

HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN WANITA MENOPAUSE

La Ode Alifariki*¹

¹Departemen Epidemiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

* Korespondensi penulis: ners_riki@gmail.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Menopause adalah masa dimana periode haid pada wanita dan kemampuannya untuk melahirkan anak akan berhenti secara permanen. Wanita yang sudah mengalami menopause rawan mengalami stres dan depresi dengan kondisi yang mereka alami. Kurangnya dukungan social dari suami akan cenderung menyebabkan meningkatnya kasus kecemasan pada ibu pra menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial suami dengan kejadian stres pada istri menjelang masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari.

Metode: Penelitian cross sectional ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo bulan Januari sampai Maret 2023 dengan sampel 65 wanita yang berusia >45 tahun dengan Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan data primer berupa kuesioner yang sesuai dengan kriteria inklusi. Analisis data menggunakan uji Chi-square.

Hasil: Hasil uji statistik ditemukan pada variabel tingkat cemas menunjukkan bahwa dari 65 responden yang menderita cemas lebih banyak yaitu 44 responden (67,7%). Hasil yang didapatkan tersebut terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan suami terhadap kejadian stres pada wanita menopause ($p=0,008$).

Kesimpulan: Ada hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause di wilayah kerja puskesmas Lepo lepo Kota Kendari. Disarankan pada pihak Puskesmas untuk melakukan senantiasa memberi dukungan berupa edukasi kepada keluarga terutama suami ibu untuk mau memberi dukungan sosial kepada ibu menjelang menopause.

Kata kunci: Premenopause, Dukungan suami, Tingkat kecemasan, Hormonal

RELATIONSHIP BETWEEN HUSBAND'S SUPPORT AND ANXIETY LEVEL OF MENOPAUSAL WOMEN

ABSTRACT

Background: Menopause is the time when a woman's menstrual period and her ability to bear children stop permanently. Women who have gone through menopause are prone to anxiety and stress with the conditions they experience. Lack of social support from husbands will tend to cause increased cases of anxiety in premenopausal mothers. This study aims to determine the correlation between the level knowledge, husband's social support with anxiety level of menopausal women in the Lepo Lepo Health Center work area, Kendari City.

Methods: This cross-sectional study was conducted in the Working Area of the Lepo-Lepo Public Health Center from January to March 2023 with a sample of 65 women aged >45 years. The sample was taken using a purposive sampling technique. Data was collected using primary data in the form of a questionnaire that was in accordance with the inclusion criteria. The data were processed using the Chi-square statistical test.

Results: Statistical test results found on the variable level of anxiety showed that out of 65 respondents who suffered from anxiety more, namely 44 respondents (67.7%) and those who did not suffer from anxiety as many as 21 respondents (32.3%) from the results obtained there was a significant relationship between the level knowledge, husband's social support with anxiety level of menopausal women ($p=0.008$).

Conclusion: The conclusion of this study is that there is a correlation the level knowledge, husband's social support with anxiety level of menopausal women in the Lepo Lepo Health Center work area, Kendari City. It is suggested to the Puskesmas to always provide support in the form of education to the family, especially the mother's husband to want to provide social support to the mother before menopause.

Keywords: Premenopause, Husband's support, Anxiety level, Hormonal

PENDAHULUAN

Premenopause merupakan kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (aging) yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen ovarium. Pada masa premenopause dengan berbagai perubahan fisiologis yang terjadi akan menimbulkan rasa ketakutan bagi setiap wanita yang akan menjalaninya, kendati hal ini alamiah terjadi pada semua wanita, namun efek sampingnya dapat memengaruhi keharmonisan rumah tangga bila tidak siap menghadapinya¹.

Seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup wanita maka semakin kompleks masalah yang timbul ketika memasuki masa premenopause, baik masalah perubahan fisik hingga masalah psikologi sehingga memerlukan dukungan keluarga terutama suami agar wanita premenopause menjadi adaptif². Dalam peningkatan usia banyak proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Saat perkembangan dan pertumbuhan itu akan berhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi pada perubahan fisik maupun psikologis^{3,4}.

Menurut data WHO pada tahun 2025 jumlah wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa⁵. Kemenkes RI memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause⁶.

Kecemasan tentu kita ketahui bahwa kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya⁷. Kecemasan wanita premenopause biasanya terjadi karena ketidaktahuan wanita tentang gejala premenopause dan kecemasan karena takut orang-orang yang dicintai akan berpaling dan meninggalkannya akibat perubahan fisik yang dialami selama premenopause⁸.

