

**KECEMASAN ISTRI DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SIPAHUTAR KECAMATAN SIPAHUTAR KABUPATEN TAPANULI  
UTARA**

**Sri Rintani Sikumbang**

Dosen Kebidanan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan,  
Indonesia

**ABSTRAK**

Menjadi tua adalah suatu fase kehidupan dari manusia yang tidak dapat dihindari, setiap manusia pasti akan mengalami fase tua. Seiring dengan berjalannya waktu, manusia akan mencoba dan berusaha untuk menerima setiap fase yang dihadapi. Ketika wanita memasuki usia 40 tahun, wanita akan menyadari adanya keriput, berat badan yang naik, rambut rontok, dan uban. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu dan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019. **Metode Penelitian** : Desain penelitian ini adalah penelitian survei analitik Dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar Kecamatan Sipahutar Desa Limbong Kabupaten Tapanuli Utara. Sampel berjumlah 218 orang dengan cara menyebarkan kuesioner. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *chi-square*. **Hasil penelitian** : Pengetahuan dari responden 218, menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 89 orang (40,8%), pengetahuan cukup sebanyak 107 orang (49,1%), dan pengetahuan baik sebanyak 22 orang (10,1%). Dukungan suami diketahui dari responden 218, menunjukkan bahwa responden dengan dukungan suami kurang sebanyak 99 orang (45,4%) dan dukungan suami baik sebanyak 119 orang (54,6%). Kecemasan diketahui dari responden 218, menunjukkan bahwa responden dengan berat sekali sebanyak 10 orang (4,6%), sedang sebanyak 78 orang (35,8%), ringan sebanyak 93 orang (42,7%) dan tidak ada sebanyak 37 orang (17,0%). **Kesimpulan** : Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai  $pValue = 0,000 < 0,05$ , artinya ada Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Istri Dalam Menghadapi Menopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar tahun 2019. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai  $pValue = 0,000 < 0,05$ , artinya ada Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Istri Dalam Menghadapi Menopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar tahun 2019.

**Kata Kunci** : Pengetahuan Ibu, Dukungan Suami, Kecemasan Ibu, Menopause

ABSTRACT

Background: Being old is a phase of human life that cannot be avoided, every human being will definitely experience an old phase. Over time, humans will try and try to accept every phase at hand. When women enter the age of 40 years, women will notice wrinkles, weight gain, hair loss, and gray hair. The research objective was to determine the relationship between maternal knowledge and husband's support with the level of maternal anxiety in facing menopause in the work area of the Sipahutar Public Health Center, North Tapanuli Regency in 2019. Research Methods: The design of this study was an analytical survey research with cross sectional design.

The research was conducted in the working area of the Sipahutar Community Health Center, Sipahutar District, Limbong Village, North Tapanuli Regency. The sample amounted to 218 people by distributing questionnaires. Data analysis was performed univariate and bivariate using the chi-square statistical test. The results of the study: Knowledge of 218 respondents indicated that respondents with less knowledge were 89 people (40.8%), sufficient knowledge was 107 people (49.1%), and good knowledge was 22 people (10.1%). Husband support is known from respondents 218, indicating that respondents with less support from their husbands were 99 people (45.4%) and good husband support was 119 people (54.6%). Anxiety is known from 218 respondents, indicating that there are 10 respondents (4.6%) with very heavy, moderate as many as 78 people (35.8%), mild as many as 93 people (42.7%) and no as many as 37 people (17.0%). Conclusion: The results of the chi-square test show that the value of p Value = 0.000 < 0.05, which means that there is a relationship between maternal knowledge and anxiety levels of wives in dealing with menopause in the work area of Puskesmas Sipahutar in 2019. The results of the chi-square test show that the value of pValue = 0.000 < 0.05, meaning that there is a relationship between husband's support and wife's anxiety level in dealing with menopause in the Sipahutar Community Health Center working area in 2019

**Keywords: Mother's Knowledge, Husband's Support, Mother's Anxiety, Menopause**

## PENDAHULUAN

Menjadi tua adalah suatu fase kehidupan dari manusia yang tidak dapat dihindari, setiap manusia pasti akan mengalami fase tua. Seiring dengan berjalannya waktu, manusia akan mencoba dan berusaha untuk menerima setiap fase yang dihadapi. Ketika wanita memasuki usia 40 tahun, wanita akan menyadari adanya keriput, berat badan yang naik, rambut rontok, dan uban. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh pramenopause yaitu keadaan dimana timbulnya keluhan. Menopause merupakan masa berhentinya suatu menstruasi dan hal ini menandai bahwa wanita telah berhenti untuk dapat bereproduksi. Menurut Smart, banyak wanita yang menganggap menopause sebagai fase yang menakutkan dan mengkhawatirkan, meskipun hal tersebut merupakan proses yang alami.

