

LAPORAN TUGAS AKHIR



**GAMBARAN TINGKAT STRES IBU DALAM MENGHADAPI
PERIMENOPAUSE DI KOTA BENGKULU**

RILDA DWI TANIA

NIM F0H019042

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS BENGKULU**

2022

LAPORAN TUGAS AKHIR



GAMBARAN TINGKAT STRES IBU DALAM MENGHADAPI PERIMENOPAUSE DI KOTA BENGKULU

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Diploma Pada
Program Studi D3**

RILDA DWI TANIA

NIM F0H019042

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS BENGKULU
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL

**GAMBARAN TINGKAT STRES IBU DALAM MENGHADAPI
PERIMENOPAUSE DI KOTA BENGKULU**

RILDA DWI TANIA
F0H019042

**Telah disetujui, diuji, dan disahkan untuk dilaksanakan Seminar Proposal
Laporan Tugas Akhir Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika
dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu**

Pembimbing Utama **Bengkulu, Juni 2022**
Pembimbing Pendamping

Ns. Nurmukaromatis Saleha, S.Kep, M.Kep
NIP. 197807182006042008

Dr. Arif Ismul Hadi, S.Si, MSi
NIP. 197309241999031001

Penguji 1

Penguji 2

Nurlaili, S.sos.,M.Kes
NIP. 195910201981122003

Ns. Nova Yustisia, S.Kep., M.pd
NIP. 197408081997022001

Mengesahkan

Dekan FMIPA

**Koordinator Program Studi
D3 Keperawatan Universitas Bengkulu**

Dr. Jarulis, S.Si, M.Si
NIP. 197511252005011013

Ns. Yusran Hasymi, S.Kep, M.Kep, Sp. KMB
NIP. 197110191995031003

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Ilmu yang sejati, tidak bisa diperoleh dengan mudah. Ia harus diusahakan, dipelajari, dipikirkan, dan lebih dari itu, harus selalu disertai doa.

Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan kepada:

- Puji syukur kehadiran Allah Swt, karena berkat rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
- Kepada Bapak Sutrisno dan Ibu Desparida yang tercinta tanpa henti mendoakan dan memberikan dukungan selalu.
- Kakakku Rolan Juanda yang selalu memberi support dan motivasi serta mendoakan.
- Ayuk Eneng Estri yang selalu menjadi penyemangat dan selalu memberi bantuan.
- Bapak Ns. Yusran Hasymi S. Kep, M. Kep selaku Koordinator Keperawatan Universitas Bengkulu yang telah memberi motivasi dan semangat.
- Ibu Ns. Nurmukaromatis Saleha S.Kep, M.Kep selaku pembimbing utama yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan saran.
- Bapak Dr. Arif Ismul H S.Si, M.Si selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan saran.
- Ibu Esti Sorena selaku pembimbing akademik (PA) yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
- Kepada seluruh Dosen Keperawatan Universitas Bengkulu yang telah memberi ilmu dan semangat, nasehat, motivasi yang luar biasa.
- Kepada seluruh angkatan DIII Keperawatan tahun 2019 yang telah saling memberikan dukungan dan support.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RILDA DWI TANIA

NIM : F0H019042

Fakultas : MIPA

Program Studi : D3 Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya dari Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Pada Bagian tertentu dalam penulisan Laporan Tugas Akhir tidaklah diambil dari hasil karya orang lain yang telah dicantumkan sumbernya secara jelas sesuai norma, etika, dan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata terdapat pelanggaran tulisan ini atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan perundangan yang berlaku.

Bengkulu, 2022

Matrai 10000

Rilda Dwi Tania

ABSTRAK

GAMBARAN TINGKAT STRES IBU DALAM MENGHADAPI PERIMENOPOUSE DI KOTA BENGKULU

Oleh:
Rilda Dwi Tania
F0H019042

Kesehatan reproduksi juga menggunakan pendekatan sepanjang siklus kehidupan perempuan yang disebabkan kondisi kesehatan perempuan semasa kanak-kanak dan remaja yang mempengaruhi pada saat memasuki masa reproduksi yaitu saat hamil, bersalin, dan masa nifas sampai ke masa klimakterium sampai menopause. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat Stres ibu dalam menghadapi perimenopause, jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif menggunakan kuesioner *perceived stres scale* yang dibuat oleh peneliti, dengan teknik total sampling, total sampling adalah teknik penentuan sampel jika seluruh populasi dijadikan sampel, dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi. Responden penelitian ini adalah ibu yang berusia 50-55 tahun dan telah memasuki masa perimenopause, Penelitian ini menggunakan desain deskriptif yang dilakukan di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. Menurut usia, hasil terbanyak usia 55 tahun dengan persentase (40,00%), Menurut pendidikan, hasil terbanyak S1 dengan persentase (31,43%), Menurut tingkat stres, hasil terbanyak tingkat stres berat memiliki hasil tertinggi berjumlah 33 orang (47,14%).

Kata Kunci: kesehatan reproduksi, Tingkat stres perimenopause

ABSTRACT

DESCRIPTION OF MOTHER'S STRESS LEVEL IN FACING PERIMENOPOUSE IN BENGKULU CITY

By:

Rilda Dwi Tania
FOH019042

reproductive health also uses an approach throughout the life cycle of women due to the health conditions of women during childhood and adolescence that affect when entering the reproductive period, namely during pregnancy, childbirth, and the puerperium to the climacteric period until menopause. The purpose of this study was to determine the level of maternal stress in dealing with perimenopause, this type of research uses a descriptive method with a quantitative approach using a perceived stress scale questionnaire created by the researcher, with a total sampling technique, total sampling is a sampling technique if the entire population is sampled, where the number of samples is the same as the population. Sampling using inclusion criteria. The respondents of this study were mothers aged 50-55 years and had entered the perimenopause period. This study used a descriptive design conducted at the Nusa Indah Health Center, Bengkulu City. According to age, the highest score was 55 years old with a percentage (40.00%), According to education, the highest score was S1 with a percentage (31.43%), According to the stress level, the highest result was severe stress level having the highest result amounting to 33 people (47, 14%).

Keywords: *reproductive health, perimenopausal stress levels*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **Gambaran Tingkat Stres Ibu dalam Menghadapi Perimenopause di Kota Bengkulu**. Menyadari bahwa banyak pihak yang terkait dan terlibat dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini, maka penulis pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Retno Agustina Eka Putri, S.E, M.Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu
2. Bapak Dr. Jarulis S.Si, M.Si selaku Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
3. Ns. Yusran Hasymi, S.Kep, M.Kep, Sp.KMB selaku Ka Prodi D3 Keperawatan Universitas Bengkulu
4. Ibu Ns. Nurmukromatis Saleha S.Kep, M.Kep selaku Pembimbing kesatu Terima kasih atas bimbingan, pengarahan, saran dan nasihatnya sekaligus kesabarannya dalam membimbing penulis selamaini.
5. Dr. Arif Ismul H S.Si, M.Si selaku Pembimbing kedua Terima kasih atas bimbingan, pengarahan, saran dan nasihatnya kepada peneliti dan terima kasih atas kesabarannya dalam membimbing penulis selama ini.
6. Nurlaili S.sos, M. kes selaku penguji pertama saya terima kasih atas masukan yang telah diberikan kepada peneliti.
7. Ns. Nova Yustisia, S.Kep, M.pd selaku penguji kedua saya terima kasih saran, dan juga motivasi diberikan kepada peneliti.
8. Kedua Orang Tua ku yang sangat aku cinta. Ayah Sutrisno, ST dan Ibu Desparida, S.Pd Saya mengucapkan terima kasih atas segala semangat, dukungan, dan do'anya salama ini.

9. Kepada Saudaraku yang tercinta, Kakak saya Rolan Juanda, SE yang telah memberikan semangat kepada saya sehingga menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan Sangat baik
10. Kepada Teman – teman seperjuangan D3 Keperawatan Universitas Bengkulu Angkatan 2022 dan semua Mahasiswa/i Jurusan Keperawatan Universitas Bengkulu yang banyak memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun material kepada penulis.

Penulis menyadari dalam penyusunan LTA ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan diberikan saran dan kritik yang membangun dari pembaca berguna bagi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini. Akhir kata semoga Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis khususnya. Terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Bengkulu, juni 2022

Rilda Dwi Tania

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Keaslian Tulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tinjauan Teori menopause.....	5
2.2 Patofisiologi menopause	5
2.3 Tahap Tahap menopause	6
2.4 Perubahan Pada Saat Perimenopause	7
2.5 Perubahan Diluar Organ Reproduksi	10
2.6 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Perimenopause	12
2.7 Klasifikasi Perimenopause	12
2.8 Pemeriksaan Yang Diperlukan Perimenopause.....	13
2.9 Tinjauan Teori Stres.....	15
2.10 Penyebab Stres	16
2.11 Unsur-Unsur Stres.....	17
2.12 Klasifikasi Stres	18
2.13 Tingkat Stres Dan Alat Ukur Stres	19
2.14 Kerangka Teori	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian	23
3.2 Populasi Dan Sampel	23
3.3 Ruang Lingkup Penelitian	24
3.4 Variabel Penelitian.....	24
3.5 Definisi operasional	24
3.6 Jenis Data.....	25
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.8 Instrumen Penelitian	26

3.9	Pengolahan Data	26
3.10	Analisa Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		28
4.1	Gambaran Umum Penelitian.....	28
4.2	Hasil Penelitian	28
4.3	Pembahasan	30
4.4	Keterbatasan Penelitian.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		33
4.1	Kesimpulan	33
4.2	Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA		35
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Teori	22
Tabel 3.1 Definisi operasional	24
Tabel 4.1 Hasil Penelitian Usia dan pendidikan terakhir.....	30
Tabel 4.2 Hasil Penelitian Tingkat Stres.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 2 Data Demografi
- Lampiran 3 Kuesioner Penelitian PSS
- Lampiran 4 Lembar surat izin pra penelitian dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 5 Lembar surat izin penelitian dari kesbangpol
- Lampiran 6 Lembar Surat izin selesai penelitian
- Lampiran 7 Lembar Dokumentasi penelitian
- Lampiran 8 Lembar konsultasi pembimbing utama
- Lampiran 9 Lembar konsultasi pembimbing pendamping
- Lampiran 10 Daftar riwayat hidup
- Lampiran 11 Lembar Master Tabel

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan sehat mental, fisik dan pada semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi serta proses reproduksi dan bukan suatu syarat yang bebas menurut penyakit dan kecacatan serta dibuat dari perkawinan yang sah, sanggup memenuhi kebutuhan spiritual dan kehidupan yang layak, bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, spiritual yang mempunyai interaksi yang serasi, selaras dan seimbang antara anggota keluarga dan antara keluarga dengan masyarakat dan lingkungan. Kesehatan Reproduksi adalah daur kehidupan wanita (*life-cycle-approach*) atau pelayanan kesehatan reproduksi yang dilakukan semenjak manusia dari janin hingga lansia (*from womb to tomb*) atau biasa juga disebut dengan "*Continuum of care women cycle*". Kesehatan reproduksi juga memakai pendekatan sepanjang daur kehidupan wanita yang ditimbulkan syarat kesehatan wanita semasa kanak-kanak dan remaja yang mempengaruhi dalam waktu memasuki masa reproduksi yaitu waktu hamil, bersalin, dan masa nifas sampai ke masa menopause (Sabatina 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organisation* (WHO) pada tahun 2030 jumlah menopause 3,2 milyar ibu , Pada tahun 2000 jumlah penduduk Indonesia mencapai 200,346 juta ibu yang terdiri dari 1001,81 juta orang ibu dengan jumlah berusia diatas 50 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia menopause berjumlah 15,5, juta orang. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah ibu yang hidup dalam usia menopause di Indonesia adalah 30,3 juta orang (Nababan 2022).