Dukungan suami merupakan faktor eksternal paling baik dalam membantu istri untuk melalui masa menopause tanpa kecemasan berlebih¹. Bagi seorang wanita yang memasuki masa premenopause, dukungan dari orang terdekat seperti dukungan dari suami adalah hal yang penting karena akan menentukan atau menurunkan rasa kecemasan yang dialaminya dalam menghadapi premenopause⁹. Seseorang yang merasa cemas, jika memiliki teman atau orang lain yang mendukung, seperti suami maka keemasannya akan berkurang¹⁰.

Fenomena tersebut, mendorong penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause di wilayah kerja puskesmas Lepo lepo

Kota Kendari.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai Maret 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo. Sampel penelitian adalah wanita yang berusia >45 tahun di wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo, yang dipilih secara *purposive sampling*. Variabel terikat adalah dukungan sosial suami dan variabel bebas dalam penelitian ini adalah kejadian stres pada istri menjelang menopause.

Kuesioner pada penelitian ini terdiri atas kuesioner tingkat pengetahuan yang diadopsi dari penelitian Puspitasari B 2020¹¹. Sedangkan untuk kuesioner dukungan suami diadopsi dari penelitian Susanti E 2014⁹. Untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 item dan penentuan derajat kecemasan di nilai dengan cara menjumlah skor item 1-14 dengan hasil Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan, Skor 14–20 = kecemasan ringan, Skor 21 – 27 = kecemasan sedang, Skor 28-41= kecemasan berat dan skor 42-56 = kecemasan sangat berat.

Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan bantuan Aplikasi SPSS versi 16.00. Penelitian ini telah mendapatkan surat kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo dengan Nomor : 093/UN29.17.1.3/ETIK/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, usia responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 65 responden yang paling banyak yaitu 34 responden (52,3%) pada usia 51-55 tahun dan yang paling sedikit adalah rentang usia 31 tahun sebanyak 24 responden (47,7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia (tahun)		
45-50	31	47,7
51-55	34	52,3
Tingkat Pendidikan		
Pendidikan Dasar	30	46,2
Pendidikan menengah	14	21,5
Perguruan Tinggi	21	32,3
Jenis pekerjaan		
Wiraswasta	9	13,8
PNS	20	30,8
Ibu rumah tangga	26	55,4

Tingkat pendidikan menunjukkan bahwa dari 65 responden yang paling banyak yaitu pada kategori tingkat pendidikan SD sebanyak 30

responden (46,4%), berpendidikan perguruan tinggi 21 responden (32,3), SMA sebanyak 10 responden (15,4%), dan yang paling sedikit yaitu pada kategori tingkat pendidikan SMP sebanyak 4 responden (6,2%). Dari 65 responden yang paling banyak yaitu pada kategori Ibu Rumah Tangga sebanyak 26 responden (55,4%), Pegawai Negeri Sipil (PNS) sebanyak 20 responden (30,8%), dan yang paling sedikit yaitu pada kategori wiraswasta sebanyak 9 responden (13,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tingkat kecemasan		
Normal	21	32,3
Cemas	44	67,7
Dukungan suami		
Baik	28	43,1
Kurang	37	56,9

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa dari 65 responden yang paling banyak yaitu 37 responden (56,9%) memiliki dukungan suami yang kurang dan paling sedikit yaitu 28 responden (43,1%) memiliki dukungan suami yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika wanita menopause mendapatkan dukungan suami yang kurang maka kecenderungan untuk mengalami stres sangat tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widaryanti¹² dengan hasil penelitian diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,029 ($p < 0,05$) Hal ini berarti bahwa dukungan sosial suami berhubungan secara signifikan dengan kejadian stres pada wanita menjelang masa menopause. Hasil analisis data statistik tersebut menjelaskan bahwa hipotesis yang menyatakan "ada hubungan antara dukungan suami dengan kejadian cemas pada wanita menopause", diterima.

Pada penelitian ini didapatkan pula ada 14 responden yang mendapatkan dukungan suami baik namun mengalami cemas hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya usia dimana dari hasil penelitian dari 14 responden yang memiliki dukungan suami baik dan mengalami cemas mayoritas mengalami stres pada usia <50 tahun, hal ini sejalan dengan Susanti E⁹ mengatakan bahwa usia >50 tahun, wanita dianggap paling banyak mulai menghadapi menopause sehingga rawan untuk mengalami cemas.