Manusia pada hakekatnya akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu dari segi fisik maupun usia. Dengan bertambahnya usia maka pertumbuhan dan

perkembangan akan berhenti pada suatu fase dimana fase tersebut mengakibatkan berbagai perubahan pada fungsi tubuh. Perubahan fungsi tersebut biasanya disebut dengan proses menua. Pada fase ini seseorang akan mengalami perubahan fisik dan psikologis. Perubahan tersebut banyak terjadi pada seorang wanita yang menua karena terjadi suatu fase yang dinamakan dengan menopause (1).

Menopause bukanlah suatu hal yang menakutkan namun bagi sebagian orang ketika menghadapi menopause mereka akan cemas dan waswas karena menopause identik dengan ketuaan. Seseorang yang menghadapi menopause juga biasanya akan merasa takut karena belum siap untuk menghadapi menopause. Sebelum terjadi fase menopause biasanya didahului dengan dengan fase pre menopause dimana fase ini merupakan fase sebelum menghadapi menopause. Sebagian wanita mengalami gejala pre menopause pada usia 40 tahun dan puncaknya terjadi pada usia 50 tahun yaitu terjadi masa menopause dimana

seorang wanita tidak mengalami haid lagi (2).

Gejala menopause yang akan dialami perempuan akan mempunyai efek yang negatif terhadap kualitas hidup perempuan. Perubahan psikologi selama menopause yang dialami oleh mayoritas perempuan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan suasana hati yang disebabkan oleh perubahan hormon estrogen akan berdampak pada kualitas hidup perempuan menopause (3).

Menurut data World Health Organisation (WHO) tahun 2014, di Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan perempuan yang akan mengalami menopause mencapai 60 juta orang, dan pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause mencapai 1,2 miliar orang. Pada tahun 2016 jumlah wanita menopause di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 7,4% dari jumlah populasi yang ada (4).

Menurut Dinas Kesehatan Republik Indonesia (RI) tahun 2014, bahwasannya angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun menjadi 67 tahun. Sementara perkiraan usia menopause di Indonesia yaitu 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup ini akan menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause juga akan semakin banyak (5).

Menurut Depkes RI (2014) hingga saat ini wanita Indonesia yang memasuki masa menopause sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada tahun 2015. Kemudian, naik lagi sebesar 15% pada tahun 2016. Meningkatnya jumlah tersebut, sebagai akibat bertambahnya populasi penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup di barengi membaiknya derajat kesehatan masyarakat. Jumlah dan

proporsi penduduk perempuan yang berusia 50 tahun dan diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ke tahun juga mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Di Jawa Timur tahun 2016 wanita yang telah mengalami menopause sebanyak 5 juta jiwa dan yang mengalami kecemasan sebanyak 18% (5).

Berdasarkan data biro pusat statistik (BPS) provinsi Sumatera Utara tahun 2015, jumlah penduduk sebesar 13.937.797 jiwa dengan jumlah ibu pre menopause usia 40-50 tahun yaitu sebesar 847.192 jiwa dan data jumlah penduduk kota medan pada tahun 2015 yaitu sebesar 247.411 jiwa dengan jumlah penduduk wanita sebesar 126.814 jiwa dan dengan jumlah ibu premenopause sebesar 57.267 jiwa (6).

Keberhasilan seorang istri dalam menghadapi gejala yang timbul di masa menjelang menopause dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktor yang memungkinkan adalah dukungan dari suami. Dukungan suami dan komunikasi yang baik penting bagi keberhasilan penatalaksanaan kelainan yang timbul pada saat istri menjelang masa menopause. Dukungan suami juga dapat memberikan cinta dan perasaan serta berbagi beban, dengan dukungan tersebut dapat melemahkan dampak yang timbul pada saat menjelang menopause yang di sebut sebagai efek penyangga (*buffering effects*) dan secara langsung akan memperkokoh mental individu (2).