Salah satu tanda nya adalah Berhentinya menstruasi secara menetap membawa konsekuensi kesehatan baik fisik maupun psikis yang dapat menjadi fatal bila tidak ditangani dengan serius. Fungsi reproduksi yang menurun mengakibatkan pengaruh yaitu ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan. Bagi sebagian ibu, menopause mengakibatkan rasa Stres dan risau. Hal ini akan menjadi tekanan dan semakin memberatkan apabila ibu

tersebut selalu berpikiran negative. Ibu yang memasuki menopause mengalami stres dan banyak mengalami khawatir terhadap menopause mungkin berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi sehingga khawatir suaminya akan mencari pengganti yang lebih muda (Hasibuan and Hasna 2021).

Ibu dalam menghadapi perimenopause sangat mempengaruhi mental ibu, dalam proses Dimana seorang ibu yang sudah mempunyai kesiapan dalam menghadapi perimenopause, akan membantu dalam menjalani masa menopause dengan lebih baik. Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu perubahan fisik dan psikologis, apabila perasaan takut seorang ibu semakin tinggi maka belum siap dalam menghadapi proses menopause (Benazir 2018).

Ibu yang sudah memasuki perimenopause akan mengalami insomnia (sulit Tidur) Untuk tetap mempertahankan kualitas hidup, produktifitas dan keselamatan ibu primenopause, perlu adanya upaya penanganan insomnia pada ibu perimenopause, Penanganan secara farmakologis dan non farmakologis yaitu secara farmakologis segera pergi kedokter atau bidan dan Pemberian obat pada ibu perimenopause perlu di atasi agar mencegah komplikasi atau risiko gangguan Kesehatan lain. Sedangkan secara nonfarmakologis cara mengatasinya dengan pemberian obat herbal, latihan yoga, hipnoterapi, akupresur dan akupuntur (Sondang 2021).

Peneliti tertarik mengambil judul penelitian gambaran tingkat stres ibu dalam menghadapi perimenopause, dikarenakan pada berdasarkan survei dan penelitian Indonesia 70 persen masa perimenopause (Fase peralihan) terdapat lebih banyak gejala fisik dan psikologis yang dialami ibu di usia 50-55 tahun. Gejala fisik yang dialami ibu yaitu munculnya gejalak panas yang menjalar dari dada sampai keseluruh tubuh, sulit tidur (insomnia), menstruasi menjadi tidak teratur, kekeringan pada vagina, berat badan menjadi bertambah, Gejala psikologis yang juga dialami ibu memasuki masa perimenopause yaitu ingatan menurun, stres, kecemasan, suasana hati yang berubah-ubah, mudah tersinggung (Koeryaman and Ermiati 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Januari 2022 di wilayah Puskesmas Nusa Indah didapatkan data bahwa pasien yang memasuki usia 50-55 tahun berjumlah 70 orang. Puskesmas Nusa Indah memiliki keunggulan dibidang posbindu lansia sebagai kader lansia terbaik. yaitu memfokuskan pada giat keluarga secara utuh. peneliti telah melakukan survey awal yaitu dengan wawancara 3 orang ibu yang sedang berada di area puskesmas nusa indah kota Bengkulu bahwa 1 orang ibu mengalami menopause pada umur 50 tahun 2 orang ibu mengalami menopause pada umur 55 tahun. Gejala yang didapatkan ibu sebelum mengalami menopause adalah keluarnya haid menjadi lebih banyak dari sebelumnya dan ada yang mengatakan keluarnya haid lebih sedikit dari sebelumnya, sering merasakan berkeringat pada malam hari dari wajah sampai ke dada, sering merasa kelelahan, sering merasa stres karena keluar menstruasi tidak normal dan ketiga ibu itu sering berobat dan berkonsultasi di puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dalam rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah tingkat stres ibu dalam menghadapi Perimenopause di Kota Bengkulu?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres ibu dalam menghadapi perimenopause.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat stres ibu dalam menghadapi perimenopause

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan bagi peneliti terkait penelitian tingkat Stres ibu dalam menghadapi perimenopause.

b. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian dibidang yang serupa.

c. Bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan sebagai masukan bagi perkembangan akademik khususnya untuk TriDharma perguruan tinggi.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Joster Grasiah (2021) Dengan Judul : Hubungan jumlah paritas terhadap usia menopause. Metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional (potong lintang). Penelitian ini akan mendeskripsikan hubungan paritas terhadap menopause.
2. Anggia (2021) Dengan Judul : Pengaruh Latihan Fisik terhadap Depresi pada Wanita Menopause Desain penelitian ini adalah eksperimen semu dengan pre dan post-test selama 16 minggu dari Septembersampai Desember.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Teori Menopause

Klimakterium adalah suatu istilah yang lebih tua, lebih umum tetapi kurang akurat yang menunjukkan suatu masa di mana seseorang ibu lewat dari masa reproduksi ke transisi (Priode dalam hidup yang melibatkan banyak perubahan gaya hidup) hingga tahun-tahun pasca menopause, terjadi pada umur rata-rata 50-55 tahun (Prawirohardjo 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) menopause dapat diartikan menjadi tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut yang diakibatkan ovarium yang memperbaiki keadaan seorang ibu pada masa sekarang yang telah gagal memproduksi hormon estrogen, folikel. Dimana ovarium mengalami penurunan aktivitas yang menyebabkan menstruasi berhenti, sehingga ibu tidak mengalami menstruasi selama-lamanya. Menopause merupakan berhenti menstruasi secara tidak teratur yang berakhirnya ibu tidak mengalami menstruasi lagi setiap bulannya, menurut ilmu kedokteran seorang ibu dapat dikatakan menopause apabila tidak mendapatkan menstruasi lagi setiap bulannya selama 12 bulan (Esra, 2018).

2.2 Patofisiologis Menopause

Patofisiologi Menopause adalah “matinya” ovarium. Sepanjang kehidupan seksual seorang wanita kira-kira 400 folikel primordial tubuh menjadi folikel vesikuler dan berevolusi. Sementara beratus-ratus dan ribuan ovum berdegenerasi. Pada usia kurang lebih 45 tahun, hanya tinggal beberapa folikel primordial permanen yang tertinggal untuk dirangsang oleh FSH dan LH, dan pembentukan estrogen oleh ovarium berkurang apabila jumlah folikel primordial mendekati nol. Jika pembentukan estrogen turun hingga taraf kritis, estrogen tidak bisa lagi mengganggu pembentukan FSH dan LH yang relatif untuk mengakibatkan daur ovulasi. Akibatnya, FSH dan LH (terutama FSH) selesainya itu didapatkan pada jumlah besar dan tetap. Estrogen didapatkan pada jumlah subkritis 10 pada saat pendek setelah menopause, namun setelah beberapa tahun, saat sisa terakhir. Folikel primordial sebagai atretis,

pembentukan estrogen oleh ovarium turun hingga nol (Rika, 2018)

2.3 Tahap Tahap Menopause

Menurut Riyadina (2019) Tahapan Tahapan Menopause adalah sebagai berikut:

1. Pramenopause

Pramenopause adalah masa klimakterik yang terjadi sebelum menstruasi akan berhenti selama 4 – 5 tahun. Pada fase ini menstruasi teratur. Pramenopause akan dialami pada perempuan yang berusia 40-an. Perempuan pada masa ini masih subur yang artinya masih bisa hamil.

2. Perimenopause (fase peralihan)

Perimenopause adalah fase peralihan yang terjadi antara pramenopause sampai pascamenopause, bisa terjadi sekitar dua tahun sebelum menopause sampai sekitar dua tahun setelahnya. Pada fase ini terdapat gejala khas yakni penurunan fungsi ovarium yang ditandai dengan penurunan hormon progesteron dan estrogen sehingga tanda-tanda menopause telah dirasakan. Dan mulai muncul perasaan panas pada malam hari, kekeringan pada vagina, menstruasi sudah tidak teratur, muncul gejala stres dan gelisah. Perimenopause dialami oleh wanita pada usia 50-an.

3. Menopause

Menopause adalah keadaan di mana ibu sudah tidak lagi haid yang dihitung dari 12 bulan sejak haid terakhir. Pada awal menopause terkadang kadar estrogen rendah, Pada fase ini sudah muncul tanda dan gejala masa menopause. Memasuki masa menopause harus mencatat haid terakhir karena sangat penting, jika terjadi perdarahan pada vagina dalam jangka waktu yang cukup lama, dianggap tidak normal. Oleh karena itu harus pergi ke dokter untuk. Pada masa ini terjadi umur 50-55 tahun.

4. Pascamenopause

Pascamenopause adalah fase setelah menopause sampai senium. Fase ini merupakan masa empat sampai lima tahun setelah menopause. Di fase ini tanda klasik gejala menopause sudah mulai menghilang akibat keseimbangan hormon yang telah dicapai tubuh. Pada fase terjadi di usia 60 tahun, pasca menopause banyak mulai dirasakan penyakit menua dan

ada dua kategori menopause yaitu secara alami dan secara buatan (Prabayoni, 2021).

2.4 Perubahan Pada Saat Ibu PeriMenopause :

Perubahan-perubahan pada organ reproduksi pada saat perimenopause menurut Spencer 2006 yaitu :

1. Perubahan Fisik

Apabila seorang ibu sudah memasuki masa menopause akan mengalami perubahan fisik ketidaknyamanan tubuh yang mengalami keluhan-keluhan fisik yang mengganggu.

