

# KECEMASAN PADA WANITA YANG MENGHADAPI MENOPAUSE

*Triana Rostiana<sup>1</sup>  
Ni Made Taganing Kurniati<sup>2</sup>*

*Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
Jl. Margonda Raya No. 100 Depok 16424, Jawa Barat  
<sup>2</sup>taganing@staff.gunadarma.ac.id*

## **Abstrak**

*Masa menopause dialami setiap wanita di masa tuanya. Menjelang menopause tidak jarang wanita yang akan mengalaminya sering dilanda kecemasan. Penelitian ini dengan demikian bertujuan untuk menganalisis kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini merupakan studi mendalam dengan seorang ibu yang tidak bekerja dan sudah mulai mengalami gejala menopause, yang ditandai oleh mulai tidak teraturnya haidnya. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek sulit menghadapi masa menopause karena belum siap untuk menghadapinya dan kurangnya informasi yang didapatnya. Hal ini dapat terlihat dari gejala gangguan tidur, lebih mudah letih, cemas dan gelisah.*

**Kata Kunci:** *Kognitif, Afektif, Somatik, Menopause*

## **MENOPAUSE FEAR DEALING WITH MENOPAUSE PERIOD**

### **Abstract**

*Every woman on her old age will arrive at menopause period. As a matter of fact, approaching this period generate woman anxiety. Therefore, the aim of this study is to analyze the woman fear who approaching menopause period. The study also is intended to identify factors which influence it. This research is an in-depth study with a mother who does not work and in her age on approaching menopause. The symptom is marked by irregular menstrual. This research is qualitative. Data was collected by observation and depth interviews. The result show the emerge of fear dealing with menopause. She is not yet ready to cope menopause matters. She also experience lack of information regarding menopause. The symptoms are sleep disorders, easily tired, anxious and agitated.*

**Key Words:** *Cognitive, Affective, Somatic, Menopause*