



JURNAL ILMIAH KEPERAWATAN

EFEK TEKA-TEKI SILANG DAN AROMA LAVENDER TERHADAP RASIO *ANKLEBRACIAL INDEX*,
KOGNITIF, DAN *MOOD* PADA LANSIA DENGAN DEMESIA DI KOTA BLITAR.
Joni Haryanto, Rista Fauziningtyas, Jen Riko Dewantoro

PERMAINAN KARTU CEKI BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT KOGNITIF DAN PENURUNAN
GEJALA FRONTOTEMPORAL DEMENSIA PADA LANSIA DI KABUPATEN MADIUN.
Joni Haryanto, Makhfudli, Rifky Octavia Pradipta

TERAPI MADU EFEKTIF UNTUK MENURUNKAN FREKUENSI DIARE DAN BISING USUS PADA
ANAKUSIA BALITA
Tri Purnamawati, Nani Nurhaeni, Nur Agustini

METODE PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING DALAM MENURUNKAN INKONTINENSIA URIN
PADA LANSIA DI DESA DARUNGAN KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI
Didit Damayanti, Linda Ishariani

ANALISA FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN PARTUS PREMATURUS PADA IBU
BERSALIN DI RUMAH SAKIT PURA RAHARJA SURABAYA
Ayu Citra Mayasari, Puji Hastuti, Dhini Widyaningsih

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH 7-12
TAHUN DI SD KRISTEN PETRA JOMBANG KECAMATAN JOMBANG KABUPATEN JOMBANG
Hanna Izzati, Rodiyah, Rini Hayu Lestari

HUBUNGAN GLAUKOMA DENGAN PERUBAHAN KONSEP DIRI PADA LANSIA DI RUMAH SAKIT
MATA MASYARAKAT (RSM) JAWA TIMUR
Diyan Mutyah, Dya Sustrami, Lucky Pranatha

ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPATUHAN IBU DALAM MELAKSANAKAN
IMUNISASI DI POSYANDU GADING SEHAT GADING TAMBAKSARI SURABAYA
Nur Chabibah, Puji Hastuti, Monica Handayani

ANALISIS FAKTOR PREDISPOSISI DAN KEJADIAN PREMENOPAUSE TERHADAP TINGKAT
STRES PADA IBU USIA 40-55 TAHUN DI KOMUNITAS IBU PKK RW 15
KELURAHAN PUTAT JAYA SURABAYA
Muh. Zul Azhri R, Astrida Budiarti, Eka Putri Citra

ISSN: 2085-3742



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya

JL. ILMIAH KEPERAWATAN	VOL. 11	NO. 1	HLM. 983-1069	SURABAYA OKTOBER 2016	ISSN 2085-3742
------------------------	---------	-------	---------------	-----------------------	----------------

JURNAL ILMIAH KEPERAWATAN

Diterbitkan oleh STIKES Hang Tuah Surabaya bekerjasama dengan Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) Provinsi Jawa Timur dan Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Tenaga Kesehatan (AIPTINAKES) Wilayah Jawa Timur.

Pelindung

Wiwiek Liestyningrum, M.Kep.

Penanggung Jawab

Puji Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep.

Pemimpin Redaksi

Nuh Huda, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB.

Sekretaris Redaksi

Nur Muji Astuti, S.Kep., Ns.

Bendahara

Neny Andriani, SE.

Dewan Penyunting

Diyah Arini, S.Kep., Ns., M.Kes.

Dhian Satya Rachmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Dini Mei Widayanti, S.Kep., Ns., M.Kep.

Christina Yulastuti, S.Kep., Ns., M.Kep.

Dwi Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Qori'illa Saidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An.

Astrida Budiarti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat

Promosi dan Distribusi

Nisha Dharmayati Rinarto, S.Kep., Ns.

Yoga Kertapati, S.Kep., Ns.

Priyo Sembodo

Jadwal Penerbitan

Terbit dua kali dalam setahun

Penyerahan Naskah

Naskah merupakan hasil penelitian dan kajian pustaka ilmu keperawatan yang belum pernah dipublikasikan paling lama 5 (lima) tahun terakhir. Naskah dapat dikirim melalui e-mail atau diserahkan langsung ke redaksi dalam bentuk rekaman *Compact Disk* (CD) dan Print-out 2 ekslamplar, ditulis dalam bentuk *Microsoft Word* atau dengan program pengolahan data yang kompetibel. Gambar, ilustrasi, dan foto dimasukkan dalam bentuk file naskah.

Penerbitan Naskah

Naskah yang layak terbit ditentukan oleh dewan redaksi setelah mendapatkan rekomendasi dari Mitra Bestari. Perbaikan naskah menjadi tanggung jawab penulis dan naskah yang tidak layak diterbitkan akan dikembalikan kepada penulis.

Alamat Redaksi

STIKES Hang Tuah Surabaya.

d/a Rumkital Dr. Ramelan Surabaya Jl. Gadung No.1 Surabaya.

Tlp. (031) 8411721, 8404248, Fax (031) 8411721.

