

Vonny Stanpo. (2005). "Kecemasan Menjelang Menopause dan Kualitas Tidur". Skripsi Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

## ABSTRAK

Menopause merupakan suatu tahap ketika wanita tidak lagi mendapatkan siklus haid yang menunjukkan berakhirnya kemampuan wanita untuk bereproduksi. Hal ini disebabkan karena keluaran hormon estrogen berkurang yang mempengaruhi indung telur. Datangnya menopause diikuti dengan perubahan fisik dan psikis pada individu. Perubahan psikis yang dialami individu akan berpengaruh pada fisik. Menurut Kartono (1992) kurangnya kesiapan mental dan kurangnya pengetahuan mengenai menopause itu sendiri seringkali menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran yang dialami individu pada saat menjelang menopause akan mengganggu kehidupan individu karena kecemasan yang dialami individu akan membuat individu menjadi gelisah dan tegang sehingga menyebabkan individu menjadi sulit tidur. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 30 orang yang berusia 45-55 tahun yang diukur melalui 2 angket yaitu angket kecemasan dan angket kualitas tidur. Analisis yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan menjelang menopause dengan kualitas tidur yang artinya bahwa kecemasan menjelang menopause dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kecemasan berkorelasi negatif dengan kualitas tidur artinya semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah kualitas tidur. Sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi kualitas tidur.

Kata Kunci : Kecemasan, kualitas tidur