Keluhan-keluhan Fisik pada masa perimenopause yaitu:

a. Uterus

Uterus akan mengecil selain yang disebabkan oleh mengecilnya selaput lender Rahim (Atrofi Endometrium) juga disebabkan oleh menghilangnya cairan atau perubahan jaringan ikat anat sel.

b. Ovarium

Semakin menua jumlah sel primordial sehingga siklus haid tidak tertur menjadi terlepasnya sel telur (Anovulasi).

c. Tuba Fallopi

Lipatan-Lipatan tuba fallovi menjadi lebih pendek, menipis dan mengerut, kondisi dimana epitel yang mirip tuba fallopi ditemukan diluar tuba fallopi akan menipis dan mendatar, serta rambut tebal dalam tuba fallopi akan menghilang.

d. Serviks

Serviks akan mengerut sampai dengan akan terselubung oleh dinding vagina, Servikalis memendek.

e. Ketidakteraturan siklus Haid

Tanda yang Paling utama yang menyebabkan seorang ibu mengalami menopause adalah siklus haid yang tidak teratur. Siklus menstruasi pada ibu perimenopause adalah menstruasi menjadi lebih membanyak atau lebih sedikit. Tetapi keidakteraturan ini sering disertai jumlah menstruasi yang sangat banyak tidak seperti jumlah menstruasi yang normal.

f. Gejolak Panas

Pada gejala panas ibu yang menopause sampai menstruasi sedikit dan sampai tidak ada nya lagi menstruasi ini yang dinamakan *Hot Flashes*. *Hot Flashes* terjadi pada malam hari ketika seorang ibu sedang beristirahat, Hot Flashes ini menjalar dari dada, leher sampai keseluruh tubuh ibu yang merasakan panas pada malam hari

g. Kekeringan Vagina

Kekeringan vagina sering terjadi dileher Rahim sedikit sekali memproduksi lendir yang penyebab utamanya kekurangan hormon estrogen disebabkan oleh liang vagina menjadi minipis dan lebih mengering, dan mengurangnya elastisitas yang membuat alat kelamin mulai mengecil . Liang vagina mengering sehingga menyebabkan ibu menopause menimbulkan nyeri pada waktu berhubungan seks.

h. Sulit Tidur

Sulit Tidur (Insomnia) sering terjadi pada masa menopause, tetapi hal itu bisa saja dikarenakan berkeringat pada malam hari dan ada kaitannya dengan perasaan tegang, wajah memerah dan perubahan kulit lainnya.

i. Perubahan pada mulut

Ada beberapa ibu menopause yang merasakan perubahan pada mulut dan ada juga yang tidak merasakan perubahan pada mulutnya. Kemampuan mengecap suatu makanan atau minuman menjadi kurang peka sehingga kemampuan gigi lebih susah mengunyah makanan. Dan gigi pun akan mudah lepas.

j. Kerapuhan Tulang

Kebanyakan ibu yang menopause akan mengalami kerapuhan pada tulang terutama pada penyakit penuaan seperti osteoporosis (Kerapuhan Tulang). Osteoporosis adalah penyakit yang biasanya terjadi pada ibu yang baru mengalami menopause biasanya ibu yang menopause akan kehilangan 1 persen tulang dalam setahun akibat proses penuaan.

k. Badan Menjadi cepat membesar

Kebanyakan ibu pada masa menopause berat badan ibu akan mudah cepat bertambah karena ibu pada masa menopause sangat mengalami kelelahan dan juga ibu yang menopause tidak mengontrol makanan yang sehat, sehingga menyebabkan ibu menopause berat badannya bertambah dan juga ibu pada masa menopause jarang sekali ingin berolahraga.

2. Perubahan Psikologis

Aspek psikologis sangat penting untuk diketahui didalam kehidupan kita karena sangat penting perannya di kehidupan sosial terutama dalam menghadapi suatu masalah sebelumnya menjadi suatu kebanggaan.

Menurut buku populer Nirmala (2003) beberapa keluhan psikologis yang muncul pada wanita menopause adalah :

a. Ingatan Menurun

Ibu yang mengalami menopause akan lebih sulit dalam mengingat apapun dan juga sangat sulit untuk memikirkan keadaan sebelumnya.

b. Stres

Ibu yang menopause tidak akan terlepas dari stress, rasa was was dan rasa cemas. Ketegangan rasa stress dapat dirasakan ibu menopause pada saat dirumah, dilingkungan pekerjaan, pergaulan sosial. Ibu pada masa menopause mengalami stress yaitu perasaan sedih atau tertekan karena ibu pada masa menopause ini kehilangan kemampuan untuk berpreproduksi dan kehilangan daya tarik (Eva 2010).

c. Kecemasan

Ibu-Ibu yang mengalami menopause akan lebih cepat cemas dan kekhawiran yang sangat dalam yang bersifat relatif pada saat ibu mengalami menopause akan mengalami kecemasan yang luar bisa.

Menurut Wade (2007)“Adapun Gejala-Gejala yang Psikologis yang menimbulkan kecemasan.

a. Suasana Hati

Suasana hati pada ibu menopause sering terjadi yang menyebabkan ketidaktenangan psikis yang membuat mood ibu yang menopause menjadi kurang bagus, seperti mudah marah, mudah kesal

b. Terlalu banyak pikiran

Ibu yang memasuki masa menopause akan banyak memikirkan hal-hal yang tidak perlu dipikirkan. Ibu akan lebih mudah khawatir karena pikiran tidak menentu, lebih susah berkonsentrasi, mudah membesar-besarkan ancaman, memandang diri sangat sensitive.

c. Motivasi

Ibu yang menopause akan mengalami ketidakberdayan diri, sehingga perlu motivasi dari keluarga atau orang lain. Motivasi yang diperlukan ibu pada saat menopause adalah ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri dari kenyataan.

d. Perilaku Gelisah

Ibu yang menopause cenderung akan mengalami perilaku gelisah dimanapun yaitu keadaan diri pada ibu menopause tidak stabil lagi, kewaspadaan yang berlebihan

e. Mudah Tersinggung

Ibu yang menopause akan lebih mudah tersinggung Mendengar omongan orang lain walaupun itu Tidak mengganggu (Khuzaimah, 2017)

2.5 Perubahan di luar organ reproduksi

1. Adipositas (Penimbunan Lemak)

Penyebaran lemak di temukan pada tungkai atas pinggul perut bawah dan lengan atas. di temukan dua puluh Sembilan persen ibu klimakterium memperlihatkan kenaikan berat badan yang sedikit dan dua puluh persen kenaikan yang menyolok. di duga ada hubungan dengan turunnya estrogen dan gangguan pertukaran zat dasar metabolisme lemak.

2. Hipertensi

Adanya gejala panas terjadi suatu peningkatan tekanan darah baik sistol maupun diastole . diketahui bahwa 2/3 penderita hipertensi esensial primer adalah wanita 45-70 tahun. pada permulaan peningkatan tekanan darah paling banyak terjadi selama masa klimakterium.peningkatan tekanan darah pada usia klimakterium terjadi secara bertahap kemudian menetap dan lebih tinggi dari tekanan darah sebelumnya.

3. Hiperkolestrolema (Kolestrol Tinggi)

Penurunan atau hilangnya kadar estrogen menyebabkan peningkatan kolestrol. peningkatan kadar kolestrol pada wanita terjadi 10-15 tahun lebih lambat pada laki- laki. peningkatan kolestrol merupakan faktor utama dalam penyebab arterosklerosis.

4. Aterosklerosis

Adanya hipertensi dan peningkatan kadar kolestrol menyebabkan peningkatan factor risiko terhadap terjadinya aterosklerosis. Sclerosis coroner primer dan infark miokard akan terjadi 1-2 kali lebih sering setelah kadar estrogen turun.

5. Virilisasi (Pertumbuhan rambut-rambut halus)

Turunnya hormon estrogen dalam darah dan adanya efek androgen menyebabkan tanda-tanda diferensiasi dan defeminisasi dan maskulinisasi. Hal ini berhubungan dengan ovarium sendiri dalam membentuk hormon estrogen yang bersifat androgen.

6. Osteoporosis (Keropos Tulang)

Dengan menurunnya kadar hormon estrogen, maka proses osteoblast yang berfungsi dalam pembentukan tulang akan terhambat dalam fungsi osteoblast dalam merusak tulang akan meningkat. Karena tulang tua diserap dan dirusak oleh osteoclast tetapi tidak dibentuk tulang baru oleh osteoblast maka tulang osteoporosis (proverawatim, 2017).

2.6 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Perimenopause

Menurut Baziad, 2012 Saat masuknya seorang pada fase menopause sangat tidak sama. Faktor genetik kemungkinan berperan terhadap usia menopause :

1. Menarche (umur haid pertama kali)

Beberapa penelitian menemukan interaksi antara umur pertama menerima haid pertama menggunakan umur sewaktu memasuki menopause. Semakin belia umur sewaktu menerima haid pertama kali, semakin tua usia memasuki menopause.

2. Kondisi kejiwaan dan pekerjaan

Ada peneliti yang menemukan dalam perempuan yang tidak menikah dan bekerja, umur memasuki menopause lebih belia di banding dengan wanita sebaya.

3. Jumlah anak

Meskipun fenomena ini masih kontroversial, terdapat peneliti yang menemukan, semakin tak jarang melahirkan makin tua baru memasuki usia menopause. Kelihatannya fenomena ini lebih terjadi dalam golongan ekonomi berkecukupan dibandingkan dalam golongan rakyat ekonomi kurang mampu.

4. Penggunaan Obat-obat

Keluarga berencana (KB) lantaran obat-obat KB menekan fungsi hormone berdasarkan indung telur, kelihatannya perempuan yang memakai pil KB lebih lama baru memasuki umur menopause.

5. Merokok

Perokok kelihatannya akan lebih muda memasuki usia menopause dibandingkan menggunakan perempuan yang tidak merokok.

6. Cuaca dan ketinggian tempat tinggal dari permukaan laut (Sinaga, 2020).

2.6 Klasifikasi Menopause

1. Menopause Dini

Usia ibu yang telah memasuki masa pre menopause adalah berusia 45-55 tahun, akan tetapi ada juga yang mengalami menopause pada Usia 20 tahun hingga 30 sampai 40 tahun. Pada menopause dini. Sebanyak tujuh puluh lima persen telah mengalami keluhan Vasomotorik dan lima puluh persen biasanya terjadi penyakit Kerposan tulang. Penyebab terjadinya menopause dini adalah Penggunaan obat-obatan diet yang bekerja secara sentral dapat meningkatkan kadar hormon proklaktin. Kadar

hormon proklaktin yang tinggi dapat menekan sekresi hormon FSH dan LH, sehingga Folikel tidak dapat bisa tumbuh dengan sendirinya akan terjadi Premenopause.

2. Menopause Normal

Menopause yang dialami pada ibu yang normal umumnya terjadi pada Usia 50 tahun, menopause normal terjadi karena folikel-folikel yang gangguan cairan empedu meningkat sampai tidak tersedia lagi folikel yang cukup, produksi estrogen berkurang tidak akan terjadi menstruasi lagi dan akan mengalami menopause.

