

ABSTRAK

“ KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI MASA MENOPAUSE PADA WANITA PREMENOPAUSE DI RT.04 KELURAHAN SIDOREJO KECAMATAN TUBAN ”

Oleh : Tri Shela Nindia Destiva

Siklus wanita premenopause tidak lepas dari masa menopause, karena merupakan peristiwa yang dialami setiap wanita dan tidak bisa ditolak. Rasa percaya diri diperlukan untuk menghadapi menopause. Banyak wanita premenopause yang akan menghadapi menopause yang menyebabkan kondisinya berubah, misalnya produktivitas seorang wanita menurun, sehingga menyebabkan tidak percaya diri lagi. Ketidaksiapan terhadap menopause akan menimbulkan masalah psikis. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kesiapan menghadapi masa menopause pada wanita premenopause di RT.04 Kelurahan Sidorejo Kecamatan Tuban.

Desain penelitian yang digunakan adalah studi korelasi dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita premenopause umur 40-50 tahun berjumlah 50 orang dengan sampel 44 orang yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Cara pengambilan data menggunakan kuesioner yang kemudian dianalisa dengan prosentase, kemudian ditabulasi silang dan dianalisis menggunakan *uji chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita premenopause hampir setengahnya memiliki kepercayaan diri yang baik sebanyak 20 orang (45,5%), sedangkan wanita premenopause sebagian besar memiliki kesiapan untuk menghadapi masa menopause sebanyak 24 orang (54,5%). Dari hasil *Uji Chi Square* didapatkan $p = 0,000$ dengan $p < 0,05$ berarti ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kesiapan menghadapi masa menopause pada wanita premenopause.

Kesiapan menghadapi menopause dilakukan wanita premenopause baik secara mental, fisik dan spiritual. Misalnya menjalani hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan, minuman yang sehat dan olah raga secara teratur. Oleh karena itu, penting bagi wanita premenopause untuk menambah wawasan serta dukungan keluarga agar kedepannya lebih siap dalam menghadapi menopause.

Kata kunci : Kepercayaan diri, kesiapan, premenopause

ABSTRACT

“ SELF CONFIDENCE WITH READINESS FACING THE MENOPAUSE PERIODE ONPREMENOPAUSAL WOMEN AT RT.04 SIDOREJO VILLAGE DISTRICT TUBAN “

By : Tri Shela Nindia Destiva

The cycle of premenopausal women cannot be separated from menopause, because it is an event experienced by every woman and cannot be rejected. Confidence is needed to deal with menopause. Many premenopausal women will face menopause which causes conditions to change, for example the productivity of a woman is decrease, thus causing no confidence for woman. Unpreparedness for menopause will cause psychological problems. This study aims to determine the correlation between self-confidence and readiness to face menopause in premenopausal women in RT.04 Kelurahan Sidorejo Tuban.District

The research design used a correlation study with a cross sectional approach. The population in this study were 50 premenopausal women aged 40-50 years with the sample of 44 people taken by simple random sampling technique. Data was processed by using a questionnaire then it was analyzed by percentage, then cross-tabulated and analyzed using the chi square test.

The results showed that almost half of premenopausal women had good self-confidence as many as 20 people (45.5%), while most premenopausal women had readiness to deal with menopause as many as 24 people (54.5%). From the results of Chi Square Test obtained $p = 0,000$ with $p < 0.05$ meant that there was a correlation between self-confidence and readiness to face menopause on premenopausal women.

Readiness to face menopause is carried out by premenopausal women both mentally, physically as well as spiritually. For example living a healthy life by consuming food, healthy drinks and regular exercise. Therefore, it is important for premenopausal women to add insight and family support so that they will be better prepared when facing of menopause in the future.

Keywords: Self-Confidence, readiness, premenopausal.