

ABSTRAK
Febiyanti Mafikasari

Universitas STRADA Indonesia

mafikasari756@gmail.com

Premenopause adalah saat wanita mengalami gejala menstruasi (biasanya pada usia 40-an) dan pada siklus haid benar-benar terhenti (rata-rata 51 tahun). Pada masa ini pre-menopause akan terjadi perubahan fisik yang berarti.

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh Pengetahuan Tentang Menopause, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Pada Wanita Pra-Menopause Di TPMB Diah Utami, AMd.Keb Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

Desain penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian survey analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 55 wanita berusia 48-55 tahun di TPMB Diah Utami, AMd.Keb desa Pandanmulyo Kab. Malang yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data yang digunakan adalah uji analisis regresi ordinal.

Hasil penelitian yang diolah menggunakan aplikasi *software* SPSS versi 22. didapatkan nilai signifikansi dari variabel Pengetahuan Tentang Menopause sebesar 0,006, Kualitas Tidur 0,026, Aktivitas Fisik 0,046, dan dukungan Sosial sebesar 0,018, semua variabel bernilai $< 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara variabel Pengetahuan Tentang Menopause, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan di Diah Utami, AMd.Keb Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang. Sehingga petugas kesehatan dapat mengedukasi terkait cara mengatasi sindroma premenopause dan menerapkan pola hidup sehat dan rajin berolahraga untuk mengatasi kecemasan pada wanita premenopause.

Kata Kunci : Kecemasan, Sindroma, Premenopause

ABSTRACT

Febiyanti Mafikasari

STRADA University of Indonesia

mafikasari756@gmail.com

Premenopause is when women experience menstrual symptoms (usually in their 40s) and when the menstrual cycle completely stops (average 51 years). During this period, pre-menopause will experience significant physical changes.

This study aims to determine the effect of knowledge about menopause, sleep quality, physical activity, and social support on anxiety in pre-menopausal women at TPMB Diah Utami, AMd.Keb, Pandanmulyo Village, Tajinan District, Malang Regency.

The research design used was an analytical survey research design with a cross-sectional approach. The number of samples in this study was 55 women aged 48-55 years at TPMB Diah Utami, AMd.Keb, Pandanmulyo Village, Malang Regency who met the inclusion and exclusion criteria. The data analysis used was an ordinal regression analysis test.

The results of the study were processed using the SPSS version 22 software application. The significance value of the Knowledge About Menopause variable was 0.006, Sleep Quality 0.026, Physical Activity 0.046, and Social Support 0.018, all variables had values <0.05 . Based on the results of the study, it can be concluded that there is a significant influence between the variables Knowledge About Menopause, Sleep Quality, Physical Activity, and Social Support on Anxiety in Diah Utami, AMd.Keb, Tajinan District, Malang Regency. So that health workers can educate about how to overcome premenopausal syndrome and implement a healthy lifestyle and exercise diligently to overcome anxiety in premenopausal women.

Keywords: Anxiety, Syndrome, Premenopause