DAFTAR ISI

Jurnal Ilmiah keperawatan	i
Ucapan Terima Kasih dan Penghargaan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
EFEK TEKA-TEKI SILANG DAN AROMA LAVENDER TERHADAP RASIO <i>ANKLEBRACIAL INDEX</i> , KOGNITIF, DAN <i>MOOD</i> PADA LANSIA DENGAN DEMESIA DI KOTA BLITAR.	
Joni Haryanto, Rista Fauziningtyas, Jen Riko Dewantoro.....	983
PERMAINAN KARTU CEKI BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT KOGNITIF DAN PENURUNAN GEJALA FRONTOTEMPORAL DEMENSIA PADA LANSIA DI KABUPATEN MADIUN.	
Joni Haryanto, Makhfudli, Rifky Octavia Pradipta	994
TERAPI MADU EFEKTIF UNTUK MENURUNKAN FREKUENSI DIARE DAN BISING USUS PADA ANAKUSIA BALITA	
Tri Purnamawati, Nani Nurhaeni, Nur Agustini	1004
METODE PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING DALAM MENURUNKAN INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA DI DESA DARUNGAN KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI	
Didit Damayanti, Linda Ishariani.....	1011
ANALISA FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN PARTUS PREMATURUS PADA IBU BERSALIN DI RUMAH SAKIT PURA RAHARJA SURABAYA	
Ayu Citra Mayasari, Puji Hastuti, Dhini Widyaningsih	1018
HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH 7-12 TAHUN DI SD KRISTEN PETRA JOMBANG KECAMATAN JOMBANG KABUPATEN JOMBANG	
Hanna Izzati, Rodiyah, Rini Hayu Lestari	1034
HUBUNGAN GLAUKOMA DENGAN PERUBAHAN KONSEP DIRI PADA LANSIA DI RUMAH SAKIT MATA MASYARAKAT (RSMM) JAWA TIMUR	
Diyana Mutyah, Dya Sustrami, Lucky Pranatha	1040
ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPATUHAN IBU DALAM MELAKSANAKAN IMUNISASI DI POSYANDU GADING SEHAT GADING TAMBAKSARI SURABAYA	
Nur Chabibah, Puji Hastuti, Monica Handayani	1048
ANALISIS FAKTOR PREDISPOSISI DAN KEJADIAN PREMENOPAUSE TERHADAP TINGKAT STRES PADA IBU USIA 40-55 TAHUN DI KOMUNITAS IBU PKK RW 15 KELURAHAN PUTAT JAYA SURABAYA	
Muh. Zul Azhri R, Astrida Budiarti, Eka Putri Citra	1058



ANALISIS FAKTOR PREDISPOSISI DAN KEJADIAN PREMENOPAUSE TERHADAP TINGKAT STRES PADA IBU USIA 40-55 TAHUN DI KOMUNITAS IBU PKK RW 15 KELURAHAN PUTAT JAYA SURABAYA

Muh. Zul Azhri Rustam¹ Astrida Budiarti² Eka Putri Citra³

^{1,2,3} Stikes Hang Tuah Surabaya

Email zul.azhri@gmail.com

Abstract *Pre-menopause is the times where body begin transitioned to menopause. The review of women psychological in climacterium occurred physical, sexual, social and psychological disorders. This differences influenced by mild and severe of the stress itself experienced by the women in confronting and overcoming climacterium as physiology incidences by every mother's. The purpose of this research to recognize correlation of pre-menopause on 40-45 years old stress women in PKK Community RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya. This research used cross sectional research design. Population are women in range 40-45 years old in PKK community RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya a number of 52 mother's. Sample technique used simple random sampling number of 46 mother's. Independent variable in this research are pre-menopause incidence and dependent variable is stress level. Data collecting use questionnaire and analyzed with Chi Square with significance level $\alpha \leq 0.05$. The result of research from premenopause correlation on stress level are $r = 0.006$, that means there is correlation between pre menopause on stress level. The conclusion of this research was premenopause incidences correlated with the mother's stress level. From this research, knowledge about premenopause mother is expected to be upgraded and might be used to lower the stress level and increased the coping of mother to face premenopause phase.*

Keywords : *Predisposing, Level Stress, Premenopause, Mother PKK*

Abstrak Premenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Tinjauan psikologis wanita pada masa klimakterium mengalami gangguan fisik, seksual, sosial dan gangguan psikologis. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berat ringannya stres yang dialami wanita dalam menghadapi dan mengatasi masa klimakterium sebagai kejadian fisiologis yang dialami oleh setiap ibu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan premenopause terhadap tingkat stres pada ibu usia 40-55 tahun di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasinya adalah ibu usia 40-55 tahun di komunitas ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya yang berjumlah 52 ibu. Teknik sampel menggunakan *simple random sampling* sebanyak 46 ibu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kejadian premenopause dan variabel dependen adalah tingkat stres. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisa menggunakan uji *Chi square* dengan signifikansi $\alpha \leq 0.05$. Hasil penelitian dari hubungan premenopause terhadap tingkat stres adalah $r = 0.006$, yang artinya terdapat hubungan antara kejadian premenopause terhadap tingkat stres. Implikasi penelitian ini adalah kejadian premenopause memiliki hubungan dengan tingkat

stress ibu, sehingga ibu diharapkan mengembangkan pengetahuan sehingga mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan coping dalam menghadapi masa premenopause.

Kata Kunci : Predisposisi, Tingkat Stres, Premenopause, Ibu PKK

PENDAHULUAN

Premenopause adalah masa dimana tubuh wanita mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini bisa terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause (Atikah, 2010). Produksi hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks lainnya mulai menurun. Keadaan ini menyebabkan jarang terjadinya ovulasi dan menstruasi tidak teratur, hal terjadi apabila wanita telah mencapai usia 40 tahun ini juga disebut sebagai fase klimakterik (Baziad, 2003).

