



# HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU PERIMENOPOUSE DALAM MENGHADAPI MENOPOUSE DI DESA DANAU USUNG, KECAMATAN MURUNG

Meidayana Refisiliyani<sup>1</sup>

Akademi Kebidanan Murung Raya

meidayanarefisiliyani@akbidmurungraya.ac.id<sup>1</sup>

## Abstrak

Perasaan takut atau tidak nyaman yang tidak dikenal adalah kecemasan. Menopause adalah saat yang paling menyedihkan dalam hidup beberapa perempuan, karena begitu banyak kekhawatiran yang terus menerus ada di pikiran mereka. Sehingga diperlukannya dukungan dari keluarga, supaya perempuan yang sudah menopause dapat menjalani masa menopausenya dengan aman dan nyaman tanpa adanya perasaan cemas. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Jumlah responden sebanyak 78 orang dengan teknik total sampling. Data yang diperoleh diolah secara statistik dengan menggunakan rumus Korelasi Somers'd. Berdasarkan hasil dari analisa diperoleh bahwa dari 78 responden, sebagian besar memiliki karakteristik umur 51-53 tahun sebanyak 34.6% dan 45-47 tahun sebanyak 5.1%. Hasil penelitian juga menunjukkan sebanyak 71.8% responden mengalami kecemasan yang ringan, sebanyak 7.7% responden mengalami kecemasan yang berat. Sebanyak 48.7% responden mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga dan sebanyak 19.2% responden mendapatkan dukungan yang cukup dari keluarga. Ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan perempuan menopause di Semarang ( $p$  value =  $0.000 < 0.05$ ) dan nilai  $r$  (korelasi) yaitu  $-0.627$  yang menunjukkan nilai korelasi kuat dan berarti semakin baik dukungan yang diberikan keluarga maka kecemasan yang dialami perempuan menopause semakin turun.

**Kata kunci:** *Keluarga, Ibu, Perimenopause, Kecemasan*

## I. PENDAHULUAN

Rasa khawatir ataupun tidak nyaman yang tidak dikenal adalah kecemasan. Kecemasan adalah ketika seseorang merasa terancam secara fisik dan mental [1]. Setiap orang mengalami kecemasan secara berbeda. Beberapa individu menghadapi kecemasan ringan, orang lain mengalami kecemasan sedang, serta beberapa orang menghadapi kecemasan berat [2].

Berdasarkan World Health Organization (WHO) "Salah satu gangguan psikologis yang sering

terjadi ialah kecemasan". Kecemasan memengaruhi lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia, atau 3,6% dari populasi [3]. Di Indonesia, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan [4]. Gangguan kecemasan memiliki prevalensi 9,8 persen di Indonesia. Provinsi Sulawesi Tengah Indonesia memiliki prevalensi gangguan kecemasan tertinggi (sekitar 19,8%), sedangkan Jambi memiliki prevalensi terendah (3,6%).

Tahapan kehidupan seorang perempuan meliputi fase neonatal, bayi, masa kanak-kanak, pubertas,

tahap reproduksi, tahap klimakterik, presenium, serta senium. Kebanyakan perempuan selama menopause sangat menghargai masalah tertentu, yang dapat meningkatkan kecemasan mereka. Ini hasil dari interaksi pergantian hormonal dasar dengan kejadian penuh emosi yang memengaruhi pergantian sosial di mana signifikan pada fungsi dan struktur keluarga [5].

etiap perempuan pada akhirnya akan mengalami menopause, yang biasanya terjadi antara usia 45 sampai 55 tahun. Menopause adalah saat yang paling menyedihkan dalam hidup beberapa perempuan, karena begitu banyak kekhawatiran yang terus menerus ada di pikiran mereka. Kecemasan adalah kondisi psikologis yang paling umum terjadi [6].

Pada wanita menopause, dukungan keluarga mempengaruhi relevannya tidaknya kepada kecemasan. Pendampingan keluarga bagi wanita menopause merupakan suatu bentuk perhatian [7]. Disfungsi keluarga dan kurangnya dukungan akan memperburuk kecemasan dan berdampak negatif pada lingkungan, termasuk rasa tidak aman dan malu saat bertemu dan berbicara dengan orang baru. Oleh sebab itu, keluarga sumber dukungan bagi anggota keluarga yang lainnya [8].

