

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN WANITA
MENOPAUSE SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN
PSIKOEDUKASI DAN RELAKSASI**

TESIS

**OLEH
FITRA ERMILA BASRI**

1720332027



**PROGRAM STUDI ILMU S2 KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNAND
PADANG
2021**

Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN WANITA
MENOPAUSE SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN
PSIKOEDUKASI DAN RELAKSASI**

**OLEH
FITRA ERMILA BASRI
1720332027**



Dr. dr. Yuliarni Syafrita, Sp S (K.)

NIP. 196407081991032001

Yantri Maputra, M.Ed, PhD

NIP. 197901072008121001

**PROGRAM STUDI ILMU S2 KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNAND
PADANG
2021**

Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

ABSTRAK

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN WANITA MENOPAUSE SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN PSIKOEDUKASI DAN RELAKSASI

Fitra Ermila Basri

Menopause merupakan suatu masa peralihan dalam kehidupan wanita yang menunjukkan bahwa ovarium telah berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti. Salah satu penanganan pada keluhan tersebut adalah dengan terapi nonfarmakologi, yaitu psikoedukasi dan relaksasi. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan wanita menopause sebelum dan sesudah psikoedukasi dan relaksasi.

Penelitian ini merupakan *quasy eksperimen* dengan desain *two groups pretest and posttest*. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam terhadap 54 wanita menopause yang terbagi atas kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan skala ZSAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale).

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden pada kelompok perlakuan dan kontrol sebelum dilakukan psikoedukasi dan relaksasi berada pada kategori tingkat kecemasan ringan ($p=0,013$). Setelah dilakukan psikoedukasi dan relaksasi terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan ($p=0,003$). Berdasarkan *uji t* diperoleh nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada wanita menopause sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi dan relaksasi ($p=0,001$).

Kesimpulan penelitian ini adalah psikoedukasi dan relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita menopause

Kata kunci : Menopause, Tingkat Kecemasan, Psikoedukasi dan Relaksasi

ABSTRACT

THE DIFFERENCES ON ANXIETY LEVELS OF MENOPAUSAL WOMEN BEFORE AND AFTER PSYCHOEDUCATION AND RELAXATION

Fitra Ermila Basri

Menopause is a period in a woman's life that proves that she has stopped producing eggs, menstrual activity decreases and finally stops. One of the treatments for these complaints is by non-pharmacological therapy, namely psychoeducation and relaxation. The purpose of the study was to determine the differences in anxiety in menopausal women before and before psychoeducation and relaxation.

This study is a quasi-experimental design with two groups pretest and posttest. The study was conducted at the Elderly Posyandu in the working area of the Dadok Tunggul Hitam Health Center on 54 menopausal women who were divided into the treatment group and the control group. This study used the ZSAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale) scale.

The results showed that most of the respondents in the treatment and control groups before psychoeducation and relaxation were in the category of mild anxiety ($p=0.013$). After psychoeducation and relaxation, there was a decrease in the level of anxiety in the treatment group ($p = 0.003$). Based on the test, the p -value is smaller than 0.05, it can be ascertained that there are differences in the anxiety of menopausal women before and before psychoeducation and relaxation ($p=0.001$).

The conclusion of this study is that psychoeducation and relaxation can reduce anxiety levels in postmenopausal women

Keywords: Menopause, Anxiety Level, Psychoeducation and Relaxation