Psikologis wanita pada masa klimakterium mengalami gangguan fisik, seksual, sosial, gangguan psikologis, dan sosial. Perbedaan psikologis wanita pada masa klimakterium ini dipengaruhi oleh berat ringannya stres yang dialami wanita, gangguan fisik, seksual, sosial dalam menghadapi dan mengatasi klimakterium sebagai akibat dari penilaiannya terhadap klimakterium (Retnowati, 2001).

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya (Hans Selye (1950) dalam Alimul 2008). Stres adalah kondisi dimana adanya respon tubuh terhadap perubahan untuk mencapai keadaan normal (Tarwoto, 2014). Fenomena lapangan yang telah ditemui peneliti saat melaksanakan wawancara dengan komunitas ibu PKK didapatkan bahwa rata-rata ibu mengalami stres saat menghadapi

premenopause, kurang percaya diri, merasa tidak diperhatikan, tidak dihargai, dan khawatir tentang perubahan fisiknya, mudah kesal dan sulit bersantai. Banyak ibu-ibu yang mengalami gejala awal memasuki premenopause yakni ketidakteraturan siklus haid, perasaan panas (*hot flushes*), kekeringan vagina, keringat di malam hari, sulit tidur (*insomnia*), badan menjadi gemuk, mudah tersinggung dan sulit mengendalikan emosi.

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), pada tahun 1990, total populasi wanita yang mengalami menopause di seluruh dunia mencapai 476 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 akan mencapai 1,2 miliar wanita. Sindrom menopause melanda banyak wanita yang sedang memasuki premenopause hampir diseluruh dunia, misalnya kejadian *hot flushes* dialami oleh 70-80% wanita menopause (Umpalis et al., 2000 dalam Washburn et al., 1999). *Study of Women's Health Across the Nation* di Amerika Serikat mendapatkan hasil bahwa status menopause secara signifikan berhubungan dengan tekanan psikologi yang menunjukkan bahwa 28,9% mengalami stres dengan diawal premenopause, 20,9% di tahap premenopause dan 22% ditahap post menopause.

Perbandingan dengan perempuan premenopause awal berada pada resiko yang lebih besar tekanannya (Bromberger, 2001). Berdasarkan studi pendahuluan

tentang pre- menopause pada komunitas ibu PKK RW 15 kelurahan Putat Jaya, 7 dari 10 mengalami premenopause yang dibuktikan dengan adanya perubahan mood yang tiba-tiba, rasa panas didada, nyeri saat senggama, gangguan tidur, gangguan siklus menstruasi dan adanya dismenore. Tingkat stres dengan menggunakan kuesioner yang dialami yakni 3 ibu tidak mengalami stres, 4 ibu dengan stres ringan dan 3 ibu dengan stres sedang dibuktikan dengan semua ibu mengalami cepat marah karena hal sepele, sulit bersantai, mudah kesal, sulit beristirahat, mudah tersinggung dan gelisah.

Masa premenopause, biasanya ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Premenopause bisa terjadi selama beberapa bulan sampai beberapa tahun sebelum menopause (Jhaquin, 2010). Tanda-tanda dari premenopause adalah terjadinya perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikis yang disebabkan oleh penurunan produksi hormone estrogen. Perubahan fisik meliputi ketidakteraturan siklus haid, perasaan panas (*hot flushes*), kekeringan vagina, perubahan kulit, keringat di malam hari, sulit tidur (*insomnia*), perubahan pada mulut, kerapuhan tulang, badan menjadi gemuk dan munculnya gejala penyakit. Perubahan psikis meliputi adanya kecemasan, ingatan menurun, mudah tersinggung, stres dan depresi (Kasdu, 2002). Perempuan premenopause tidak bisa menerima premenopause dengan ciri-ciri sulit tidur, gelisah tanpa alasan, sering tersinggung, dan tidak mudah mengendalikan emosi. Dampak premenopause yang sering di masyarakat adalah kecemasan, takut, lekas marah, ingatannya menurun,

sulit berkonsentrasi, gugup, merasa tidak berguna, mudah tersinggung, stres bahkan depresi (Ristiana, 2009).

Sebelum terjadi menopause, terjadi perubahan anatomis pada ovarium yang berupa sklerosis vaskuler, pengurangan jumlah folikel primordial dan penurunan aktivitas sintesa hormon steroid. Penurunan hormon estrogen akan berlangsung dimulai pada awal masa klimakterium dan makin menurun pada menopause (Deborah, 2006). Penurunan ini menyebabkan peningkatan produksi gonadotropin. Perubahan – perubahan tersebut akan menyebabkan adanya penurunan fisik dan psikologis seiring dengan bertambahnya usia. Adanya gangguan fisik dan psikologis saat menjelang menopause sering dianggap sebagai suatu stressor tersendiri bagi perempuan. Stressor ini yang akhirnya menimbulkan sebuah kecemasan yang bersifat ringan dan bahkan akhirnya bisa menimbulkan kepanikan. Stres dan kecemasan sebenarnya merupakan bagian dari kehidupan manusia. Perempuan yang mempunyai mekanisme coping yang baik, maka stress dan kecemasan dapat diatasi dan ditanggulangi. Perempuan yang mempunyai mekanisme coping yang kurang baik, maka stress dan kecemasan merupakan sesuatu hal yang mengancam dalam kehidupannya. Apabila mekanisme coping yang dilakukan tidak tepat maka akan menimbulkan dampak terhadap kesehatan jasmani dan psikologis (Monks, 2005).

Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu seseorang menghadapi klimakterik yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan, dimana pemberian pendidikan

kesehatan dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, memberikan keyakinan sehingga seseorang tahu dan mengerti, memiliki kesadaran, mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan yang dapat diberikan kepada ibu usia premenopause meliputi masalah nutrisi, psikologis, olahraga, kesehatan umum serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut hubungan premenopause terhadap tingkat stres pada ibu usia 40-55 tahun di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu usia 40-55 tahun di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya sebesar 52 orang. Teknik sampling menggunakan *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling* sebesar 46 sampel. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kejadian premenopause dan variabel dependennya adalah tingkat stress ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi berdasarkan usia haid pertama

Tabel 1.1 : Distribusi responden berdasarkan usia haid pertama di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya Mei 2016.

Usia	f	%
10-11 Tahun	4	8,69%
12-15 Tahun	41	89,1%
>15 tahun	1	2,17%
Total	46	100%

Berdasarkan hasil tabel 1.1 diperoleh usia haid 12–15 tahun di komunitas ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya adalah sebesar 89,1% dibandingkan dengan usia haid 10-11 tahun dan usia haid lebih 15 tahun.

2. Distribusi berdasarkan tingkat pendidikan terakhir

Tabel 1.2 Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan terakhir di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya Mei 2016.

Pendidikan	f	%
SD	2	4,3%
SMP	13	28,3%
SMA	23	50%
Perguruan Tinggi	8	17,4%
Total	46	100%

Berdasarkan hasil tabel 1.2 diperoleh pendidikan terakhir di komunitas ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya adalah SMA sebesar 50% di bandingkan dengan pendidikan tingkat PT sebesar 17,4%

3. Distribusi berdasarkan pekerjaan responden

Tabel 1.3 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya Mei 2016.

Pekerjaan	f	%
Ibu rumah tangga	35	76,1%
Pedagang/wiraswasta	4	8,7%
Lain-lain	7	15,2%
Total	46	100%

Berdasarkan hasil tabel 1.3 diperoleh mayoritas kerjaan di komunitas ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya adalah ibu rumah tangga sebesar 76,1% dibandingkan dengan pekerjaan pedagang/wiraswasta dan pekerjaan lainnya.

4. Distribusi kejadian premenopause responden

Tabel 1.4 Distribusi kejadian premenopause responden di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya Mei 2016.

Premenopause	f	%
Mengalami premenopause	42	91,3%
Tidak mengalami premonopause	4	0,7%
Total	46	100%

Berdasarkan hasil tabel 1.3 diperoleh mayoritas kerjaan di komunitas ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya adalah ibu rumah tangga sebesar 76,1% dibandingkan dengan pekerjaan pedagang/wiraswasta dan pekerjaan lainnya.

5. Distribusi tingkat stres responden
Tabel 1.5 Distribusi tingkat stres responden di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya Mei 2016.

Tingkat stres	f	%
Ringan	12	30,4%
Sedang	32	69,6%
Berat	0	0%
Total	46	100%

Berdasarkan hasil tabel 1.3 diperoleh mayoritas kerjaan di komunitas ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya adalah ibu rumah tangga sebesar 76,1% dibandingkan dengan pekerjaan pedagang/wiraswasta dan pekerjaan lainnya.

6. Hubungan premenopause dengan tingkat stres

Tabel 1.6 Hubungan antara premenopause terhadap tingkat stres pada ibu usia 40-55 tahun di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya bulan Mei 2016.

Kejadian Premenopause	Tingkat Stres		Total
	Ringan	Sedang	
Mengalami Premenopause	10 (21,74%)	32 (69,57%)	42 (91,30%)
Tidak Mengalami Premenopause	4 (8,70%)	0 (0,00%)	4 (8,70%)
Total	14 (30,43%)	32 (69,57%)	46 (100,00%)

p = 0,006 koefisien kontingensi = 0,423

PEMBAHASAN

1. Identifikasi kejadian Premenopause

Hasil penelitian dari tabel 1.4 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mengalami premenopause dengan prosentase sebesar 91,3% dan 4 responden (0,7%) tidak mengalami premenopause. Proverawati (2010) mengatakan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap gejala premenopause adalah:

- a. Faktor psikis dimana perubahan-perubahan psikologis maupun fisik ini berhubungan dengan kadar estrogen.
- b. Sosial ekonomi dimana keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Faktor tersebut cukup baik, akan mengurangi beban fisiologi dan psikologis.
- c. Usia Menarche dimana usia menarche yang terlambat berpengaruh terhadap keluhan-keluhan klimakterium yang ringan.

Menurut Rambulangi (2006) yang menyatakan bahwa umur seorang perempuan memasuki masa premenopause antara 40-49 tahun. Dimana pada saat seorang

perempuan memasuki usia pertengahan empat puluhan, fungsi ovarium akan mulai menurun. Sehingga menyebabkan kadar hormon dalam tubuh tidak seimbang, yang akhirnya menyebabkan berbagai gangguan.