Begitu juga berdasarkan riset pendahuluan yang sudah dilaksanakan berdasarkan hasil wawancara pada 10 perempuan menopause di Perumahan Genuk Indah Kelurahan Gebangsari Kota Semarang, ditemukan 7 perempuan mengalami cemas berat, sedangkan 3 perempuan menganggap menopause tidak cemas karena menopause merupakan proses alami seiring dengan bertambahnya usia. Berlandaskan uraian latar belakang tersebut, peneliti bermaksud mengkaji “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Danau Usung, Kecamatan Murung”.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian yang dilakukan oleh [9], Ibu yang mendekati menopause memiliki tingkat dukungan keluarga yang tinggi (72,4%) sedangkan mengalami tingkat kecemasan yang rendah (53,2%). Hasil riset yang dilaksanakan oleh [10], sejumlah 22 responden (73,3%) menilai dukungan sosial suami mereka sangat baik, sementara sebanyak 17 responden (56,7%) menyatakan kecemasan mereka ringan. Penelitian yang dilakukan [8]. Bagi 34 ibu (59,6%), dukungan suami selama menopause umumnya cukup. Kecemasan ibu menjelang menopause sebagian besar tergolong sedang yaitu sebanyak 27 responden (47,4%). Penelitian yang dilakukan oleh [11], bahwa 14 ibu (32,6% dari total) yang mendapat dukungan suami positif memiliki tingkat kecemasan normal, sedangkan 7 ibu (16,3% dari total) yang mendapat dukungan suami negatif memiliki tingkat kecemasan ringan. Penelitian yang dilakukan oleh [12], total sampling digunakan dalam pendekatan cross-sectional. Hasil uji statistik membuktikan tingkatan signifikansi sebesar 0,006 dan nilai chi kuadrat hitung sebesar 7,468. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan ibu premenopause terhadap menopause dapat diredakan dengan adanya dukungan keluarga.

## III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif dengan rancangan observasional analitik, atau teknik *cross-sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 88 ibu Perimenopause, Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 78 responden. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling. Variabel independent dalam penelitian ini adalah Dukungan Keluarga, sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini adalah Tingkat Kecemasan. Analisa data penelitian ini menggunakan Analisis univariat dan Analisis bivariat. Hipotesis dalam penelitian ini Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause Dalam

Menghadapi Menopause Di Desa Danau Usung, Kecamatan Murung.

#### IV. PEMBAHASAN

##### A. Analisis Univariat

##### 1. Karakteristik Responden

##### a) Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden Tahun 2022 (n=78)

Klasifikasi	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Umur 45-47	4	5.1%
Umur 48-50	25	32.1%
Umur 51-53	27	34.6%
Umur 54-56	22	28.2%
Jumlah	78	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 78 responden umur terbanyak ada di rentang umur 51-53 tahun sebanyak 27 dengan presentase (34.6%) dan rentang umur 45-47 sebanyak 4 responden dengan presentase (5.1%).

##### b) Pekerjaan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden Tahun 2022 (n=78)

Klasifikasi	Frekuensi(f)	Persentase(%)
IRT	26	33.3%
Wiraswasta	42	53.8%
Swasta	6	7.7%
Pensiun	4	5.1%
Jumlah	78	100%

Tabel diatas menunjukkan dari 78 responden dengan klasifikasi pekerjaan wiraswasta sebanyak 42 responden dengan presentase (53.8%) dan klasifikasi pensiun sebanyak 4 responden dengan presentase (5.1%).

##### c) Pendidikan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Responden Tahun 2022 (n=78)

Klasifikasi	Frekuensi(f)	Persentase(%)
SD/MI	6	7.7%

SMP/MTs/SLTP	17	21.8%
SMA/MA/SMK	51	65.4%
Perguruan Tinggi	4	5.1%
Jumlah	78	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 78 responden sebanyak 51 responden dengan klasifikasi Pendidikan terakhir SMA/MA/SMK dengan presentase (65.4%) dan Pendidikan terakhir perguruan tinggi sebanyak 4 dengan presentase (5.1%).

##### d) Pendapatan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendapatann Responden Tahun 2022 (n=78)

Klasifikasi	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Kurang dari 1,8jt/bln	26	33.3%
Lebih dari 1,8jt/bln	52	66.7%
Jumlah	78	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 78 responden sebanyak 52 responden dengan pendapatan lebih dari 1.8jt/bulan dengan presentase (66,7%) dan pendapatan kurang dari 1,8jt/bulan sebanyak 26 responden dengan presentase (33.3%).

##### e) Jumlah Anak

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Anak Responden Tahun 2022 (n=78)

Klasifikasi	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Tidak memiliki anak	1	1.3%
Satu	5	6.4%
Lebih dari satu	72	92.3%
Jumlah	78	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 78 responden dengan klasifikasi memiliki anak lebih dari satu sebanyak 72 responden dengan presentase (92.3%) dan tidak memiliki anak sebanyak 1 responden dengan presentase (1.3%).

##### 2. Kecemasan

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan Responden Tahun 2022 (n=78)

Klasifikasi	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Ringan	56	71.8%

Sedang	16	20.5%
Berat	6	7.7%
Panik	0	0%
Jumlah	78	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 78 responden sebanyak 56 mengalami cemas ringan dengan presentase (71.8%), sebanyak 0 responden mengalami panik dengan presentase (0%).