Dukungan suami merupakan faktor eksterna paling baik dalam membantu istri untuk melalui masa menopause tanpa kecemasan berlebih. Suami yang tidak menuntut istri untuk tampil dengan kesempurnaan fisik dan dapat meyakinkan baik dalam perkataan maupun tindakan, akan sangat membantu untuk meyakini

bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika datang masa menopause (2).

Menurut Thong, kecemasan yang dialami istri umumnya merasa takut kehilangan fungsi dan eksistensi sebagai wanita, kehilangan gairah dan menurunnya fungsi seksual, takut tidak bisa memuaskan atau melayani suami, takut kehilangan kasih sayang lantaran suami mencari wanita lain maka dari itu peran suami dibutuhkan untuk mendampingi istri dalam masa menghadapi menopause. Sehingga dukungan suami menjadi salah satu faktor yang paling baik dalam membantu istri dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Dukungan suami bisa dijadikan koping istri untuk menghadapi sumber stressor internal maupun eksternal dalam hal ini menghadapi menopause sehingga wanita akan lebih merasa tenang dan pesikap positif terhadap menopause (7).

Masalah menopause perlu diketahui secara jelas oleh setiap wanita. Wanita sebagai ibu adalah pemelihara ketenangan, kesehatan dan kerukunan keluarga, juga terkadang ikut mencari nafkah tambahan bagi keluarga. Maka perubahan-perubahan fisiologis ibu sebaiknya dikenal, diketahui dan dipahami dengan baik dan benar pula oleh semua anggota keluarga terutama suami (8).

Salah satu faktor psikologis yang dirasakan perempuan menjelang menopause adalah perasaan cemas. Kecemasan yang dirasakan akan sangat menentukan waktu kecepatan dan keterlambatan menopause. Seseorang yang mengalami kecemasan merasa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi kehidupan yang bermacam-macam sehingga perasaan cemas hampir selalu hadir. Penyebab kecemasan adalah keluarga,

lingkungan social bertambah atau berkurangnya anggota keluarga, dan perubahan kebiasaan gaya hidup pada perempuan (3).

Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Kecemasan wanita premenopause biasanya terjadi karena ketidaktahuan wanita tentang gejala premenopause dan kecemasan karena takut orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya akibat perubahan fisik yang dialami selama premenopause. Kecemasan mengakibatkan semakin mudah wanita menjelang masa menopause mengalami demensia (9).

Faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause adalah pengetahuan, sikap terhadap menopause, dukungan keluarga, kondisi ekonomi dan gaya hidup. Berdasarkan penelitian, karakteristik sosial budaya yang meliputi umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Semakin baik faktor yang berpengaruh secara signifikan tersebut maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami (9).

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas menyebar dialam yang berkaitan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Perasaan isolasi, keterasingan dan ketidaknyamanan (9).

Kecemasan yang dialami perempuan menopause salah satunya karena kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami dan juga cemas akan hal-hal yang mungkin muncul seperti keluhan fisik berupa

berkeringat dimalam hari, sakit kepala, berhentinya hasrat seksual, merasa diri akan menjadi lebih tua yang berarti kecantikannya akan memudar dan terjadi penurunan fungsi tubuh, sehingga dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya (9).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Puskesmas Sipahutar Kecamatan Sipahutar Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2019 dari 10 ibu yang diberikan pertanyaan tentang menopause, 3 dari 10 ibu usia 40 tahun ke atas mengaku bahwasannya menopause masa berhentinya haid dan sudah tidak bisa lagi memiliki anak serta mereka mengaku sudah mengalami berbagai masalah kesehatan seperti haid yang mulai tidak teratur, dan menganggap menopause tidak perlu dicemaskan karena ibu merasa menopause merupakan proses alami. Sedangkan 5 dari 10 ibu hanya mengetahui menopause adalah masa dimana mereka menjadi tua dan tidak cantik lagi, dan tidak mengetahui gejala menopause, mereka mengalami kecemasan menghadapi menopause berupa ibu merasa kulitnya sudah berkerut sehingga merasa dirinya tidak cantik lagi dan *hot flushes* yang tiba-tiba membuat mereka merasa tidak nyaman dan 2 ibu juga merasa kehilangan kasih sayang dari suami mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan pengetahuan ibu dan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar Kecamatan Sipahutar Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019”.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu variabel sebab dan resiko (dalam waktu yang bersamaan). Pengumpulan data untuk jenis penelitian ini, baik untuk variabel sebab atau resiko (*variabel independen*) maupun variabel akibat (*variabel dependen*) dilakukan secara bersama-sama atau sekaligus (23). Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan Antara variabel bebas (pengetahuan ibu dan dukungan suami) dengan variabel terikat (tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause) di Wilayah Kerja Puskesmas Sipahutar Kecamatan Sipahutar Kabupaten Tapanuli Utara tahun 2019.