Keadaan social ekonomi mempengaruhi factor fisik, kesehatan dan pendidikan. Apabila faktor-faktor tersebut cukup baik, akan mengurangi beban fisiologis, psikologis kesehatan akan faktor klimakterium sebagai faktor fisiologis (Proverawati, 2010). Penelitian Yulianis (2003) menyebutkan bahwa responden yang bekerja akan memiliki beban kerja tambahan dari kegiatan bekerja sesuai dengan jenis pekerjaannya tersebut dibanding responden yang tidak bekerja (Hammam, Abbasdan Hunter, 2012). Hal ini berbeda dengan penelitian Yulianis, kemungkinan disebabkan oleh pengaruh beban kerja yang sebenarnya tidak dirasakan secara langsung namun beban kerja yang berpengaruh terhadap stres kerja, seperti ibu rumah tangga yang mengerjakan kegiatan rumah sebagai rutinitas dan menjadi tokoh utama dalam mengurus keluarga.

Reitz, 1993 dalam Safitri (2009) mengatakan bahwa wanita yang mendapatkan menstruasi, pada usia 16 atau 17 tahun, akan mengalami menopause dini, sedangkan wanita yang haid lebih dini seringkali akan mengalaminya sampai pada usianya mencapai 50 tahun. Menurut Wiknjosastro (2005), usia remaja yang mendapat menarche bervariasi yaitu antara usia 10-16 tahun, tetapi rata-rata 12,5 tahun antara 11-15 tahun, dengan penggolongan sebagai berikut : Menarche dini yaitu usia 10-11 tahun, Menarche normal yaitu usia 11-15 tahun, dan Menarche terlambat yaitu usia > 15 tahun. Hasil penelitian yang telah dilakukan tidak sesuai dengan teori. Terdapat berbagai kemungkinan penyebab ketidaksesuaian tersebut, salah satunya adalah beban pekerjaan. Sehingga mengakibatkan usia menarche tidak berpengaruh terhadap munculnya masa premenopause. Masa premenopause merupakan suatu fase alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita yang biasanya terjadi di atas usia 40 tahun. Responden berada pada fase klimakterium, dimana pada usia ini keluhan-keluhan yang dirasakan akibat dari perubahan fisik dan psikologis mencapai puncaknya.

2. Identifikasi tingkat stres

Berdasarkan Tabel 1.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres tingkat sedang sebanyak 32 responden dengan presentase sebesar 69,6%. Mubarak, dkk (2015) ditinjau dari penyebab stres, dapat digolongkan sebagai 1) stres fisik, 2) stres kimiawi, 3) stres mikrobiologik, 4) stres fisiologik, 5) stres proses pertumbuhan dan perkembangan yang disebabkan karena gangguan

pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua, 6) stres psikis atau emosional yang disebabkan oleh gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri, misalkan hubungan interpersonal, social, budaya ketidakpuasan terhadap diri sendiri, konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif.

Dalam menyikapi dirinya yang akan memasuki masa premenopause, beberapa wanita menyambutnya dengan biasa. Mereka menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus hidupnya. Banyak wanita mengeluh bahwa dengan datangnya premenopause mereka akan menjadi pencemas. Hal ini dikarenakan mereka cemas menjelang berakhirnya era reproduksi yang artinya berhentinya nafsu seksual dan fisik (Proverawati, 2010).

Gejala sindroma premenopause salah satunya yaitu depresi (rasacemas), depresi ataupun stress sering terjadi pada wanita premenopause. Hal ini terkait dengan penurunan hormone estrogen sehingga menyebabkan wanita mengalami depresi ataupun stress. Turunnya hormone estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak, hal tersebut mempengaruhi suasana hati sehingga neurotransmitter ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan sedih, hilangnya minat, dan perasaan yang berubah, yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stress (Proverawati, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan 17 responden dengan tingkat pendidikan SMA memiliki tingkat stres sedang presentase sebesar 73,9% dan 7

responden dengan tingkat pendidikan SD dan SMP memiliki tingkat stres ringan presentase sebesar 58,33%. Makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah menerima informasi dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi (Erfandi, 2009). Faktor pendidikan seseorang sangat menentukan stres, klien dengan pendidikan tinggi akan lebih mampu mengatasi, menggunakan coping yang efektif dan konstruktif dari pada seseorang dengan pendidikan rendah (Broewer, 1983 dalam Nursalam dan Pariani, 2001). Pendidikan berguna dalam merubah pola pikir, pola bertingkah laku, dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan yang cukup akan lebih mudah dalam mengidentifikasi stressor dalam diri sendiri maupun luar dirinya. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus (Murdaningsih dan Ghofur, 2013). Soekanto (2002) mengatakan tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan, selain itu informasi dan faktor pengalaman akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat nonformal. Dimana wanita yang berpendidikan akan mempunyai pengetahuan kesehatan yang lebih baik.

Faktor pendidikan mempengaruhi stres pada usia pertengahan dalam menghadapi proses menua (*aging process*). Menurut Issac (2004) menyebutkan bahwa seorang dengan tingkat pendidikan yang rendah mudah mengalami kecemasan, karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang.

Hasil penelitian didapatkan wanita yang berpendidikan rendah (SD/SMP) mengalami stres ringan. Hal ini di karenakan mereka memperoleh informasi dari orang lain mengenai premenopause. Semakin banyak informasi yang diterima mengenai premenopause, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang premenopause sehingga kecemasan yang dialami berkurang. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal tetapi juga bisa diperoleh dari sumber informasi lain seperti media massa, penyuluhan, koran dan lainnya.

