berada pada kondisi tersebut.

Semua jawaban akan diterima karena didasarkan atas kepercayaan bahwa jawaban yang diberikan sesuai dengan keadaan masing-masing responden. Oleh karena itu, saya memohon bantuan Ibu untuk mengisi bagian identitas dan skala sesuai dengan keadaan Ibu yang sebenarnya. Pastikan semua pertanyaan dan pernyataan telah dijawab. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas responden dan jawaban yang diberikan.

Atas kesediaan dan kerjasama Ibu dalam penelitian ini, saya mengucapkan terima kasih. Semoga menjadi amal yang diridhoi Allah SWT.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.

Peneliti

B. IDENTITAS

Nama (Inisial) :

Usia :

Pendidikan terakhir :

Pekerjaan :

Status perkawinan : kawin / tidak kawin / janda

Sudah berapa lama ibu tidak lagi mengalami haid/menstruasi? bulan

SKALA A
Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan. Ibu diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan – pernyataan yang terdapat dalam skala tersebut dengan cara **memilih salah satu** dari pilihan respon berikut:

- SS** : Jika pernyataan itu **sangat sesuai** dengan keadaan Ibu
- S** : Jika pernyataan itu **sesuai** dengan keadaan Ibu
- TS** : Jika pernyataan itu **tidak sesuai** dengan keadaan Ibu
- STS** : Jika pernyataan itu **sangat tidak sesuai** dengan keadaan Ibu

Berikan jawaban Ibu untuk setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan pilihan masing–masing.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya masih terlihat cantik di usia sekarang.				
2	Kulit saya masih terasa halus dan kencang di usia sekarang.				
3	Saya memiliki tubuh yang kurang proporsional.				
4	Memiliki tubuh yang membesar membuat penampilan saya tidak maksimal.				
5	Saya tidak ingin terlihat kurang modis oleh orang-orang sekitar saya.				
6	Sebelum pergi keluar, saya selalu memastikan busana yang saya pakai tampak serasi.				
7	Saya tidak pernah menghiraukan tampilan diri saya didepan orang lain.				
8	Saya tidak suka berlama-lama didepan cermin.				
9	Saya rajin merawat kulit wajah dan tubuh saya.				
10	Saya tidak keberatan untuk melakukan diet demi menjaga penampilan.				
11	Saya sangat peduli dengan porsi makan saya.				
12	Tidak ada yang perlu diperhatikan dari tubuh yang				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	gemuk.				
13	Saya tidak pernah membatasi porsi makan sehari-hari.				
14	Kulit yang berkeriput membuat saya tampak tua				
15	Saya tetap puas dengan kondisi kulit saya walaupun sudah tidak halus lagi				
16	Saya memiliki daya tahan tubuh yang kuat.				
17	Pada usia sekarang ini, berat rasanya bagi saya untuk berolahraga..				
18	Saya masih gesit dalam bekerja.				
19	Tubuh saya mudah lelah jika melakukan banyak aktivitas.				
20	Koordinasi tubuh saya masih seimbang ketika berolahraga.				
21	Saya menjaga kebugaran fisik dengan berolahraga rutin.				
22	Saya sarapan setiap pagi agar semangat saat beraktivitas.				
23	Saya tidak peduli dengan kebugaran tubuh untuk aktivitas sehari-hari.				
24	Saya makan makanan bergizi untuk meningkatkan kebugaran tubuh				
25	Saya meluangkan waktu khusus untuk berolahraga.				