Populasi penelitian ini adalah ibu yang mengalami masa premenopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar Kecamatan Sipahutar Kabupaten Tapanuli Utara yaitu 482 orang berdasarkan umur dan masa menstruasi.

Sampel adalah teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode sampling kluster (*cluster sampling*). Sehingga jumlah sampel adalah 218 orang.

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

Analisis dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen (pengetahuan ibu, paritas, konsumsi tablet besi, status gizi, dan peran petugas kesehatan) dengan variabel dependen (kejadian anemia) menggunakan uji *Chi-square* pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) yang disajikan dalam bentuk tabel silang. Untuk melihat hasil kemaknaan sehingga apabila hasil

penelitian statistic menunjukkan  $p < 0,05$  maka terdapat hubungan antara variabel independen dengan dependen, namun apabila nilai  $p > 0,05$  maka

bahwa tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.(30)

## HASIL

### 1. Pengetahuan

**Tabel 1.** Distribusi Responden Pengetahuan, Suami dan tingkat Kecemasan Frekuensi Berdasarkan Dukungan

di Wilayah kerja Puskesmas Sipahutar Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019

	f	%
<b>Pengetahuan</b>		
Kurang	89	40,8
Cukup	107	49,1
Baik	22	10,1
<b>Dukungan Suami</b>		
Kurang	99	45,4
Baik	119	54,6
<b>Kecemasan</b>		
Berat Sekali	10	4,6
Sedang	78	35,8
Ringan	93	42,7
Tidak ada	37	17,0

### Analisis Bivariat

**Tabel 2** Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Istri Dalam Menghadapi Menopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar tahun 2019

No	Peng etahu an	Kecemasan						P- Valu e
		Berat Sekali		Sedang		Ringan Tidak Ada		
		f	%	f	%	f	%	

1 orang	8	3,7	51	23,4	18	,3	12	5,5	39	40,8
2 cukup	0	0	20	9,2	69	,7	18	8,3	17	49,1
3 baik	2	0,9	7	3,2	6	,8	7	3,2	22	10,1
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>4,6</b>	<b>78</b>	<b>35,8</b>	<b>93</b>	<b>,7</b>	<b>37</b>	<b>7,0</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 pengetahuan dari responden 218, menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 89 orang (40,8%), pengetahuan cukup sebanyak 107 orang (49,1%), dan pengetahuan baik sebanyak 22 orang (10,1%). Kecemasan diketahui dari responden 218, menunjukkan bahwa responden dengan berat sekali sebanyak 10 orang (4,6%), sedang sebanyak 78 orang (35,8%), ringan

sebanyak 93 orang (42,7%) dan tidak ada sebanyak 37 orang (17,0%).

Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai  $pValue=0,000<0,05$ , artinya ada Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Istri Dalam Menghadapi Menopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar tahun 2019.

**Tabel 3** Tabulasi Silang Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Istri Dalam Menghadapi Menopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar tahun 2019

No	Dukungan Suami	Kecemasan								P-Value		
		Berat Sekali		Sedang		Ringan		Tidak Ada			Jumlah	
		f	%	f	%	f	%	f	%			
1 orang		10	4,6	53	,3	17	7,8	19	8,7	99	45,4	
2 baik		0	0	25	,5	76	34,9	18	8,3	119	54,6	0,000
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>4,6</b>	<b>78</b>	<b>,8</b>	<b>93</b>	<b>42,7</b>	<b>37</b>	<b>17,0</b>	<b>218</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Tabel 3 dukungan suami diketahui dari responden 218, menunjukkan bahwa responden dengan dukungan suami kurang sebanyak 99 orang (45,4%) dan dukungan suami baik sebanyak 119 orang (54,6%). Kecemasan diketahui dari responden 218, menunjukkan bahwa responden dengan berat sekali sebanyak 10 orang (4,6%), sedang sebanyak 78 orang (35,8%), ringan sebanyak 93 orang (42,7%) dan tidak ada sebanyak 37 orang (17,0%).

Menopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar tahun 2019.