Sedangkan hasil penelitian wanita yang berpendidikan tinggi SMA yang mengalami stres sedang, kemungkinan bisa dikarenakan adanya dukungan yang kurang dari pasangan. Berkurangnya hormon estrogen dan progesteron yang menurunkan gairah seks mengakibatkan mereka khawatir karena tidak mapu melayani suami dengan baik, bila dukungan pasangan kurang maka dapat meningkatkan tingkat stres wanita dalam menghadapi premenopause. Sebanyak 24 responden dengan pekerjaan ibu rumah tangga memiliki tingkat stres sedang presentase sebesar 68,6%. Pekerjaan merupakan salah satu cara beradaptasi, ketika seseorang memiliki pekerjaan respon yang muncul ketika mengatasi permasalahan lebih rasional. Penurunan produktivitas kerja akan dapat menyebabkan kehilangan minat dan motivasi, yang akhirnya mengarahkan individu pada periode stress (Tomb, 2004). Ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga akan lebih sensitif dalam menghadapi periode krisis (Ibrahim, 2002).

Teori Sarito (2005), seseorang yang bekerja, pengetahuannya akan lebih luas dari pada seseorang yang tidak bekerja, karena seseorang akan banyak mempunyai informasi serta ibu yang bekerja di sektor formal memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk kesehatan sehingga pengetahuan dan pengalaman lebih banyak.

Hasil penelitian mendukung teori dimana pekerjaan sebagai ibu rumah tangga memungkinkan responden tidak mempunyai waktu untuk mencari informasi kesehatan khususnya tentang premenopause baik dari Puskesmas, media cetak, maupun elektronik sehingga informasi yang dimiliki sedikit. Akibat dari rendahnya informasi yang dimiliki maka pengetahuan yang didapat pun rendah. Ibu rumah tangga kurang pengalaman, informasi dan pengetahuan. Kurangnya pengetahuan membuat responden tidak mengetahui kondisi premenopause, rangkaian tanda dan gejalanya. Seseorang yang bekerja akan lebih mampu menghadapi premenopause dibanding orang yang tidak bekerja, hal ini disebabkan oleh rutinitas kerja yang padat sehingga tingkat stres berkurang.

3. Hubungan Antara Kejadian Premenopause Dengan Tingkat Stres Pada Ibu Usia 40-55 tahun di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji *chi square* didapatkan nilai *fisher's Exact Test* $p = 0,006$ ($\alpha < 0,05$), artinya terdapat hubungan antara kejadian premenopause dengan tingkat stres pada ibu usia 40-55 tahun di

Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya. Nilai koefisien kontingensi 0,423 menunjukkan hubungan antara variabel kejadian premenopause dengan tingkat stres adalah cukup erat. Berdasarkan penelitian, dari 42 responden yang mengalami premenopause 76,2% mengalami stres sedang yakni 32 responden yang hampir separuhnya 68,8% sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan merupakan salah satu cara beradaptasi, ketika seseorang memiliki pekerjaan respon yang muncul ketika mengatasi permasalahan lebih rasional. Penurunan produktivitas kerja akan dapat menyebabkan kehilangan minat dan motivasi, yang akhirnya mengarahkan individu pada periode stres (Tomb, 2004). Ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga akan lebih sensitif dalam menghadapi periode krisis (Ibrahim, 2002). Teori Sarito (2005), seseorang yang bekerja, pengetahuannya akan lebih luas daripada seseorang yang tidak bekerja, karena seseorang akan banyak mempunyai informasi serta ibu yang bekerja di sektor formal memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk kesehatan sehingga pengetahuan dan pengalaman lebih banyak.

Penelitian Rostiana (2009) menunjukkan bahwa perempuan dengan sindrom premenopause tidak bias menerima gejala-gejala yang ditandai dengan ciri-ciri sulit tidur, gelisah tanpa alasan, sering tersinggung dan tak mudah mengendalikan emosi. Dampak premenopause yang sering terjadi dimasyarakat adalah kecemasan, takut, lekas marah, ingatannya menurun, sulit berkonsentrasi,

gugup, merasa tidak berguna, mudah tersinggung, stress, bahkan depresi (Rostiana,2009; Proverawati,2010).

Berdasarkan hasil penelitian, teori mendukung hasil yang didapatkan. Ibu rumah tangga kurang pengalaman, informasi dan pengetahuan. Kurangnya pengetahuan membuat responden tidak mengetahui kondisi yang terjadi saat memasuki masa premenopause. Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga memungkinkan responden tidak mempunyai waktu untuk mencari informasi kesehatan khususnya tentang premenopause baik dari Puskesmas, media cetak, maupun elektronik Responden belum sepenuhnya menyadari bahwa premenopause adalah hal wajar. Ibu mengalami stres saat menghadapi premenopause, kurang percaya diri, merasa tidak diperhatikan, tidak dihargai, dan khawatir tentang perubahan fisiknya bisa berakhir dalam kondisi stres. Selain itu pengaruh beban kerja yang sebenarnya tidak dirasakan secara langsung namun beban kerja yang berpengaruh terhadap stres kerja, ibu rumah tangga yang mengerjakan kegiatan rumah sebagai rutinitas dan menjadi tokoh utama dalam mengurus keluarga.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di di Komunitas Ibu PKK Putat Jaya Surabaya selama bulan Mei 2016 dapat diambil simpulan Sebagian besar responden mengalami premenopause dan memiliki tingkat stress sedang. Terdapat hubungan kejadian premenopause terhadap tingkat stress pada ibu usia 40-55 tahun di