3. Menopause Terlambat

Menopause terlambat biasanya terjadi pada usia di atas 52 tahun biasanya menopause terlambat karena obesitas (Kelebihan berat badan) Pada ibu. menopause terlambat terjadi karena hormon estrogen dibuat didalam endometrium, tetapi ada juga sejumlah kecil dibuat di sel-sel lemak, sehingga ibu yang obesitas akan memiliki kadar estrogen yang sangat tinggi (Siti, 2018)

2.7 Pemeriksaan yang diperlukan pada saat perimenopause

Penurunan kadar estrogen jelas sangat mempengaruhi kehidupan seorang wanita. Pada masa pre menopause banyak terjadi perubahan fisik maupun psikis yang terjadi karena menurunnya kadar estrogen. Menurunnya kadar estrogen juga menyebabkan terjadi sindrom perimenopause pada ibu menopause. Oleh karena itu perlu dilakukan pemeriksaan untuk mengetahui kondisi kesehatan secara menyeluruh, berikut ini akan dijelaskan beberapa pemeriksaan kesehatan yang perlu dilakukan pada masa perimenopause :

1. Pap Smear Pada Perimenopause

Pap smear adalah suatu tes yang digunakan untuk mencari perubahan sel serviks yang mengarah pada kanker servik atau penyakit yang mungkin berkembang menjadi kanker. Pada wanita yang berada diusia 18 tahun ke atas sebaiknya melakukan pemeriksaan pap smear. Pada saat kondisi premenopause maupun post menopause sebaiknya pap smear rutin dilakukan. Pap smear yang rutin dapat mencegah invasi kanker serviks. Skrining tahunan dianjurkan bagi perempuan dibawah usia 30 tahun dan

setiap 2-3 tahunsekali untuk perempuan yang sudah menjalani pap smear dengan tiga kali tes berturut-turut dengan hasil pap test negatif dan hpv negatif. Tujuan pap smear ini adalah untuk mendeteksi infeksi pada vagina, mengetahui penyebab pendarahan yang abnormal. Mengetahui kealihan pada organ panggul Pemeriksaan pap smear secara rutin adalah cara paling efektif untuk mendeteksi kanker serviks.

2. Kolposkopi

Pada masa premenopause sebaiknya perlu dilakukan pemeriksaan penunjang untuk mengetahui adanya keabnormalan pada organ reproduksi interna. Pada masa premenopause terjadi percepatan penurunan afolikel, sehingga perlu pemeriksaan untuk mengetahui keadaan organ reproduksi interna yang meliputi vagina, uterus, tuba fallopi, ovarium. Salah satu cara untuk mengetahui keadaan organ organ tersebut dapat dilakukan pemeriksaan kolposkopi. kolposkopi adalah suatu prosedur pemeriksaan vagina dan leher Rahim. Dengan mengusut bagian atas leher Rahim dokter akan menentukan penyebab abnormalitas menurut sel-sel Rahim misalnya yang dinyatakan pada inspeksi pap smear. Cara inspeksi kolposkopi merupakan dokter akan memasukkan suatu Ciaran kedalam vagina dan memberi rona saluran leher Rahim menggunakan suatu cairan yang membuat bagian atas leher Rahim yang mengandung sel-sel yang abnormal terwarnai. Kemudian dokter akan melihat kedalam saluran leher Rahim melalui sebuah indera semacam mikroskop binocular yang mempergunakan sinar yang bertenaga menggunakan pembesaran yang tinggi.

3. Mammografi

Mammografi pada ibu menopause adalah adalah suatu tes yang dilakukan pihak medis untuk menilai gambaran kelenjar payudara dan jaringan sekitarnya melalui foto rontgen. Pemeriksaan mammografi ini bertujuan untuk mengetahui ada kelainan dipayudara atau tidak, ada tumor jinak atau tidak, ada nada kista payudara atau tidak.

4. Pemeriksaan kanker colon

Menjelang premenopause sebaiknya dilakukan skrining karena

terjadi perubahan fungsi tubuh yaitu berupa penurunan kadar estrogen dalam tubuh. Estrogen ini sangat penting untuk mempertahankan siklus kehidupan wanita. Sehingga jika terjadi penurunan kadar estrogen maka akan terjadi pula perubahan fisiologis pada tubuh. Skrining sama artinya dengan deteksi dini atau pencegahan sekunder, meliputi inspeksi tes dalam orang-orang yang belum mempunyai simptom-simptom penyakit buat menemukan penyakit yang belum yang terlihat pada stadium praklinik.

5. Pemeriksaan laboratorium

Pemeriksaan laboratorium sangat perlu dilakukan pada 45-50 tahun, terutama pada wanita yang telah memasuki masa premenopause karena pada masa ini wanita banyak kehilangan hormon estrogen dimana estrogen berfungsi untuk menjaga kestabilan kolesterol dan gula darah. tes yang harus dipertimbangkan termasuk jumlah kolesterol yang didahului dengan puasa, tes darah lengkap, tes typhoid serta pemeriksaan aktivitas tulang.

2.8 Tinjauan Teori Stres

Stres berasal dari bahasa latin stingere yang berarti keras (sticus). istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penalahaan yang berkelanjutan dari waktu ke waktu dari straise, strest, stresce, stres. Pada abad ke 17 istilah stres diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan atau penderitaan. Stres dapat juga diartikan sebagai suatu keadaan tubuh yang mengganggu pikiran dan batin yang berbahaya bagi tubuh kita, stres dapat membuat tubuh menghasilkan hormon adrenaline yang fungsinya untuk mempertahankan diri dan merupakan bagian dari kehidupan manusia Stress dan depresi seringkali tidak dapat di hindari di kehidupan kita lebih banyak mengarah ke tuntutan kehidupan satu sama lain. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa seseorang (stressor psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi/susunan organ tubuh. Reaksi tubuh (fisik) dinamakan stres dan jika tubuh terganggu dinamakan stres. Sedangkan depresi adalah suasana hati yang dirasakan oleh seseorang yang menyangkut reaksi kejiwaan seseorang terhadap stress yang dialaminya. Oleh karena itu dalam diri manusia antara fisik dan psikis (kejiwaan). tidak dapat dipisahkan

satu dengan yang lain saling mempengaruhi maka istilah stres dan depresi merupakan satu kesatuan (Rahmi, 2018)

2.9 Penyebab Stres

Dalam Witen (1992) secara umum kondisi-kondisi yang dapat menimbulkan stress dibedakan menjadi 4, yaitu:

1. Frustrasi

Suatu keadaan dimana tujuan yang ingin dicapai tidak berhasil. Kegagalan atau kehilangan merupakan frustrasi yang memiliki kadar stres tertinggi pada individu.

2. Konflik

suatu kondisi yang muncul karena terdapat dua atau lebih motif yang bertentangan dan impuls perilaku yang saling berkompetisi untuk muncul. Semakin tinggi konflik, maka semakin tinggi pula tingkat kegelisahan, depresi, dan gejala-gejala fisik yang dirasakan individu.

3. Penyesuaian kondisi

Penyesuaian kondisi yang dimaksud dalam hal ini adalah segala jenis situasi yang membutuhkan penyesuaian diri baru dalam kehidupan individu.

4. Tekanan

Tekanan adalah harapan atau tuntutan yang mengharuskan seseorang berperilaku tertentu, sehingga menyebabkan stres pada diri seseorang (Benazir, 2018).

Stres dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Sumber stress dapat berupa biologi, fisik, kimia, psikologi, dan spiritual, yaitu :

1. Stresor biologi

Dapat berupa: mikroba, bakteri, virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan.

2. Stresor fisik,

Stressor fisik merupakan stressor yang dirasakan oleh diri sendiri misalnya lemas, pusing, mual diare susah buang air besar, nyeri otot, jantung berdebar.

3. Stresor Emosi

Stresor Emosi merupakan perasaan suasa hati yang gampang berubah-ubah yang sulit untuk menenangkan diri serta rasa kesepian. Stresor emosi, misalnya mudah gusar, frustrasi, tampak bingung, menghindari diri dari orang lain, dan bisa juga menyebabkan depresi yang berat.

4. Stresor sosial psikologi

Dapat berupa prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri terhadap suatu hal yang dialami, kekejaman, konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif dan kehamilan.

5. Stresor spiritual

Stresor spiritual merupakan bisa berupa adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke Tuhanan (Sugiarti, 2018)

2.10 Unsur-Unsur Stres

Sebagai bagian menurut pengalaman hidup, stres adalah hal yang rumit dan kompleks. Oleh karenanya stres bisa dicermati menurut banyak sekali sudut pandang yang berbeda. Dalam insiden stres, terdapat 3 hal yang saling berkaitan yaitu:

1. Peristiwa, orang dan keadaan yang menjadi asal stres

Hal yang menjadi asal stres mampu berupa bencana alam, lingkungan kerja yang berat, tempat tinggal yang tidak sehat ataupun suatu insiden pada kehidupan yang berhubungan dengan diri sendiri maupun orang lain.

2. Orang yang mengalami stres (*the stressed*)

Dari segi orang yang mengalami stres, pemusatan perhatian tergantung pada tanggapan (*response*) seseorang terhadap hal-hal yang dinilai mendatangkan stres. Tanggapan itu disebut *strain*, yaitu tekanan atau ketegangan dan hal tadi bisa menyebabkan tanda-tanda secara psikologis dan fisiologis.

3. Hubungan antara orang yang mengalami stress menggunakan hal yang menjadi penyebab stress (*transactions*).

Hubungan antara orang yang mengalami stres dan keadaan

yang penuh stress adalah suatu proses. Dalam proses tersebut, hal yang mendatangkan stres dan pengalaman orang yang terkena stres saling berkaitan. Stres yang dialami setiap orang berbeda-beda dan cara menghadapinya juga berbeda-beda sesuai dengan kemampuan orang tersebut.

2.11 Klasifikasi Stres

Menurut Rice (1999), berdasarkan etiologinya stress bisa diklasifikasikan sebagai berikut :

1. Stres kepribadian (*personality stress*)

Stres kepribadian merupakan stres yang dirasakan oleh kasus menurut pada diri seseorang. Berhubungan menggunakan cara pandang dalam mereka tentang kasus dan agama atas dirinya. Orang yang selalu bersikap positif atau yang selalu berfikir positif akan memiliki resiko yang kecil terkena stres kepribadian.

2. Stres psikososial (*psychosocial stress*)

Stres psikososial merupakan stres yang dirasakan sang interaksi menggunakan orang lain pada sekitarnya ataupun dampak situasi sosial dan lingkungan sekitar. Contohnya stress dalam mengadaptasi lingkungan baru, kasus keluarga, stres macet di jalan raya dan lain-lain.

3. Stres bio-ekologi (*bio-ecological stress*)

Stres bio-ekologi merupakan stres yang dirasakan oleh dua hal. Hal yang pertama merupakan ekologi atau lingkungan misalnya polusi dan cuaca. Sedangkan hal yang kedua adalah kondisi biologis seperti menstruasi, demam, asma, jerawat dan lain-lain.

4. Stres pekerjaan (*job stress*)

Stres pekerjaan adalah stres yang dirasakan oleh pekerjaan seseorang. Persaingan di kantor, tekanan pekerjaan, terlalu banyak kerjaan, target yang terlalu tinggi, usaha yang diberikan tidak berhasil, persaingan bisnis adalah beberapa hal umum yang dapat memicu munculnya stres akibat karir pekerjaan.

5. Stres mahasiswa (*college student stress*).

Stres mahasiswa itu dipicu sang global perkuliahan. Sewaktu perkuliahan masih ada tiga kelompok stressor berdasarkan stressor dari segi personal dan sosial, gaya hidup dan budaya serta stresor yang dicetuskan sang faktor akademis.