### Pembahasan

#### Pengetahuan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Istri Dalam Menghadapi Menopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar tahun 2019

Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai  $pValue=0,000<0,05$ , artinya ada Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Istri Dalam Menghadapi Menopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar tahun 2019.

Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai  $pValue=0,000<0,05$ , artinya ada Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Istri Dalam Menghadapi

Berdasarkan penelitian Ardiningsih tentang Hubungan

Tingkat Pengetahuan Wanita Premenopause dengan Kecemasan Menghadapi Menopause yang dilakukan di RSUD dr Soedirman Kebumen tahun 2017. Keeratan hubungan dalam kategori rendah yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar  $-0.279$ . sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini adalah ada hubungan Antara tingkat pengetahuan waista menopause dengan kecemasan menghadapi menopause di RSUD dr. Soedirman Kebumen (10).

Penelitian yang dilakukan oleh Haeriah di RW .015 kelurahan Pabuaran Kecamatan Cibinong Bogor tentang Hubungan Tingkat Pegetahuan dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause tahun 2014. Hasil uji hipotesis didapatkan  $P=0,021 < 0,005$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan Antara pengetahuan terhadap kecemasan. terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan seorang perempuan dalam menghadapi menopause. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan dengan kecemasan dalam menghadapi menopause(12).

Penelitian yang dilakukan oleh sandra tentang hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita menghadapi menopause di desa duwet kecamatan bendo kabupaten magetan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan wanita tentang menopause dalam kategori cukup (54,1%) dan tingkat kecemasan dalam kategori ringan (24,4%). ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause ( $p=0,00$ ) dengan nilai propabilitas (13).

Penelitian yang dilakukan oleh Rios Paula tentang Hubungan Tingkat

Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Wanita Menjelang Menopause Di Desa Bowan Delanggu Klaten Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan dalam kategori rendah sebanyak 35 orang (218,2%) dan tingkat kecemasan dalam kategori cemas berat sebanyak 38 orang (56,7%) (14).

Menopause bukanlah suatu hal yang menakutkan namun bagi sebagian orang ketika menghadapi menopause mereka akan cemas dan waswas karena menopause identik dengan ketuaan. Seseorang yang menghadapi menopause juga biasanya akan merasa takut karena belum siap untuk menghadapi menopause. Sebelum terjadi fase menopause biasanya didahului dengan dengan fase pre menopause dimana fase ini merupakan fase sebelum menghadapi menopause. Sebagian wanita mengalami gejala pre menopause pada usia 40 tahun dan puncaknya terjadi pada usia 50 tahun yaitu terjadi masa menopause dimana seorang wanita tidak mengalami haid lagi(2).

Gejala menopause yang akan dialami perempuan akan mempunyai efek yang negatif terhadap kualitas hidup perempuan. Perubahan psikologi selama menopause yang dialami oleh mayoritas perempuan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan suasana hati yang disebabkan oleh perubahan hormon estrogen akan berdampak pada kualitas hidup perempuan menopause(3).

Keberhasilan seorang istri dalam menghadapi gejala yang timbul di masa menjelang menopause dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktor yang memungkinkan adalah dukungan dari suami. Dukungan suami dan komunikasi yang baik penting bagi keberhasilan penatalaksanaan kelainan yang timbul pada saat istri menjelang

masa menopause. Dukungan suami juga dapat memberikan cinta dan perasaan serta berbagi beban, dengan dukungan tersebut dapat melemahkan dampak yang timbul pada saat menjelang menopause yang di sebut sebagai efek penyangga (*buffering effects*) dan secara langsung akan memperkokoh mental individu(2).

Menurut peneliti, berdasarkan hasil dilapangan adanya hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka makin banyak pengetahuan yang dimiliki dan makin mudah proses penerimaan informasi. Sehingga kecemasan menjelang menopause dapat diatasi dengan baik. Namun bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah pastilah berpengetahuan rendah. Karena peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja tetapi juga bisa diperoleh dari sumber informasi.

### **Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Istri Dalam Menghadapi Menopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar tahun 2019**

Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai *pValue*=  $0,000 < 0,05$ , artinya ada Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Istri Dalam Menghadapi Menopause di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar tahun 2019

Penelitian yang sama telah dilakukan oleh Susanti pada tahun 2014. Penelitian tersebut berjudul hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause. Hasil statistik dengan angka kemaknaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh hasil  $p = 0,020$  sehingga  $p < \alpha$ , dan  $r = -0,376$  berarti terdapat

hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause. Dapat disimpulkan bahwa bila dukungan suami sangat rendah kepada istri dalam menghadapi menopause maka hal itu dapat memicu tingkat kecemasan pada wanita dalam masa menghadapi menopause, sehingga dukungan suami sangat berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause (11).