Komunitas Ibu PKK Putat Jaya Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah, Proverawati., 2010. *Menopause dan Sindrom Premenopase*. Yogyakarta: Muha Medika
- Baziad, Ali., 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Brower, M.A.W. 1983. *Psikologis Fenomenologis*. Jakarta: Gramedia
- Bromberger, JT dkk., 2001. *Distress psikologis and Menopause, Departemen Epidemiologi dan Psikiatri.*, University of Pittsburgh, PA 15213 O'Hara St, Pittsburgh.
- Erfandi. 2009 *Pengetahuan dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*, <http://www.forbetterhealth.wordpress.com>
- Hammam, R.A.M., Abbas., RA., Hunter, M.S., 2012. *Menopause and Work-Survey of Middle-Age Female Teaching Staff in Egyptian Governmental Faculty of Medicine*. Maturitas, Vol 71, no.3, pp
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Ibrahim, M., Nur, M. 2002. *Pembelajaran Berdasarkan*

- Masalah. Surabaya: UNESA University Press
- Isaacs. (2004). *Panduan Belajar: Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikiatri*. Jakarta: EGC
- Jatman, Darmanto., 2000. *Psikologi Jawa*. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya
- Kasdu, D., 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara
- Mubarak, Wahid Iqbal, dkk. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Dasar Buku 1*. Jakarta: Salemba Medika
- Nasir, Abdul & Muhith, Abdul., 2011. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika
- Manuaba, Ida Ayu Chandranita, dkk., 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Palupi, Widyastuti., 2003. *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC.
- Pinem, Saroha., 2009. *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Purwastyastuti, dkk., 2005. *Farmakologi dan Terapi, Edisi IV*. Jakarta: FKUI
- Rambulangi, J., 2006. *Tantangan, Harapan, dan Pengobatan Alternatif dalam Meningkatkan Produktivitas dan Kualitas Hidup Wanita Menopause*. *Majalah Obstetri dan Ginekologi*. Vol.30 no.2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Rasmun., 2004. *Stres, coping dan adaptasi*. Jakarta : Sagung seto.
- Rebecca & Pam Brown., 2006. *Menopause*. Jakarta: Erlangga.
- Rostiana, T. Dan Kurniati, T., Ni Made. 2009. *Kecemasan pada Wanita yang Mengalami Menopause*. *Jurnal Psikologi* Vol, 3 No.1. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Safitri, Aina., 2009. *Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Menopause pada Wanita di Kelurahan Titi Papan Kota Medan Tahun 2009*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.
- Sarlito, Sarwono W. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Sarwono, Prawirohardjo., 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka
- Soekanto, Soerjono. 2002. *Teori Peranan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Soekanto. 2002. *Sosiologi Sebagai Suatu Pengantar*. Jakarta: CV Rajawali
- Tomb, David. 2004. *Buku Saku Psikiatri Ed 6*. Jakarta: EGC

- Varney, Helen., 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan edisi 4 volume 1*. Jakarta: EGC
- Tarwoto & Wartonah., 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan, Ed 3*. Jakarta: Salemba Medika
- Wiknjosastro, H., 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Yulianis, Daniar., Martianto, Drajat., Hastuti, Dwi. 2003. *Analisis Beban Kerja Ibu dan Pengasuhan Anak Usia 3-5 Tahun pada Keluarga Miskin di Kecamatan Bogor Selatan*. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen Vol. 1, no. 1.

PEDOMAN PENULISAN JURNAL KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH SURABAYA

Jurnal penelitian STIKES HANG TUAH SURABAYA memuat artikel hasil penelitian di bidang kesehatan khususnya bidang keperawatan yang belum pernah diterbitkan di penerbit lain.

ARTIKEL

Artikel yang diajukan akan dinilai oleh Dewan Penyunting. Dewan Penyunting berwenang untuk menerima atau menolak naskah yang diajukan.

SISTEMATIKA

Abstrak

1. Latar Belakang
2. Metode Penelitian
3. Hasil dan Pembahasan
4. Kesimpulan dan Saran
5. Daftar Pustaka

REVISI

Dewan Penyunting berhak untuk meringkas kalimat tanpa mengubah maksud dari kalimat apabila dianggap terlalu panjang. Panjang artikel di upayakan 6 halaman. Tabel dan gambar agar disesuaikan ukurannya dengan format artikel.

BAHASA

Artikel di tulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

FORMAT

Artikel di sampaikan rangkap dua dalam bentuk ketikan satu spasi 11 pitch dalam kolom ganda diatas kertas A4 (210x297 mm) dengan margin 3,3,2,2 cm. Jarak antara kolom dan 1 cm. Setiap halaman diberi nomor halaman. Khususnya untuk judul 16 pitch, nama dan tempat kerja penulis 12 pitch, dan abstrak 10 pitch ditulis dalam kolom tunggal

JUDUL ARTIKEL

Diupayakan seringkas mungkin

NAMA PENULIS

Ditulis lengkap tanpa gelar atau sebutan apapun disertai nama tempat kerja penulis dibawah judul artikel.

ABSTRAK

Ditulis dalam bahasa indonesia dan bahasa Inggris, masing-masing sekitar 100 kata. Penulisan abstrak harus menggambarkan aspek penting dan hasil pokok penelitian serta kesimpulannya.

PEDOMAN PENULISAN JURNAL KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH SURABAYA

Jurnal penelitian STIKES HANG TUAH SURABAYA memuat artikel hasil penelitian di bidang kesehatan khususnya bidang keperawatan yang belum pernah diterbitkan di penerbit lain.

ARTIKEL

Artikel yang diajukan akan dinilai oleh Dewan Penyunting. Dewan Penyunting berwenang untuk menerima atau menolak naskah yang diajukan.