2.12 Tingkat Stress Dan Alat Ukur Tingkat Stres

1. Stres Ringan

Stres ringan merupakan stres yang tidak mengganggu aspek fisiologi menurut seseorang. Stres ringan biasanya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur misalnya lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini umumnya berakhir pada beberapa menit atau beberapa jam dan umumnya tidak akan mengakibatkan penyakit kecuali bila dihadapi terus menerus.

2. Stres sedang

Stres sedang merupakan stres yang terjadi lebih using berdasarkan beberapa jam hingga beberapa hari misalnya dalam waktu perselisihan, konversi yang belum selesai, karna kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini bisa berpengaruh dalam syarat kesehatan seseorang.

3. Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu hingga beberapa tahun yang ditimbulkan oleh beberapa faktor misalnya interaksi suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang usang (Rasmun, 2004).

Setiap individu akan mendapat efek stres yang berbeda-beda. Hal ini bergantung pada beberapa faktor, yaitu:

1. Kemampuan individu mempersepsikan stressor

Apabila stresor dipersepsikan akan mengakibatkan tidak baik bagi individu tersebut, maka taraf stres yang dirasakan akan semakin berat. Sebaliknya, jika stressor dipersepsikan tidak mengancam dan individu tersebut bisa mengatasinya, maka taraf stress yang

dirasakan akan lebih ringan.

2. Intensitas terhadap stimulus

Jika intensitas serangan stress terhadap individu tinggi, maka kemungkinan kekuatan fisik dan mental individu tersebut mungkin tidak akan mampu mengadaptasinya.

3. Jumlah stresor yang wajib dihadapi pada saat yang sama

Apabila dalam saat yang bersamaan bertumpuk sejumlah stresor yang wajib dihadapi, stresor yang mini dapat sebagai pemicu yang menyebabkan reaksi yang berlebihan.

4. Lamanya pemaparan stressor

Memanjangnya lama pemaparan stressor dapat menyebabkan menurunnya kemampuan individu dalam mengatasi stres.

5. Pengalaman masalah

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stresor yang sama.

6. Tingkat perkembangan

Pada taraf perkembangan eksklusif masih ada jumlah dan intensitas stresor yang tidak sinkron sebagai akibatnya risiko terjadinya stress dalam taraf perkembangan akan tidak sinkron (*Rasmun, 2004*).

Alat ukur taraf stress merupakan berita umum menggunakan sistem scoring yang akan diisi oleh responden pada suatu penelitian. Ada beberapa berita umum yang sering digunakan untuk mengetahui taraf stres dalam mahasiswa antara lain:

1. *Kessler psychological distress scale*

Kessler Psychological Distress Scale (KPDS) terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden menggunakan skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban dimana responden kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban dimana responden sering mengalami stres

dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stress pada 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang dipakai merupakan skala ordinal.

Tingkat stres mengkategorikan menjadi berikut :

- a. Skor dibawah 20 : Tidak Mengalami Stress
- b. Skor 20-24 : Stres Ringan
- c. Skor 25-29 : Stres Sedang
- d. Skor \geq 30 : Stres Berat

2. *Perceived stress scale (PSS-10)*

Perceived stress scale (PSS-10) adalah *self-report questionnaire* yang terdiri berdasarkan 10 pertanyaan dan bisa mengevaluasi taraf stres beberapa bulan yang kemudian pada kehidupan subjek penelitian. Skor PSS diperoleh menggunakan *reversing responses* (menjadi contoh, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap empat soal yang bersifat positif (pertanyaan 4, 5, 7 & 8) lalu menjumlahkan skor jawaban masing-masing pertanyaan (*Olpin & Hesson, 2009*).

Soal dalam *perceived stress scale* ini akan menanyakan mengenai perasaan dan pikiran responden pada satu bulan terakhir ini. Anda akan diminta buat mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran menggunakan membulatkan jawaban atas pertanyaan.

- a. Tidak pernah diberi skor 0
- b. Hampir tidak pernah diberi skor 1
- c. Kadang-kadang diberi skor 2
- d. Cukup sering skor 3
- e. Sangat sering diberi skor 4

Semua penilaian di akumulasikan, lalu disesuaikan dengan tingkatan stress menjadi :

- a. Stres ringan (total skor 1-14)
- b. Stres sedang (total skor 15-26)
- c. Stres berat (total skor >26)

3. *Hassles Assessment Scale for Student in College (HASS/Col)*

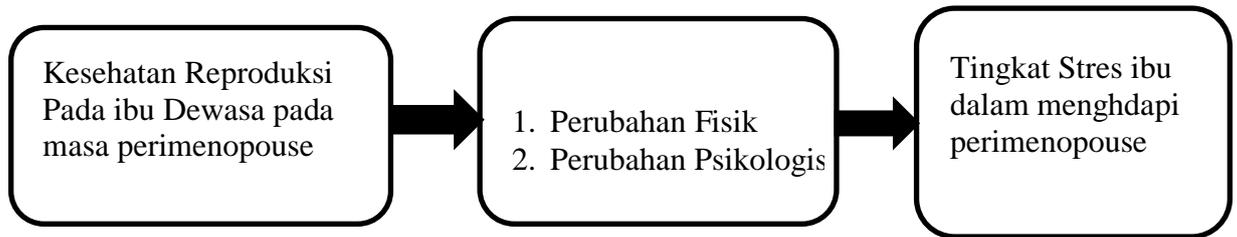
Hassles Assessment Scale for Student in College (HASS/Col) terdiri dari 54 pertanyaan yang adalah suatu skala yang terdiri menurut peristiwa umum yang tidak menyenangkan bagi para mahasiswa. Setiap insiden tadi diukur dari frekuensi terjadinya pada satu bulan, pada bentuk skala menjadi berikut:

- a. Tidak pernah diberi skor 0
- b. Sangat jarang diberi skor 1
- c. Beberapa kali diberi skor 2
- d. Sering diberi skor 3
- e. Sangat sering diberi skor 4
- f. Hampir setiap waktu diberi skor 5

Semua evaluasi diakumulasikan, lalu disesuaikan dengan strata stres.

- a. Skor kurang dari 75 memperlihatkan seseorang mengalami stres ringan.
- b. Skor 75-135 memperlihatkan seseorang mengalami stres.
- c. Skor lebih dari 135 memperlihatkan seseorang mengalami stres berat (Septian 2018).

2.13 Kerangka Teori



Bagan 2.1

Kerangka teori dimodifikasi oleh (Khuzaimah, 2017), (Septian, 2018).

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada dalam laporan tugas akhir ini adalah penelitian deskriptif dengan metode pendekatan kuantitatif Penelitian deskriptif hanya menggambarkan atau memaparkan variabel-variabel yang diteliti tanpa menganalisa hubungan antar variabel (Dharma 2011). Metode penelitian kuantitatif bisa diartikan menjadi metode penelitian yang berlandaskan dalam filsafat positivisme, dipakai buat meneliti dalam populasi atau sampel tertentu (Tatik 2016). Pada penelitian ini yang ingin dideskriptifkan adalah Gambaran tingkat stres ibu dalam menghadapi perimenopause di kota Bengkulu.

3.2 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh objek atau subjek yang memiliki kualitas tertentu dan karakteristik tertentu yang sudah ditentukan oleh peneliti sebelumnya.

2. Sampel

Peneliti Mendapatkan data secara accidental sampling. Pengambilan data secara accidental sampling yaitu pengambilan data dengan cara yang kebetulan ada disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Notoadmojo, 2010).

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

- a. Usia 50-55 tahun
- b. Kesadaran baik
- c. Tidak terganggu pendengaran dan penglihatannya
- d. Mampu berkomunikasi dengan baik
- e. Pasien bersedia mengisi kuesioner

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Perempuan yang pernah dilakukan histerektomi dan salpingo-ooforektomi bilateral, yaitu operasi pengangkatan uterus, mulut Rahim,

kedua tuba fallopi dan kedua ovarium

2. Mengalami gangguan kejiwaan

3.3 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berlangsung selama bulan Maret sampai april 2022 .

3.4 Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah karakteristik yang di amati dan memiliki variasi nilai serta merupakan operasionalisasi dari suatu konsep agar dapat diteliti secara empiris atau di tentukan tingkatannya Variabel didalam penelitian ini adalah tingkat stres ibu dalam menghadapi menopause (Setiawan, 2020).

3.5 Definisi operasional

No	Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
	Tingkat Stres ibu dalam menghadapi perimenopause	Hasil Jawab ibu usia 50-55 tahun tentang kondisi ketegangan psikologis tubuh yang mengganggu pikiran batin selama masa perimenopause.	PSS	a.Stres ringan total : 1-14 b.Stres Sedang total: 15-26 c.Stres Berat total: lebih dari 26	Ordinal

3.6 Jenis Data

Jenis data dalam penelitian yang penulis gunakan adalah data primer dan yaitu :

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh sendiri oleh peneliti dari hasil pengukuran, pengamatan, suvei dan lain-lain. Di dalam penelitian ini data yang diambil adalah data primer gambaran tingkat stress ibu dalam menghadapi menopause melalui penyebaran kuesioner perceived stres scale.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dimiliki oleh pihak-pihak luar atau pihak lain dan data ini mendukung data sekunder. Biasanya milik

pemerintah, Biro statistik, sekolah, dan lain sebagainya.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

1. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket (Kuesioner).

Kuesioner adalah daftar pertanyaan pengumpulan data yang dilakukan dengan mengedarkan suatu daftar pertanyaan berupa formulir. Jenis kuesionernya ada dua yaitu kuesioner tipe uraian dan pilihan. Kuesioner tipe uraian dapat dibedakan lagi beberapa macam menjadi kuesioner open end item yang membebaskan responden untuk menjawab semua pertanyaan. Kuesioner supply item adalah kuesioner yang memiliki batasan-batasan kepada responden yang mengisi kuesioner. Peneliti harus memperhatikan penyusunan daftar pertanyaan agar mudah dipahami oleh responden dan pelaksana penelitian. Pertanyaan didalam kuesioner harus dibuat dalam bentuk kalimat yang sederhana, singkat dan juga jelas. Pertanyaan tidak boleh melenceng ke kuesioner yang sudah sesuai dengan judul penelitian dan pertanyaan tidak boleh menyinggung perasaan pembaca atau responden, Kuesioner dibuat berdasarkan kuesioner PSS (Perceived stress scale).

3.8 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu indera yang dipakai untuk mengukur kenyataan alam juga sosial yang diamati. Secara khusus semua kenyataan itu dianggap variabel penelitian Instrumen penelitian pada penelitian ini merupakan Tingkat Stres ibu pada menghadapi menopause, Instrument tersebut berupa kuesioner Perceived stress scale yang terdiri dari 10 pernyataan dengan skala likert, skala 0,1,2,3,4 semua poverable dengan rentang nilai 0-40 dengan stres ringan : 0-14 stres sedang : 15-26, stress berat lebih dari 26. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang efisien apabila peneliti memahami dengan pasti variabel yang akan diukur dan memahami apa yang sanggup dibutuhkan menurut responden (Sugiyono, 2018).