## B. Analisis Bivariat

Tabel 8. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Danau Usung, Kecamatan Murung.

Dukungan Keluarga	Tingkat Kecemasan						Total		P-value	r
	Ringan		Sedang		Berat		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Kurang	6	7.7%	13	16,6%	6	7,7%	25	32%	0,000	-0,627
Cukup	13	16.7%	2	2,6%	0	0%	15	19,3%		
Baik	37	47.4%	1	1,2%	0	0%	38	48,7%		
Total	56	71,8%	16	20,4%	6	7,7%	78	100%		

Dari hasil uji korelasi Sommers'd didapatkan nilai p value = 0,000 ( $< 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dan hasil nilai r (korelasi) yaitu -0,627 yang menunjukkan nilai korelasi kuat.

## V. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa karakteristik responden sebagian besar berada pada rentang usia 51–53 tahun, dengan mayoritas bekerja sebagai wiraswasta, memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA/MA/SMK, serta penghasilan lebih dari 1,8 juta rupiah per bulan. Sebagian besar responden juga memiliki lebih dari satu anak. Tingkat kecemasan ibu perimenopause dalam menghadapi menopause umumnya berada pada kategori cemas ringan. Dukungan keluarga terhadap ibu perimenopause dalam menghadapi masa transisi ini sebagian besar tergolong baik. Terdapat hubungan yang

## 3. Dukungan Keluarga

Tabel 7. Berdasarkan Dukungan Keluarga Responden Tahun 2022 (n=78)

Klasifikasi	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Kurang	25	32.1%
Cukup	15	19.2%
Baik	38	48.7%
Jumlah	78	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 78 responden sebanyak 38 dengan dukungan keluarga baik dengan presentase (48.7%) dan dukungan keluarga cukup sebanyak 15 dengan presentase (19.2%).

signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu perimenopause, ditunjukkan oleh nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai korelasi (r) sebesar -0,627 menunjukkan hubungan yang kuat dan negatif, yang berarti semakin baik dukungan yang diberikan oleh keluarga, maka tingkat kecemasan yang dirasakan ibu perimenopause dalam menghadapi menopause cenderung menurun. Bagi masyarakat, khususnya keluarga, memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan dukungan kepada perempuan yang memasuki masa menopause. Diperlukan pengertian dan pemahaman dari anggota keluarga mengenai perubahan yang terjadi selama menopause agar perempuan dapat menjalani masa tersebut dengan tenang dan minim kecemasan. Bagi profesi kebidanan, penting untuk memberikan penyuluhan atau informasi terkait menopause, termasuk pentingnya dukungan keluarga dalam bentuk perhatian dan edukasi mengenai gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi dan

rutin berolahraga, guna mencegah timbulnya gejala lain yang mengganggu. Penyampaian informasi yang benar akan membantu mengurangi kecemasan yang dialami oleh perempuan menopause. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian lanjutan mengenai kecemasan pada perempuan menopause. Penelitian mendatang diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang belum diteliti, seperti faktor-faktor yang menjadi dasar timbulnya kecemasan pada perempuan menopause.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adi, O., & Suryani, E. (2013). Ibu Menghadapi Menopause Di Dusun Songgoronggi Dagen Jaten Karanganyar.
- [2] Arduwino, R., Kusuma, F. H. D., & Dewi, N. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Suami Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 3(3), 679–686.
- [3] Aristawati, E., & Puspitasari, R. . H. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Dengan Masa Pra Menopause Di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(1), 100–106.
- [4] Damayanti, F. nur. (2020). Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- [5] Fithriyana, R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause Di Desa Suka Damai Wilayah Kerja Puskesmas Ujung Batu Rohul. *Jurnal Doppler*, 3(1), 42–47.
- [6] HIMPSI. (2020). Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia. *Himpsi.or.Id*, September 2019, 1–13. [https://himpsi.or.id/blog/pengumuman-2/post/kesehatan-jiwa-dan-resolusi-](https://himpsi.or.id/blog/pengumuman-2/post/kesehatan-jiwa-dan-resolusi-pascapandemi-di-indonesia-panduan-penulisan-132)
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Profil Kesehatan Indonesia 2016. In *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>
- [8] Muhith, A., & Yasma, A. N. (2014). *Medica majapahit*. *Jurnal Medica Majapahit*, 12(2), 59–77.
- [9] Mistinah, T. (2012). Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Karangploso.
- [10] RAHMAWATI, W. R. (2020). Dukungan Keluarga Menghadapi Kecemasan Menopause. *Jurnal Sains* <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6414>
- [11] Saimin, J., Hudfaizah, C., & Hafizah, I. (2017). Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *JK Unila*, 1(2), 226–230.
- [12] Sari, N., Murdiningsih, M., & Handayani, S. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga, Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Kesiapan Menghadapi Perubahan Pada Masa Premenopause. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), 972– 982. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.796>