

LAMPIRAN



SKALA KECEMASAN



IDENTITAS RESPONDEN

Nama : _____
Alamat : _____
Usia : _____
Pendidikan* : _____

- 1) SD
- 2) SMP
- 3) SMA
- 4) Perguruan Tinggi

Catatan : Khusus yang bertanda *) lingkari sesuai dengan kondisi Saudara

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Tulislah terlebih dahulu identitas Saudara.
2. Bacalah dengan teliti sebelum mengisi jawaban pernyataan yang ada.
3. Pilihlah salah satu dari empat jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda (X) pada kolom yang disediakan.
Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah:
SS : Sangat Sesuai.
S : Sesuai.
TS : Tidak Sesuai.
STS : Sangat Tidak Sesuai.
4. Apabila Saudara ingin memperbaiki jawaban Saudara, cukup dengan mencoret jawaban yang Saudara anggap salah dan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang Saudara anggap benar.
5. Semua jawaban adalah benar selama Saudara memberikan respon dengan jujur atau sesuai dengan keadaan Saudara
6. Pastikan kembali apakah semua pernyataan sudah terjawab.
7. Selamat Mengerjakan.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sesuatu yang menyenangkan akan terjadi dalam kehidupan saya setelah menopause				
2	Saya merasa yakin dengan diri sendiri kalau saya mampu menjalani masa menopause dengan baik				
3	Saya ingin merasakan kegembiraan seperti yang dirasakan orang lain bahagia dalam menjalani masa menopause				
4	Saya tidak merasa gelisah berlebihan dalam menghadapi masa menopause				
5	Perhatian dan kasih sayang dari suami saya membuat saya tenang menghadapi perubahan-perubahan di masa menopause				
6	Walaupun saya telah memasuki masa menopause anak dan suami saya tetap menganggap saya sebagai istri dan ibu yang baik serta bertanggung jawab terhadap keluarga				
7	Suami menerima perubahan yang terjadi pada diri saya, sehingga membuat saya lebih percaya diri menghadapi masa menopause				
8	Suami saya memberikan penguatan kepada saya bahwa menopause adalah hal yang normal bagi wanita seusia saya				
9	Saya merasa menyusahkan suami bila saya mengalami sakit setelah menopause				
10	Saya merasa tenang dan merasakan suatu kesejukan disaat suami menerima perubahan yang saya alami				
11	Saya merasa gembira karena suami saya dapat menerima perubahan saya setelah menopause				
12	Saya merasa tenang dalam menghadapi masa menopause karena saya sudah cukup mengetahui tentang menopause				
13	Saya merasa kuat dalam menjalani masa menopause				
14	Saya dapat menghilangkan rasa tidak nyaman pada saat saya memikirkan tentang menopause				
15	Saya merasa gembira karena mempunyai banyak waktu dirumah				
16	Saya merasa nyaman berada ditengah-tengah keluarga saya				
17	Saya merasa puas karena dapat melewati setiap perubahan yang terjadi sampai akhirnya memasuki menopause				
18	Saya merasa pengetahuan tentang menopause				

	perlu saya perdalam				
19	Saya merasa pengetahuan tentang menopause sangat bermanfaat dalam menghadapi masa menopause				
20	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
21	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
22	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
23	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
24	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
25	Saya merasa sedih dan tertekan.				
26	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
27	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
28	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
29	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
30	Saya merasa putus asa dan sedih.				
31	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
32	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
33	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
34	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				
35	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
36	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
37	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
38	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
39	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
40	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				

The background features a large, faint watermark of the Universitas Sahid Jakarta logo. It is a circular emblem with a red border and a yellow sunburst in the center. The text "UNIVERSITAS SAHID JAKARTA" is written around the inner circle.