Dukungan suami merupakan faktor eksterna paling baik dalam membantu istri untuk melalui masa menopause tanpa kecemasan berlebih. Suami yang tidak menuntut istri untuk tampil dengan kesempurnaan fisik dan dapat meyakinkan baik dalam perkataan maupun tindakan, akan sangat membantu untuk meyakini bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika datang masa menopause(2).

Menurut Thong, kecemasan yang dialami istri umumnya merasa takut kehilangan fungsi dan eksistensi sebagai wanita, kehilangan gairah dan menurunnya fungsi seksual, takut tidak bisa memuaskan atau melayani suami, takut kehilangan kasih sayang lantaran suami mencari wanita lain maka dari itu peran suami dibutuhkan untuk mendampingi istri dalam masa menghadapi menopause. Sehingga dukungan suami menjadi salah satu faktor yang paling baik dalam membantu istri dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Dukungan suami bisa dijadikan koping istri untuk menghadapi sumber stressor internal maupun eksternal dalam hal ini menghadapi menopause sehingga wanita akan lebih merasa tenang dan pesikap positif terhadap menopause(7).

Masalah menopause perlu diketahui secara jelas oleh setiap wanita. Wanita sebagai ibu adalah

pemelihara ketenangan, kesehatan dan kerukunan keluarga, juga terkadang ikut mencari nafkah tambahan bagi keluarga. Maka perubahan-perubahan fisiologis ibu sebaiknya dikenal, diketahui dan dipahami dengan baik dan benar pula oleh semua anggota keluarga terutama suami(8).

Salah satu faktor psikologis yang dirasakan perempuan menjelang meno- pause adalah perasaan cemas. Kecemasan yang dirasakan akan sangat menentukan waktu kecepatan dan keterlambatan menopause. Seseorang yang mengalami kecemasan merasa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi kehidupan yang bermacam-macam sehingga perasaan cemas hampir selalu hadir. Penyebab kecemasan adalah keluarga, lingkungan social bertambah atau berkurangnya anggota keluarga, dan perubahan kebiasaan gaya hidup pada perempuan(3).

Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Kecemasan wanita premenopause biasanya terjadi karena ketidaktahuan wanita tentang gejala premenopause dan kecemasan karena takut orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya akibat perubahan fisik yang dialami selama premenopause. Kecemasan mengakibatkan semakin mudah wanita menjelang masa menopause mengalami demensia(9).

Faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan pada wanita yang akan menghadapi menopause adalah pengetahuan, sikap terhadap menopause, dukungan keluarga, kondisi ekonomi dan gaya hidup. Berdasarkan penelitian, karakteristik

sosial budaya yang meliputi umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Semakin baik faktor yang berpengaruh secara signifikan tersebut maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami(9).

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas menyebar dialam yang berkaitan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Perasaan isolasi, keterasingan dan ketidaknyamanan(9).

Kecemasan yang dialami perempuan menopause salah satunya karena kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami dan juga cemas akan hal-hal yang mungkin muncul seperti keluhan fisik berupa berkeringat di malam hari, sakit kepala, berhentinya hasrat seksual, merasa diri akan menjadi lebih tua yang berarti kecantikannya akan memudar dan terjadi penurunan fungsi tubuh, sehingga dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya(9).

Menopause adalah haid terakhir yang dialami oleh wanita yang masih dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang terjadi pada usia menjelang atau memasuki usia 50 tahun(3).

Menopause adalah kejadian biasa yang dihadapi wanita ketika tahun-tahun kesuburannya menurun, sehingga bagi sebagian wanita menimbulkan rasa cemas atau risau, sementara bagi yang lain mendatangkan rasa percaya diri (2).