3.9 Pengolahan Data

Pada Penelitian ini untuk proses pengolahan data dari responden mencakup beberapa tahapan, data yang telah dikumpulkan akan diolah dengan benar dan tepat (Muhammad I, 2015).

1. *Editing*

Data yang telah di peroleh harus diedit untuk memudahkan pengelompokkan atau pengolahan data selanjutnya. Yang perlu diperhatikan dalam proses editing adalah jawaban dari responden mengenai semua pertanyaan yang telah diberikan, apakah ada tulisan yang tidak terbaca, jawaban yang lebih dari satu atau coretan yang terlalu banyak sehingga sulit untuk dipahami.

2. *Scoring*

Scoring adalah tindakan dalam pemberian skor hasil jawaban dari responden pada lembar kuesioner yang telah diberikan, menggunakan metode skala likert, skala 0,1,2,3,4, jika jawaban dijawab untuk setiap pertanyaan 0 = Tidak ada/ tidak pernah, 1= Hampir tidak pernah, 2 = sesuai yang dialami pada saat tingkat tertentu / kadang-kadang, 3=Cukup Sering, 4= Sangat sesuai dengan yang dialami atau terlalu sering

3. *Cleaning*

Cleaning adalah melakukan pengecekan kembali data yang telah dibuat apakah sudah benar atau belum dan apakah ada kesalahan memasukkan data.

4. *Coding*

Coding Merupakan pemberian kode pada variabel atau jawaban dari responden, untuk memudahkan peneliti dalam pengolahan data atau perubahn data dari berbentuk angka atau bilangan menggunakan kode pada lembar kuesioner. Variabel gambaran tingkat stres ibu dalam menghadapi perimenopause akan diberi kode Stres Ringan =3, Stres Sedang=2, Stres Cukup Berat = 1, Stres Berat=0

5. *Tabulating*

Tabulating adalah memindahkan data dari daftar pertanyaan kedalam tabel-tabel yang dipersiapkan.

3.10 Analisis Data

Teknik Analisa data dalam penelitian ini adalah universal. Analisa univariat merupakan analisa terhadap tiap variabel dari hasil penelitian untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap-tiap variabel

(Notoatmodjo, 2018). Menurut Arikunto (2006) tentang nilai yang diperoleh dikategorikan sebagai berikut

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Persentase Kategori Stres

n : Sampel

f : Jumlah Kategori

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini berjudul “ Gambaran tingkat stress ibu dalam menghadapi perimenopause “ di puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 10 April-25 mei 2022 dengan jumlah responden 70 orang. Dari hasil penelitian data yang diambil adalah data primer, data yang di ambil langsung dari responden yang sedang berobat ke poli usila Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. Peneliti melakukan penelitian melalui *door to door*. Responden dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia 50-55 tahun.

Puskesmas Nusa Indah merupakan salah satu puskesmas yang berada di wilayah Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu yang berdiri pada tahun 1968 Kependudukan di wilayah kerja puskesmas Nusa Indah kota Bengkulu berjumlah 23. 707 jiwa, yang terdiri dari 11. 893 orang laki- laki dan 11. 814 perempuan dengan jumlah 5397

Puskesmas Nusa Indah memberikan pelayanan prima kepada masyarakat dengan didukung oleh 32 orang tenaga kesehatan yang terdiri dari 1 dokter umum, dokter gigi berjumlah 1 orang, Perawat berjumlah 10 orang, bidan berjumlah 12 orang, Apoteker berjumlah 1 orang, Ahli Gizi berjumlah 2 orang, Analisis Lab berjumlah 1 orang, dan tenaga non kesehatan berjumlah 4 orang.

4.2 Hasil Penelitian

1. Gambaran Usia dan Pendidikan Terakhir Responden (N=70)

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Usia dan pendidikan terakhir responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
50	11	15,70 %
51	0	0
52	10	14,30 %
53	13	18,60 %
54	8	11,40 %
55	28	40,00 %
Pendidikan Terakhir		
SD	17	24,28 %
SMP	15	21,43 %
SMA	16	22,86%
S1	22	31,43 %

Berdasarkan Tabel 4.1 usia dari 70 orang ibu sebagai responden didapatkan hasil terbanyak usia 55 tahun dengan persentase (40,00%), dan pendidikan terbanyak hasil tertinggi S1 dengan persentase (31,43%).

2. Gambaran Tingkat Stres Ibu Dalam Menghadapi Perimenopause

Tabel 4.2 Gambaran Tingkat Stres Ibu dalam Menghadapi Perimenopause

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Stres Berat	33	47,14 %
Stres Cukup Berat	32	45,71 %
Stres Sedang	3	4,29 %
Stres Ringan	2	2,86 %
	70	100 %

Berdasarkan Tabel 4.2 tingkat stres dari 70 orang ibu sebagai responden didapatkan hasil terbanyak stres berat sebanyak 33 responden dengan persentase (47, 14%), Stres berat dialami oleh ibu yang berusia 55 tahun dimana pendidikan ibu S1.

4.4 Pembahasan

1. Gambaran Usia dan pendidikan ibu Perimenopause

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel 4.1 menyatakan bahwa dari 70 responden usia 55 tahun sebanyak 28 orang dengan persentase (40,00%), Pada penelitian ini hanya menggambarkan dimana usia mempengaruhi tingkat stres pada ibu yang menghadapi perimenopause.

usia mempengaruhi stres pada pra lansia, stres pada pra lansia yang lebih tua lebih tinggi dibandingkan dengan stres pada usia muda, dengan bertambahnya usia menjadi hal yang mengakibatkan pra lansia menjadi semakin cepat mengalami stres, seiring dengan pertambahannya usia maka semakin banyak keterbatasan mental dan sosial yang dialami pra lansia, pra lansia dengan keterbatasan fisik dan gangguan kognitif mengalami hambatan untuk melakukan aktivitas sosial bersama teman nya sehingga dapat meningkatkan tingkat stress yang dialami. Kondisi yang serba terbatas ini dapat menjadi pemicu stres bagi pra lansia (Akbar, 2017). Penelitian ini didukung oleh Aiska 2014 dalam (Bong, M.T., 2019) yang menemukan bahwa faktor status umur, pendidikan terakhir, berpengaruh signifikan terhadap taraf stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Srie (2020) karakteristik umur, dihasilkan jumlah perempuan premenopause pada Kecamatan Langsa Timur sebagian besar berusia rata-rata 40-50 tahun. Dari output uji statistik menampakan adanya interaksi antara umur menggunakan kesiapan perempuan usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause pada Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa, yang berarti responden yang berumur 50 berpeluang lebih siap menghadapi menopause dibandingkan dengan responden berumur 40. Sama halnya dengan penelitian terkait lainnya pada Banda Aceh dihasilkan output bahwa menurut 38 responden menggunakan umur 40- 45 tahun, sebesar 28 responden (66.7%) berada dalam taraf kecemasan tidak cemas (antisipasi). Dan dari 25 responden dengan umur 46-50 tahun, sebanyak 14 responden (33.3%) juga berada pada tingkat stres (antisipasi) (Asifah 2021).

Penelitian dari Lusia (2017) Usia berkaitan menggunakan toleransi seorang terhadap stres. Pada usia dewasa umumnya seorang lebih sanggup

mengontrol stres yang terjadi dibandingkan usia kanak-kanak juga usia lanjut. Semakin dewasa usia umumnya akan semakin memberitahukan kematangan jiwa, pada arti semakin bijaksana, semakin sanggup berpikir rasional, semakin sanggup mengendalikan emosi, semakin bisa memberitahukan intelektual dan psikologisnya, dan semakin toleran terhadap pandangan dan perilaku yang tidak sama dari dirinya. 13 Dari output penelitian diperoleh rata-rata umur subjek penelitian, yaitu 37 tahun ($SD=11,02$). Berdasarkan output uji statistik memberitahukan usia tidak berpengaruh terhadap skor stres ($p=0,382$) (Lusia 2017).

Berdasarkan dari tabel 4.1 pendidikan terakhir didapatkan hasil tertinggi yaitu S1 sebanyak 22 orang dengan persentase (31,43%). Dapat dikatakan bahwa responden yang memiliki status pendidikan S1 tingkat pengetahuannya tinggi. Pendidikan terakhir berpengaruh terhadap tingkat stres karena banyaknya pengetahuan tentang perimenopause, sehingga mempengaruhi tingkat stres.

Penelitian dari Eka (2021) diketahui bahwa ada hubungan sikap ibu premenopause terhadap kesiapan menghadapi menopause dikarenakan tingkat pendidikan dan pekerjaan sehingga mempengaruhi sikap responden terhadap perubahan pada masa menopause. Sikap positif dari ibu yang akan menghadapi menopause mampu mengalihkan perasaan yang tidak menyenangkan ke hal-hal positif pula dengan cara melakukan aktivitas yang berguna. Penerimaan yang positif terhadap masa menopause sebagai upaya mempersiapkan diri secara fisik dan psikis sejak dini (Eka, 2021).

Penelitian dari Sitio (2018) Pengetahuan dan pendidikan adalah hasil dari proses yang diperoleh dari berbagai informasi baik secara lisan maupun tulisan. Dimana Ibu perimenopause yang memiliki pengetahuan baik adalah ibu yang memperoleh informasi dan memiliki keingintahuan terhadap apa yang akan terjadi pada saat memasuki usia perimenopause. Sehingga ibu mengerti dan paham bahwa perubahan yang terjadi pada mereka adalah faktor fisiologis agar tidak menimbulkan kecemasan yang berkepanjangan sehingga dapat menimbulkan stres (Sitio, 2018).

Penelitian dari David Firma Setyawan (2018) bahwa pengetahuan atau

kognitive merupakan domain Yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang. Seseorang dikatakan memiliki pengetahuan apabila seseorang tahu atau mampu mengingat materi yang diperoleh tentang objek tersebut, mampu untuk menjelaskan kembali materi yang diperoleh secara benar, mampu mengaplikasikan yaitu menggunakan prinsip materi yang diperoleh, mampu menjabarkan materi yang diperoleh kepada orang lain, mampu menerapkan prinsip materi yang diperoleh, dan mampu memberikan penilaian terhadap prinsip atau materi yang sudah diterapkan sehingga para ibu khususnya pada masa perimenopause bisa mengatasi stres apabila memiliki pengetahuan yang cukup (Setyawan, 2018).

Penelitian dari Krisnatuti (2021) Pendidikan juga merupakan modal awal dalam perkembangan kognitif, kognitif tersebut bisa menjadi mediator suatu kejadian atau mood, sehingga kurangnya pendidikan dapat menjadi faktor resiko pra lansia menjadi stres, pra lansia yang berpendidikan tinggi dianggap lebih mudah dalam menghadapi masalah dengan status pendidikan yang dimilikinya, sehingga stres yang dimilikinya lebih berat (Krisnatuti, 2021).