SISTEMATIKA

Abstrak

1. Latar Belakang
2. Metode Penelitian
3. Hasil dan Pembahasan
4. Kesimpulan dan Saran
5. Daftar Pustaka

REVISI

Dewan Penyunting berhak untuk meringkas kalimat tanpa mengubah maksud dari kalimat apabila dianggap terlalu panjang. Panjang artikel di upayakan 6 halamam. Tabel dan gambar agar disesuaikan ukurannya dengan format artikel.

BAHASA

Artikel di tulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

FORMAT

Artikel di sampaikan rangkap dua dalam bentuk ketikan satu spasi 11 pitch dalam kolom ganda diatas kertas A4 (210x297 mm) dengan margin 3,3,2,2 cm. Jarak antara kolom dan 1 cm. Setiap halaman diberi nomor halaman. Khususnya untuk judul 16 pitch, nama dan tempat kerja penulis 12 pitch, dan abstrak 10 pitch ditulis dalam kolom tunggal

JUDUL ARTIKEL

Diupayakan seringkas mungkin

NAMA PENULIS

Ditulis lengkap tanpa gelar atau sebutan apapun disertai nama tempat kerja penulis dibawah judul artikel.

ABSTRAK

Ditulis dalam bahasa indonesia dan bahasa Inggris, masing-masing sekitar 100 kata. Penulisan abstrak harus menggambarkan aspek penting dan hasil pokok penelitian serta kesimpulannya.

TABEL DAN GAMBAR

Jumlah tabel dan gambar dalam satu naskah minimal 15. Tabel dan gambar diberi nomor urut sesuai dengan penampilannya. Setiap tabel diberi judul singkat di atasnya. Diketik 1 spasi.

DAFTAR PUSTAKA

Rujukan ditulis dengan menggunakan aturan Harvard dan disusun menurut abjad. Hindari penggunaan abstrak sebagai rujukan.

Buku dengan Pengarang Tunggal

Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan – Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Buku dengan Pengarang Lebih dari Satu Orang

Looker AC, Orwoll ES, Jhonston Jr, et al.1997. *Prevalence of Low Femoral Bone Density Older U.S Adults From NHANES III*. J Bone Miner Res

Penulis Buku Berupa Lembaga/Organisasi

Depkes RI. 2009. Indonesia Sehat 2010. Jakarta.

Buku Tanpa Nama Pengarang

Guidebook to Australian Social Security Law. 1983. CCH Australia, North Ryde, NSW

Skripsi, Tesis Atau Disertasi

Prameswari, Nadya.2005. *Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Primigravida di Puskesmas Tanjung Sari Dumedang* (Skripsi). Bandung: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Lapran

Jurnal Keperawatan (JK) STIKES Hang Tuah Surabaya menerima naskah/karangan/tulisan berupa artikel penelitian yang asli dalam bidang yang relevan dengan bidang kesehatan, khususnya bidang keperawatan. JK menerima laporan kasus, tinjauan pustaka dan profil.

1. Artikel Penelitian : Berisi artikel yang mengenai hasil penelitian asli dalam ilmu keperawatan dasar maupun terapan, serta ilmu kesehatan pada umumnya. Format terdiri dari atas : **Abstrk Penelitian, Pendahuluan** berisi latar belakang masalah dan tujuan penelitan, **Tinjauan pustaka, Bahan dan Cara** berisi: tempat dan waktu populasi dan sampel, cara pengukuran data, dan analisis data, **Hasil** dapat disajikan dalam bentuk tekstural, tabular atau grafikal. Berikut kalimat pengantar untuk menerangkan tabel /gambar. **Diskusi**: berisi pembahasan mengenai hasil penelitian yang ditemukan. **Hasil Kesimpulan** : Berisi Pendapat penulis berdasarkan penelitian ditulis ringkas, padat dan relevan denga hasil.
2. Literature Review : merupakan artikel dari jurnal atau buuk mengenai ilmu keperawatan dan kesehatan mutakhir.

3. Laporan Kasus : Berisi artikel yang mengulas tentang kasus di lapangan yang cukup menarik dan baik untuk disebarluaskan kepada kalangan sejawat.

Petunjuk Umum

Makalah yang dikirm adlah makalah yang belum pernah dipublikasikan dimedia cetak lainnya. Makalah yang pernah disajikan dalam temu ilmiah harus mencantumkan waktu, tempat serta temu ilmiah. Makalah yang perlu perbaikan format atau isi dikembalikan pada penuli untu diperbaiki.

Penulisan Makalah

Makalah termasuk tabel, daftar pustaka dan gambar harus diketik pada kertas ukuran 210x297mm (Kertas A4) dengan Jarak dari tepi 3 cm dan 1 spasi dengan font tahoma 11 pt jumlah maksimal 20 halaman. Setiap diberi halamam diberi nomor urut dari mulai halaman judul sampai halaman terakhir. Kirimkan sebuah makalah asli disertai dengan 2 buah fotokopi serta copy file dalam bentuk CD. Tulis nama file dan program yang digunakan pada CD.

Halama Judul

Halaman judul berisis makalah, nama setiap penulis dengan gelar akademik tertinggi, nama dan alamat korespondensi, nomor telepon. Judul singkat dengan jumlah maksimal 12 kata bahasa indoneisa atau 10 kata bahasa Inggris / 90 ketukan termasuk huruf dan spasi.

Abstrak dan kata kunci