SKALA PENGETAHUAN TENTANG MENOPAUSE

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Menopause merupakan tahapan dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai berhentinya masa haid selama 12 bulan berturut-turut				
2	Usia menopause bervariasi antara 45-50 tahun tetapi sudah dimulai sejak wanita berusia 40 tahun				
3	Wanita yang mengalami menopause mempunyai tiga pola haid yaitu haid tetap, teratur dan tiba-tiba berhenti haid menjadi jarang, haid menjadi tidak teratur				
4	Ketidakteraturan haid meningkatkan kecemasan bahwa daya tarik seksual dan fisiknya berkurang				
5	Menopause suatu masa kritis dalam hidup wanita karena terjadi banyak perubahan pada tubuh				
6	Perubahan fisik dan psikologis merupakan perubahan yang timbul pada masa menopause				
7	Perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu berat badan meningkat				
8	Perubahan psikologis yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu mudah tersinggung				
9	Gejala penurunan kesehatan pada wanita menopause ditandai dengan sakit kepala dan jantung berdebar-debar				
10	Gejala menopause paling sering dibicarakan dan dialami adalah arus panas sensasi yang muncul tiba-tiba yang kemudian menjadi sangat panas				
11	Pengobatan pada wanita menopause merupakan salah satu bagian dari pencegahan dari menopause				
12	Olah raga yang cukup mengonsumsi makanan berserat merupakan bentuk dari pencegahan terhadap menopause				
13	Cara hidup sehat pada wanita menopause yaitu dengan mengatur istirahat yang cukup				
14	Rasa gelisah, mudah tersinggung ketegangan dan kecemasan merupakan ciri umum menjelang menopause				
15	Yang merupakan dampak dari menopause adalah gangguan depresi dan perubahan suasana hati				
16	Wanita yang mengalami menopause dikatakan mengalami gangguan jiwa				
17	Wanita menopause lebih cantik dibandingkan sebelum menopause				
18	Memasuki masa menopause wanita akan kehilangan perhatian suami dan keluarga				

19	Wanita menopause akan menjadi penyabar karena usianya lebih lanjut				
20	Menopause merupakan penyakit yang sangat menakutkan yang perlu dihindar				
21	Kanker payudara hanya terjadi pada wanita yang menopause				
22	Setiap wanita akan mengalami berhentinya haid atau menopause				
23	Setiap wanita akan mengalami perubahan setelah menopause				
24	Wanita menopause akan mengalami perubahan fisik dan psikologi akibat perubahan hormone				
25	Wanita menopause akan mengeluarkan keringat yang berlebihan di malam hari				
26	Olah raga perlu dilakukan pada wanita menopause untuk mencegah osteoporosis dini				
27	Wanita yang menopause mengalami kekeringan vagina sehingga timbul rasa sakit yang berlebihan saat melakukan seksualitas pada suami				
28	Wanita menopause mengalami penurunan kesehatan fungsi hormone sehingga akan menghadapi penurunan kesehatan				
29	Memasuki masa menopause kulit wanita menjadi kendur karena kadar lemak bawah kulit berkurang				
30	Wanita yang menjelang masa menopause sering mengalami emosional yang tidak menentu dan tidak terkontrol				
31	Menopause terjadi karena kedua ovarium tidak lagi dapat menghasilkan sel telur				
32	Saat mendekati menopause gairah seksual menjadi berkurang				
33	Saat menopause akan sulit untuk berkonsentrasi menjelang menopause				
34	Pola makan tidak mempengaruhi cepatnya menopause datang				
35	Rasa sakit pada punggung atau pegal-pegal bukan merupakan gejala dari menopause				
36	Menstruasi menjadi tidak teratur saat mendekati menopause				
37	Menopause memiliki efek terhadap perilaku atau suasana hati yang berubah-ubah				
38	Menopause merupakan masa transisi dari reproduksi menjadi tidak reproduksi				
39	Menopause merupakan periode menstruasi terakhir				

40	Rokok berperan dalam menentukan usia menopause				
----	--	--	--	--	--