Menopause juga diartikan sebagai peristiwa alami yang terjadi pada setiap wanita. Peristiwa alami tersebut dipengaruhi konteks budaya yang berbeda dan persepsi individual. Pandangan budaya dan individual

memengaruhi persepsi wanita berhubungan dengan proses menopause dan gejala-gejala yang ditimbulkan dari menopause. Menopause adalah masa berakhirnya siklus menstruasi yang terdiagnosa setelah 12 bulan tanpa periode menstruasi. Rata-rata menopause natural terjadi pada usia 51,4 tahun untuk negara industry, secara umum terjadi pada usia 40-58 tahun. Menopause dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, merokok, pengangkatan ovarium dan kemoterapi(8).

Menurut Prawirohardjo pada umumnya orang lebih senang menggunakan istilah 'Menopause', meskipun istilah tersebut kurang tepat, karena menopause hanya merupakan kejadian sesaat saja, yaitu perdarahan haid yang terakhir. Yang paling tepat digunakan adalah klimakterik, yaitu fase peralihan antara pramenopause dan pascamenopause. Disebut pascamenopause bila telah mengalami menopause 12 bulan sampai menuju ke senium. Senium adalah pascamenopause lanjut, yaitu setelah usia 65 tahun.

Menurut peneliti, berdasarkan hasil dilapangan adanya hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan teori dalam menghadapi menopause. Dukungan suami merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Bagi ibu, dukungan suami terhadap ibu merupakan sikap yang harus dikembangkan, karena pada hakikatnya ibu selalu dibayangkan oleh kebutuhan-kebutuhan, terutama kebutuhan untuk tetap mendapatkan kasih sayang atau dicintai. Suami yang tidak menuntut perempuan untuk tampil dengan kesempurnaan fisik dan meyakinkan pasangannya mengenai datangnya menopause baik dalam perkataan

maupun tindakan, akan sangat membantu perempuan untuk meyakini bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika hal tersebut tiba.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan pengetahuan dan dukungan suami dengan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause.

### Saran

Saran bagi responden, untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan responden mengenai menopause, sehingga dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Mandriwati GA D. Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi. Buku Kedok. Jakarta; 2017.
2. Suparni IE, Astutik RY. Menopause Masalah dan Penanganannya. Yogyakarta: CV. Budi Utama; 2016.
3. Sibagariang EE. Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2016. 229 p.
4. WHO. Global Health Observatory. 2014
5. profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf .http:// www. depkes. go. id/ resources/ download/ pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf
6. Badan Pusat Statistik. 2015
7. Dadang H. Manajemen Stress,

- Cemas, dan Depresi. Jakarta: Gaya Baru; 2013.
8. Namora L. Wanita dan Perkembangan Reproduksi. Jakarta: Kencana; 2014.
  9. Hawari D. Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: FKUI; 2016.
  10. Ardianingsih. Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Premenopause dengan Kecemasan Menghadapi Menopause yang dilakukan di RSUD dr Soedirman Kebumen tahun 2017. 2019;
  11. Mulyadi RS, Uyun Q. Hubungan Antara Dukungan Suami Dan Kecemasan Pada Wanita Menjelang Masa Menopause Skripsi. J Kesehat. 2007;1–27.
  12. Haeriah. Hubungan Tingkat Pegetahuan dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause tahun 2014. 2014;
  13. Sandra MA. Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Duwet Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. 2013;84:487–92. Available from: <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
  14. Rios P. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Wanita Menjelang Menopause Di Desa Bowan Delanggu Klaten. 2015;
  15. Wardiyah A. Sistem Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika; 2016. 7 p.
  16. Rustami DA. Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pada Masa Menopause di Serangan Rw 02 Notoprajan Ngampilan Yogyakarta. 2013;
  17. Suhaidah D, Studi P, Keperawatan I, Kedokteran F, Ilmu DAN, Islam U, et al. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Pulo Gebang Jakarta Timur. 2013;
  18. Notoadmodjo S. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
  19. Anissa L. Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause tentang Menopause dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Batang Pane 1 Kecamatan Halongonan Timur Kabupaten Paluta. 2018;
  20. Susanti E. Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Istri dalam Menghadapi Menopause. J Biometrika dan Kependud. 2014;
  21. Prabandani D. Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause Di Perumahan Griya Cipta Laras Wonogiri. 2009;2(5):255. Available from: ???
  22. Majdah Zawawi1 and Noriah Ramli. Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta. 2016;(May):31–48.
  23. M. Imam. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan. Bandung: Cipta Pustaka Media Perintis; 2015.
  24. P S. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara; 2015.
  25. Hidayat. Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
  26. M. Imam. Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan dan Umum. Bandung: Cipta Pustaka Media Perintis; 2015.