2. Gambaran Tingkat Stres Ibu dalam menghadapi perimenopause

Berdasarkan tabel tingkat stres dari 70 orang ibu sebagai responden didapatkan hasil tertinggi stres berat sebanyak 33 responden dengan persentase (47,14%).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sukmawati yang menunjukkan bahwa dari 46 ibu perimenopause dengan pendidikan tinggi yang siap menghadapi menopause sebanyak 25 (100%) orang, sedangkan ibu yang pendidikan rendah yang tidak siap menghadapi menopause sebanyak 20 (95,2%) orang. Berdasarkan uji chi-square diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ dapat dilihat ada pengaruh antara pendidikan terhadap kesiapan ibu premenopause dalam menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-kassi Makassar.

Penelitian dari Bong, M.T., (2019) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang *Menopause* Dengan Tingkat Stress Hasil penelitian membuktikan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang menopause yaitu

sebanyak 26 orang (61,9%) dan tingkat stres hampir seluruh responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 35 orang (83,3%). Hasil analisis didapatkan nilai Sig. (signifikan) = 0,025 ($p \text{ value} \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H1 diterima, artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stres di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur. Diharapkan ibu dapat meningkatkan pengetahuan tentang menopause sehingga bisa memperoleh banyak informasi tentang menopause.

Hasil Penelitian yang dilakukan Dwi Widiyaningsih (2022) ditemukan 33 responden (67,3%) dengan kesiapan toleransi stress yang kurang baik. Penerimaan menopause yang kurang baik bisa menyebabkan adanya ketidak-seimbangan antara pikiran dan penerimaan diri. Wanita menopause akan menimbulkan gejala didalam dirinya yang membuatnya merasa khawatir dan stres. Apabila wanita menopause mampu mempertahankan ketahanan stress yang dia alami maka toleransi stress yang dia miliki adalah baik, sebaliknya jika tidak mengendalikan stress menopause maka toleransi stress mereka kurang baik. Menurut Dewi, toleransi terhadap stress dipengaruhi oleh usia, gender, personality, kecerdasan, emosi, status sosial atau status pekerjaan (Widiyaningsih and Diana, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Penelitian yang dilakukan Karepouwan, (2018) berbeda dengan hasil yang dilakukan dimana pra lansia terjadi penurunan kekuatan sebesar 88%, pendengaran 67%, penglihatan 72%, daya ingat 61%, serta kelenturan yang menurun sebesar 64%. Jadi walaupun tidak atau jarang melakukan aktivitas fisik yang berat lansia pasti merasakan kelelahan dan menghabiskan banyak energi.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini mengenai Gambaran Tingkat Stres Ibu Dalam Menghadapi perimenopause:

1. Terjadi penurunan pengunjung klien karena kondisi pandemi covid-19 responden sedikit ke Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu dikarenakan takut terpapar covid-19, dan peneliti juga harus mematuhi protokol

kesehatan yang sudah ditetapkan, sehingga tidak terlalu efektif dalam mencari data yang lebih detail dibutuhkan.

2. Penelitian di lakukan pada tanggal 10 April-25 mei 2022 Jumlah Responden peneliti sebanyak 70 orang ibu yang menjadi responden, dan peneliti harus mematuhi protokol kesehatan yang sudah ditetapkan
3. Peneliti Melakukan penelitian melalui orang ketiga untuk membantu proses penelitian
4. Peneliti hanya menggambarkan tingkat stres ibu dalam menghadapi perimenopause

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

2.1 Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif yang dilakukan di Kota Bengkulu. Menurut usia, hasil terbanyak usia 55 tahun dengan persentase (40,00%),

- a. Menurut pendidikan, hasil terbanyak S1 dengan persentase (31,43%).
- b. Menurut tingkat stres, hasil terbanyak tingkat stress berat memiliki hasil tertinggi berjumlah 33 orang (47,14%)

2.2 Saran

1. Puskesmas

Kepada pihak Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan atau rujukan agar lebih ditingkatkan sosialisasi mengenai kesehatan pada umumnya dan mengenai kesehatan alat reproduksi/masalah perimenopause khususnya kepada para wanita usia perimenopause dan gaya hidup sehat yang dapat diterapkan untuk mengurangi masalah dan keluhan-keluhan pada mereka, baik melalui konseling, penyuluhan ataupun pendidikan kesehatan

2. Bagi Insitisi Pendifidikan

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat menjadi bahan bacaan bagimahasiswa dan juga lebih meningkatkan dan memperbanya literature yang menunjang pada pembuatan Karya Tulis Ilmiah tentang Gambaran Tingkat Stres Ibu dalam menghadapi perimenopouse

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini untuk dapat mengeksplere lebih dalam tingkat pengetahuan tentang menopausedengan metode penelitian yang berbeda, variabel yang berbeda, jumlah populasi yang lebih banyak sehingga diperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asifah, Milatul. 2021. "Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok." *JKM Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia UtamaKudus*8:180–91.
<https://www.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/JKM/article/view/682>.
- Atikah proverawatim, Mph. 2017. *Menopause Dan Sindrom Premenopause*.
- Benazir. 2018. "Hubungan Dukungan Suami Dengan Strategi Koping Terhadap Tingkat Stres Pada Istri Yang Mengalami Menopause."
<Http://Repository.Unair.Ac.Id/Id/Eprint/85219>: 13–17.
- Dharma. 2011. buku *Metodologi Penelitian Keperawatan*.
- Eka. 2021. "Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause The Correlation of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Premenopause Women." 9(2): 68–74.
- ESRA. 2018. "Hubungan Menarche dengan menopause di desa lumban Sormin Kecamatan pangaribuan kabupaten tapanuli utara." (1): 1–43.
- Hasibuan, Robiah Khairani, and Jullinar Aulia Hasna. 2021. "Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 17(2): 187–95.
- Khuzaimah. 2017. Digital Repository Universitas Jember *Pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada Masa Perimenopause (Studi Kualitatif Pada Wanita Pra Menopause Di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan)*.
- Koeryaman, Mira Trisyani, and Ermianti Ermianti. 2018. "Adaptasi Gejala Perimenopause Dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun." *Medisains* 16(1): 21.
- Lusia. 2017. "Perbedaan Tingkat Stres Antar Laki Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Dikota Denpasar." *E-Jurnal Medika Udayana* 4(12).

- Nababan. 2022. “Faktor yang mempengaruhi kesiapan ibu perimenopause menghadapi masa menopause dikomplek asrama khatulistiwa kota pontianak tahun 2021” 2(1): 74–87.
- Notoatmodjo, 2018. buku “Metodologi Penelitian Kesehatan Notoatmodjo Pdf Download 1 / 3.” : 3–5.
- Prabayoni, Ayu Bintang. 2021. “Gambaran Keluhan Fisik Dan Psikologis Wanita Menopause Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2021.” *Jurnal Keperawatan* (1): 1–67.
<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7651/>.
- Prawirohardjo. 2018. buku “Ilmu Kandungan.”
- Rahmi. 2018. “Perbedaan Tingkat Stres Pada Masa Pra Menopause Perempuan Menikah Dan Tidak Menikah dikecamatan Aceh Besar.” *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota* 1(3): 82–91.
- Rika. 2018. “Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Pada Wanita Di Rw 02 Kelurahan Banget Ayu Kulon.”
- Sabatina. 2019. “Kebidanan fisiologi holistik keluarga berencana dan kesehatan reproduksi, kalimantan tengah”
- Sciences, Health. 2016. “Gambaran Tingkat Depresi Lansia Dengan Sakit Di Desa Gedongan Kecamatan Baki Sukoharjo.” 4(1): 1–23.
- Septian. 2018. “Stres (Kess Ler Psychological Distress Scale , Perceived s Tress Sc 10), Hassles A Ssessment Scale for STudent in College (HA S.)”
- Setiawan. 2020. “Efektivitas Media Edukasi Audio-Visual Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri Dan Stres Pada Wanita Premenopause Di Kota Bandung.” *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 2(1): 1.
- SINAGA. 2020. “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Perubahan Pada Masa Menopause Di Puskesmas Medan Deli Kota Bangun Kecamatan Medan Deli Tahun 2017.” : 1–42.
- Siti. 2018. “Model Dukungan Sosial Untuk Menurunkan Kecemasan Perempuan Menopause Di Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.” *Tesis (Ir-Perpustakaan Universitas Airlangga)*: 176.
<http://repository.unair.ac.id/78287/>.

- Sondang. 2021. "Pengabdian Masyarakat Akupresure Untuk Mengatasi Insomnia Pada Menopause." : 133–41.
- Sugiarti. 2018. "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students." *InSight* 20(2): 74–80.
- Tatik. 2016. "Metodologi Penelitian." 4(1): 1–23.
- Widiyaningsih, Dwi, and Citra Diana. 2019. "Konsep Diri Dalam Toleransi Stres Wanita Menopause Usia 40-59 Tahun Di Sleman Yogyakarta Self-Concept with Stress Tolerance in Menopause Age 40-59 Years Women in Sleman Yogyakarta." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 12: 164–69.

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini

No.Responden :
Nama Responden :
Alamat :
Usia :

Setelah mendapatkan penjelasan dari penulis, saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswi D3 keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu, atas nama Rilda Dwi Tania dengan judul “ **Gambaran Tingkat stres Ibu dalam menghadapi perimenopause Di puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu Tahun 2022**”.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa ada paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Bengkulu,

Mengetahui,

Peneliti

Responden

(Rilda Dwi Tania)

()

Lampiran 2

DATA DEMOGRAFI

A. Data Demografi

Nama :
Umur :
Alamat :
Pendidikan Terakhir :
Agama :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah dan pahami Lembar Penelitian dengan seksama
2. Jika anda bersedia menjadi responden, maka isilah lembar penelitian dengan benar
3. Isilah data demografi sesuai dengan identitas anda
4. Apabila anda ingin mengganti jawaban anda cukup mencoret dan menghapusnya menggunakan tip ex
5. Periksa Kembali jawaban yang anda pilih sebelum anda mengumpulkannya

Lampiran 3

KUESIONER PSS (Perceived Stress Scale)

Petunjuk Pengisian :

Kuesioner ini terdiri dari Berbagai pertanyaan yang mungkin ibu-ibu Rasakan dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari pada saat perimenopause. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan yaitu :

- 0 = Tidak Ada / Tidak Pernah
- 1 = Hampir Tidak Pernah
- 2 = Sesuai yang Di alami pada saat tingkat tertentu / kadang-kadang
- 3 = Cukup Sering
- 4 = Sangat Sesuai dengan yang dialami atau terlalu sering

Selanjutnya ibu/saudara diminta menjawab dengan cara **memberi tanda ✓** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman ibu/saudara tidak ada jawaban yang benar ataupun salah karena itu sesuai dengan keadaan ibu/saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama terlintas dalam pikiran ibu/saudara