Untuk tingkat pendidikan dari 14 responden yang memiliki dukungan suami baik dan mengalami cemas mayoritas berpendidikan SD dimana hal ini sejalan dengan Ulfas⁴ mengatakan bahwa apabila tingkat pengetahuan rendah akibatnya pengetahuan mengenai menopause juga rendah atau bahkan tidak tahu sama sekali mengenai menopause yang sedang dialami sehingga kesiapan dalam menghadapi menopause juga kurang yang menyebabkan rawan untuk mengalami cemas karna terjadinya perubahan fisik pada wanita tersebut¹. Sedangkan untuk jenis pekerjaan dari 12 responden yang memiliki

dukungan suami baik dan mengalami stres mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) hal ini sejalan dengan Hermawati *et al*¹³ mengatakan bahwa bahwa kehadiran wanita didalam dunia kerja sangat besar manfaatnya sebagai partner kaum pria yang tidak hanya sebagai ibu rumah tangga, dalam bekerja wanita juga dapat menyalurkan potensi dan bakat – bakat yang dimilikinya. Sebagian besar wanita yang bekerja akan lebih siap dan mampu menjalani masa menopause yang akan datang dengan baik dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga, dikarenakan pada wanita yang bekerja sudah terbiasa dengan aktivitas fisik dan masalah – masalah yang sering dihadapi dalam pekerjaan, sehingga ketakutan terhadap menopause lebih berkurang dan dianggap bukan masalah yang sulit untuk dihadapi¹⁴. Serta tidak dipungkiri juga banyak wanita yang sebelumnya bekerja setelah menikah memutuskan untuk tidak bekerja yang dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya mengikuti keputusan dari suami maupun keluarga yang menyebabkan wanita yang tadinya bekerja memiliki banyak aktivitas dan dapat menyalurkan bakat atau potensi yang dimiliki menjadi hanya dapat mengurus keperluan rumah tangga saja¹⁵. Hal ini dapat menyebabkan wanita merasa ingin kembali bekerja, pada akhirnya menyebabkan wanita menjadi cemas hingga stress¹⁶.

Tabel 3. Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause

Dukungan Suami	Tingkat Kecemasan				P-Value	
	Normal		Cemas			Total
	n	(%)	n	(%)		n (%)
Baik	14	50,0	14	50,0	28 100,0	
Kurang	7	18,9	30	81,1	37 100,0	
Total	21	32,3	44	67,7	65 100,0	

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan p-value (0,008) $< \alpha$ (0,05) yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan kejadian cemas pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, maka hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan suami dengan kejadian stres pada istri yang menjelang masa menopause. Wanita yang mendapatkan dukungan sosial dari suami yang tinggi dapat mengurangi terjadinya stres dan menambah beban seorang istri selama menghadapi perubahan-perubahan menjelang masa menopause¹. Sebaliknya, dukungan yang rendah akan semakin memperparah stres dan menambah beban seorang istri yang menjelang masa menopause¹⁶.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo. Bagi wanita usia >45, diharapkan untuk melakukan meditasi dan yoga untuk mengurangi stres, kekalutan emosi, dan mengurangi berbagai gangguan fisiologi dalam tubuh, serta rutin berolahraga, dan menjaga pola makan. Bagi suami, diharapkan agar memberikan dukungan positif, memberikan perhatian pada istri, memberikan kenyamanan selama istri mengalami gejala-gejala menopause, selalu mendampingi istri, tidak menuntut, dan mendukung istri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Putri F, Asih SW, Hidayat D. Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Bangsalsari Kecamatan Bangsalsari Jember. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 2017;13(2):126–38.
2. Wigati A, Kulsum U. Kecemasan wanita pada masa menopause berdasarkan tingkat ekonomi. *Indonesia Jurnal Kebidanan*. 2017;1(2):100–6.
3. Wahyuni BS, Ruswanti R. Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*. 2018;8(03):472–8.
4. Ulfah M. Hubungan Usia Dan Lama Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause. *Journal of issues in Midwifery*. 2017;1(1):47–50.
5. WHO. World Health Organization. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. 2019 WHO. 2019;
6. Kemenkes R. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta; 2019.
7. Silalahi UA. Hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause kota tasikmalaya tahun 2015. *Jurnal Bidan*. 2016;2(1):234058.
8. Aprillia NI, Puspitasari N. Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*. 2007;4(1).
9. Susanti E. Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. 2014;3(2):114–9.
10. Putri FWS & HA. Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause. *Jurnal Insight Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*. 2017;13(2):126–38.
11. Puspitasari B. Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*. 2020;9(2):115–9.
12. Setiyani H, Ayu SM. Hubungan Tingkat Pendidikan, Pendapatan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Desa Jobohan, Bokoharjo, Sleman 2016. *Jurnal Medika Respati*. 2019;14(2):105–16.
13. Hermawati D. Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*. 2011;2(2):143–52.
14. Sholichah N, Anjarwati R. Hubungan tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*. 2015;6(2).
15. Cory'ah FAN, Wahyuni IGAPS. Hubungan Sindrom Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause Diwilayah Kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Akademi Kebidanan Jember*. 2019;3(1):8–16.
16. Prabandani D. Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di perumahan Griya Cipta Laras Wonogiri. 2009;