26	Saya malas berolahraga.				
27	Bagi saya kesehatan lebih penting daripada penampilan.				
28	Saya mengatur pola makan dengan baik agar tidak mudah sakit.				
29	Saya membiarkan kesehatan tubuh saya tanpa check up ke dokter.				
30	Saya sangat menjaga pola makan agar tetap sehat.				
31	Saya akan makan apapun yang saya suka meskipun itu bukan makanan sehat.				
32	Saat sedang sakit saya selalu minum obat.				
33	Sakit yang saya alami akan lebih cepat sembuh setelah meminum obat.				
34	Saya memilih membiarkan penyakit hilang dengan sendirinya daripada berobat.				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Skala B

Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan. Ibu diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan – pernyataan yang terdapat dalam skala tersebut dengan cara **memilih salah satu** dari pilihan respon berikut:

SS : Jika pernyataan itu **sangat sesuai** dengan keadaan Ibu

S : Jika pernyataan itu **sesuai** dengan keadaan Ibu

TS : Jika pernyataan itu **tidak sesuai** dengan keadaan Ibu

STS : Jika pernyataan itu **sangat tidak sesuai** dengan keadaan Ibu

Berikan jawaban Ibu untuk setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan pilihan masing–masing.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa gugup dan banyak berkeringat ketika membaca hal-hal mengenai menopause.				
2	Mendengar hal-hal tentang menopause tidak sampai membuat tubuh saya mengeluarkan banyak berkeringat.				
3	Saya menjadi lebih sensitif ketika orang-orang didekat saya membicarakan tentang menopause.				
4	Saya baik-baik saja meski orang-orang disekitar saya membahas tentang menopause.				

5	Saya sering pusing tiba-tiba tanpa ada alasan yang jelas.				
6	Saya jarang merasa pusing.				
7	Saya mudah lelah belakangan ini.				
8	Saya tetap bersemangat meski sedang banyak aktivitas.				
9	Terkadang saya sulit untuk tidur jika saya memikirkan bahwa saya akan menghadapi masa menopause.				
10	Saya dapat tidur nyenyak meskipun banyak berfikir tentang hal-hal yang berkaitan dengan menopause.				
11	Saya sering merasa gelisah dengan perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada diri saya.				
12	Saya tenang-tenang saja meskipun sudah merasakan gejala-gejala menopause.				
13	Saya merasa lemas dan tidak bersemangat jika mendengar hal-hal mengenai menopause.				
14	Saya baik-baik saja ketika mendengar segala sesuatu yang berhubungan dengan menopause.				
15	Saya lebih memilih menghindari pembicaraan mengenai menopause dengan teman-teman saya.				
16	Saya senang dan nyaman berdiskusi mengenai menopause dengan teman-teman saya.				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



17	Saya senang berada didekat orang-orang yang saya sayangi.				
18	Saya nyaman meskipun jauh dari orang-orang terdekat saya.				
19	Saya lebih suka menghabiskan waktu dengan orang-orang yang membuat saya nyaman daripada harus bertemu orang baru.				
20	Saya lebih senang bertemu dan bicara banyak hal meskipun dengan orang yang baru .				
21	Pada saat menstruasi sudah tidak stabil lagi, saya merasa tidak berharga lagi sebagai seorang wanita.				
22	Saya tidak pernah ambil pusing meskipun sudah terlihat tanda-tanda menopause pada diri saya.				
23	Saya masih sering terkejut merasakan perubahan fisik yang saya alami.				
24	Saya mampu menjalani hari-hari meskipun sudah banyak perubahan pada diri saya.				
25	Saya merasa menopause akan menghambat aktivitas sosial saya.				
26	Menopause tidak akan menjadi halangan bagi diri saya.				
27	Saya khawatir dan akan merasa bersalah, karena tidak mampu lagi melayani kebutuhan biologis suami saat saya sudah menopause.				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

28	Saya merasa suami akan baik-baik saja dan tetap menerima diri saya apa adanya.				
29	Akhir-akhir ini perhatian saya mudah terganggu saat mengerjakan sesuatu.				
30	Saya mampu memusatkan perhatian saya pada hal yang sedang saya kerjakan, meskipun banyak pikiran lain yang mengganggu.				
31	Berbagai perubahan akibat menopause membuat saya sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan sesuatu.				
32	Menopause tidak akan mengganggu konsentrasi saya dalam beraktivitas.				

© Hak cipta milik

UIN Suska

Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.