NO	Pertanyaan	0 (Tidak Pernah)	1 (Hampir Tidak Pernah)	2 (Kadang-Kadang)	3 (Cukup Sering)	4 (Terlalu sering)
1.	Pada bulan lalu seberapa sering anda menjadi bingung karena Menstruasi tidak teratur?					
2.	Pada Bulan Lalu Serberapa sering anda merasa Sulit tidur (Susah memulai tidur, susah untuk mempertahankan tidur / tidur tidak nyenyak?					
3.	Pada Bulan Lalu, Seberapa sering anda merasa stres (Merasa tertekan, sedih, mudah menangis, tidak bergairah, lesu)					

NO	Pertanyaan	0 (Tidak Pernah)	1 (Hampir Tidak Pernah)	2 (Kadang-Kadang)	3 (Cukup Sering)	4 (Terlalu sering)
4.	Pada Bulan Lalu Seberapa sering anda merasa tidak nyaman pada dada (Detak Jantung yang tidak biasa, jantung berdebar-debar)					
5.	Pada Bulan Lalu, Seberapa sering anda merasa gelisah (Resah, mudah panik.					
6.	Pada Bulan Lalu Seberapa Sering anda merasa Kelelahan fisik dan mental.					
7.	Pada Bulan Lalu Seberapa Sering anda merasa badan panas berkeringat pada malam hari tanpa sebab.					
8.	Pada Bulan Lalu seberapa sering					

NO	Pertanyaan	0 (Tidak Pernah)	1 (Hampir Tidak Pernah)	2 (Kadang- Kadang)	3 (Cukup Sering)	4 (Terlalu sering)
	anda merasakan kekeringan pada alat kelamin (sensasi kering atau terbakar di alat kelamin).					
9.	Pada bulan lalu, Seberapa sering anda merasa marah karena sesuatu yang terjadi diluar kendali anda?					
10.	Pada bulan Lalu, Seberapa sering Rasa tidak nyaman pada persendian dan otot.					
Skor						

SKOR	INTERPRESTASI
0-7	Normal
8-11	Stres Ringan
12-15	Stres Sedang
16-20	Stres Cukup Berat
≥21	Berat

Lampiran 4

Surat izin pra penelitian dari dinas kesehatan

**PEMERINTAH KOTA BENGKULU**
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 08 Bengkulu Telp (0736) 21072 Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 070 / 157 / D.Kes / 2022

Tentang
IZIN PRA PENELITIAN

Dasar Surat dari Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu
Nomor : 031/UN30.12/LT/KEP/2022 Tanggal 27 Januari 2022 Perihal : Permohonan Izin Pengambilan data awal untuk proposal Laporan Tugas Akhir atas nama :

Nama : Rilda Dwi Tania
N I M/NPM : F0H019042
Program Studi : D 3 Keperawatan
Judul / Data : Gambaran Tingkat Stress Ibu Dalam Menghadapi Menopause di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
Tempat Penelitian : 1. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 02 Februari 2022 s/d. 09 Februari 2022

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak menaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DIKELUARKAN DI: B E N G K U L U
PADA TANGGAL : 2 FEBRUARI 2022
An. **K E P A L A D I N A S K E S E H A T A N**
K O T A B E N G K U L U
Sekretaris

NURHIDAYATI, S. Farm, Apt, M.E
Pembina / Nip. 198002122005022004

Tembusan :
1. Ka.UPTD.PKM.Nusa Indah Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 5
Surat izin penelitian dari kesbangpol



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jalan Melur No. 01 Nusa Indah Telp. (0736) 21801
BENGKULU

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 070/ 391 /B.Kesbangpol/2022

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Koordinator Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu Nomor : 100/UN30.12/LT/2022 tanggal 25 April 2022 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : RILDA DWI TANIA
NPM : FOH019042
Pekerjaan : Mahasiswa
Prodi/Fakultas : D3 Keperawatan / Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
Judul Penelitian : Gambaran Tingkat Stres Ibu Dalam Menghadapi Perimenopause Di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
Tempat Penelitian : Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 10 s.d 25 Mei 2022
Penanggung Jawab : Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu

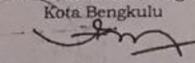
Dengan Ketentuan :

1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2. Melakukan Kegiatan Penelitian dengan Mengindahkan Protokol Kesehatan Penanganan Covid-19.
3. Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
4. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
5. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 26 April 2022

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Plt. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu


Dra. Hj. FENNY FAHRIANNY
Pembina
NIP. 19670904 198611 2 001

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya

Lampiran 6
Surat izin selesai penelitian

 PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS NUSA INDAH
Alamat : Jl Anggrek No.4 Kel. Nusa Indah Kec. Ratu Agung
Kota Bengkulu Email :
Telp. (0736) 342515, Kode Pos 38224 

SURAT KETERANGAN
Nomor : 10 / PKM.NI / VI / 2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sub. Bagian Tata Usaha UPTD Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu :

Nama : Rini Afriani . S, iP
NIP : 198012182003122005
Pangkat/ GOL : Penata MudaTK. I/ III.b
Jabatan : Kepala Sub. Bagian Tata Usaha UPTD Puskesmas Nusa Indah
Unit Organisasi : Dinas Kesehatan Kota Bengkulu

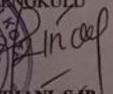
Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Program Studi D3 Keperawatan Universitas Bengkulu, disebutkan dibawah ini :

Nama : Rilda Dwi Tania
NIM/NPM : F0H019042
Program Studi : D3 Keperawatan
Tempat Pendidikan : Universitas Bengkulu

Telah selesai mengadakan Penelitian di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu terhitung mulai tanggal 10 Mei 2022 s/d 25 Mei 2022 dengan judul "Gambaran Tingkat Stress Ibu Dalam Menghadapi Perimenopause di Wilayah Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

BENGKULU, 18 JUNI 2022
KEPALA SUB. BAGIAN TATA USAHA
UPTD PUSKESMAS NUSA INDAH
KOTA BENGKULU


RINI AFRANI, S.IP
NIP. 19801218200312200



Lampiran 7
Dokumentasi Penelitian



Lampiran 8

Lembar konsultasi Pembimbing utama



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Indragiri No. 4 Padang Harapan Bengkulu 38225
Laman : <http://www.unib.ac.id> e-mail : keperawatan.fmipa@unib.ac.id

LEMBAR KONSULTASI LTA

Nama : Rilda Dwi Tania
NPM : F0H019092
Pembimbing I : Ns. Nurmikromatus Saleha, S.kep, M.kep
Judul LTA : Gambaran Tingkat stres Ibu dalam menghadapi Perimenopause
Dipuskesmas Nusa indah kota Bengkulu

No	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	5-06-2021	BAB IV	Eha
2	Jumat, 10-06-2021	Revisian BAB IV	Eha
3	Senin, 13-06-2021	Revisian Bab IV	Eha
4	Rabu, 15-06-2021	Revisian BAB IV, V	Eha
5	Kamis, 16-06-2021	ACC semhas	Eha
6			

Catatan :

1. Minimal 6 kali konsultasi saat ujian proposal
2. Sebagai syarat untuk maju sidang Proposal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Indragiri No. 4 Padang Harapan Bengkulu 38225
Laman : <http://www.unib.ac.id> e-mail : keperawatan.fmipa@unib.ac.id

LEMBAR KONSULTASI REVISI SEMINAR LTA

Nama : RIDA DWI TANIA
NPM : FDH09092
Pembimbing I : Ns. Nurmukaromatis Saleha, S. kep., M. Kep.
Judul LTA : Gambaran Tingkat Stres Ibu dalam Menghadapi Perimenopause di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu.

No	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	24-03-2021	Revisian BAB I, BAB II, BAB III,	
2	30-03-2021	Revisian BAB I, BAB III, ACC	

Pembimbing 2 : Dr. Atif Ismul Hadi, S.Sos. M. Si
Judul LTA : Gambaran Tingkat Stres Ibu dalam Menghadapi Perimenopause di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu.

No	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	29-03-2021	Revisian BAB I, BAB II, BAB III	
2	06-04-2021	Revisian BAB I, BAB II, BAB III, ACC	

Lampiran 9

Lembar konsultasi pembimbing pendamping



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Indragiri No. 4 Padang Harapan Bengkulu 38225
Laman : <http://www.unib.ac.id> e-mail : keperawatan.fmipa@unib.ac.id

LEMBAR KONSULTASI LTA

Nama : Rilda Dwi Tania
NPM : F0H019092
Pembimbing II : Dr. Arif Ismul Hadi, S.Si, M.Si
Judul LTA : Gambaran Tingkat stres Ibu dalam menghadapi Perimenopause Di Puskesmas Klusa Indah kota Bengkulu

No	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	Selasa, 14-06-2001	BAB IV, Bab V, abstrak	
2	Rabu, 15-06-2001	Revisian BAB I, II, III, IV, V, dapus.	
3	Kamis, 16-06-2001	ACC semhas	
4			
5			
6			

Catatan :

1. Minimal 6 kali konsultasi saat ujian proposal
2. Sebagai syarat untuk maju sidang Proposal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Indragiri No. 4 Padang Harapan Bengkulu 38225
Laman : <http://www.unib.ac.id> e-mail : keperawatan_fmipa@unib.ac.id

LEMBAR KONSULTASI REVISI SEMINAR LTA

Nama : RILDA DWI TANIA
NPM : FDH019092
Pembimbing I : Ns. Nurmukaromatis Saleha, S. KeP, M. KeP
Judul LTA : Gambaran Tingkat Stress Ibu dalam Menghadapi Perimenopause di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu.

No	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	24-03-2021	Revisian BAB I, BAB II, BAB III,	
2	30-03-2021	Revisian BAB I, BAB III, ACC	

Pembimbing 2 : Dr. Atif Ismul Hadi, S.Sos. M.Si

Judul LTA : Gambaran Tingkat Stress Ibu dalam Menghadapi Perimenopause di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu.

No	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	29-03-2021	Revisian BAB I, BAB II, BAB III	
2	06-04-2021	Revisian BAB I, BAB II, BAB III, ACC	

Lampiran 10

Daftar riwayat hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



I. Data Pribadi

1. Nama : Rilda Dwi Tania
2. Tempat Tanggal Lahir : Bengkulu, 19-06-2001
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Status Pernikahan : Belum Menikah
6. Warga Negara : Indonesia
7. Alamat : Jl. Hibrida Ujung Rt 09 Rw 02 no 22
8. Nomor Telepon/HP : 082178089034
9. E-mail : rildadwit@gmail.com
10. Kode Pos : 385225

II. Pendidikan Formal

Periode (tahun)	Sekolah/institusi/ universitas	Jurusan	Jenjang pendidikan
2007- 2013	SD Negeri 56 kota Bengkulu	Umum	Sekolah Dasar

2013 - 2016	SMPN 18 kota Bengkulu	Umum	Sekolah Menengah Pertama
2016 - 2019	MAN I Model Kota Bengkulu	IPA	Sekolah Menengah Atas
2019 - 2022	Universitas Bengkulu	DIII Keperawatan	Perguruan Tinggi
