

HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI PREMENOPAUSE

Aminatul Fatayati¹, Nurul Ariningtyas²

¹Universitas Safin Pati Prodi D3 Kebidanan

²Universitas Islam Mulia Yogyakarta Prodi D3 Kebidanan

Email : aminatul_fatayati@usp.ac.id

Abstrak

Wanita biasanya memasuki masa premenopause antara usia 40 hingga 50 tahun, yang seringkali diikuti dengan munculnya gejala cemas. Wanita membutuhkan dukungan suami untuk mengurangi kecemasan selama masa premenopause. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan pada ibu yang mengalami premenopause di wilayah Desa Banyuroto, Sawangan, Magelang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasi dan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara dukungan suami dan tingkat kecemasan pada ibu premenopause. Sampel penelitian ini terdiri dari 35 ibu premenopause yang dipilih secara total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang berfokus pada dukungan suami dan tingkat kecemasan. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan suami dan tingkat kecemasan pada ibu premenopause dengan koefisien korelasi sebesar 0,350 dan nilai p 0,028.

Kata Kunci : dukungan suami, kecemasan, premenopause

THE RELATIONSHIP OF HUSBAND'S SUPPORT WITH THE LEVEL OF MOTHER'S ANXIETY IN FACING PREMENOPAUSE

Abstrack

Women usually enter premenopause between the ages of 40 and 50 years, which is often followed by the appearance of anxiety symptoms. Women need husband's support to reduce anxiety during the premenopausal period. The aim of this research is to analyze the relationship between husband's support and anxiety levels in mothers experiencing premenopause in the Banyuroto Village area, Sawangan, Magelang. This research uses quantitative methods with a correlation and cross-sectional research design to analyze the relationship between husband's support and anxiety levels in premenopausal mothers. The sample for this study consisted of 35 premenopausal mothers selected by total sampling. Data was collected using a questionnaire that focused on husband's support and anxiety levels. The results of the analysis show that there is a positive relationship between husband's support and anxiety levels in premenopausal mothers with a correlation coefficient of 0.350 and a p value of 0.028.

Keyword : husband support, anxiety, premenopausal

Pendahuluan

Premenopause adalah proses alami yang dialami wanita saat memasuki usia lanjut, yang ditandai dengan perubahan hormonal, fisik, dan psikologis. Pada masa ini, wanita perlu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dan memperhatikan faktor lingkungan sosial dan keluarga yang mempengaruhi kesehatannya.¹

Sindrom premenopause adalah kondisi yang umum dialami oleh wanita secara global, dengan insiden yang bervariasi di berbagai negara, seperti Eropa (70-80%), Amerika (60%), Malaysia (57%), Cina (18%), Jepang (10%), dan Indonesia (10%). Jumlah penduduk di Kabupaten Magelang pada tahun 2023 mencapai 1.330.656 jiwa, Jumlah penduduk laki-laki adalah 669.337 jiwa dan perempuan 661.319 jiwa. Sedangkan untuk jumlah wanita usia 45-64 tahun di Kabupaten Magelang sekitar 169.618 jiwa.²

Kecemasan adalah reaksi individu terhadap situasi yang tidak nyaman, yang menimbulkan perasaan khawatir dan ketidakpastian. Kecemasan ini seringkali berkaitan dengan ancaman terhadap integritas biologis, seperti gangguan pada masa menopause.³

Kecemasan dalam menghadapi premenopause membawa dampak buruk pada wanita karena kebahagiaan dan kesenangan hidupnya telah hancur karna penyesuaian diri terhadap perubahan fisik yang dialaminya bisa menyebabkan gangguan psikis atau tekanan kejiwaan. Keadaan emosional yang berlebihan yang tidak dapat terkontrol inilah yang menyebabkan timbulnya kecemasan.³

Keberhasilan seorang istri dalam menghadapi kecemasan pada masa premenopause terdapat faktor yang mempengaruhi, di antaranya adalah dukungan suami.⁴ Menurut Irsyad (2024) dari penelitian yang telah dilakukannya mempunyai hasil bahwa dukungan suami memiliki dampak positif dan signifikan terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada ibu yang menghadapi premenopause.⁵

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi korelasi kuantitatif dengan desain penelitian potong lintang (cross-sectional) dan teknik pengambilan sampel total sampling sebanyak 35 responden. Kuesioner digunakan sebagai alat pengumpulan data utama dalam penelitian ini yang mengukur dukungan suami dan kecemasan, dengan standar skala HARS. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas kuesioner dukungan suami, dilakukan Validitas instrumen diuji menggunakan *metode Pearson Product Moment* dan uji *reliabilitas* yang menghasilkan nilai *alfa Cronbach* sebesar 0,917 ($p > 0,6$), sehingga instrumen ini dinyatakan reliabel. Penelitian ini dilakukan di Desa Banyuroto, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang pada bulan Desember 2024 dengan Subyek penelitian adalah ibu yang menghadapi premenopause yang memiliki suami.

Hasil

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini, termasuk usia, pendidikan, dan penghasilan, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Desa Banyuroto, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang

No	Karakteristik	F	%
1.	Umur		
	a. 40-45 tahun	18	51,4
	b. 46-50 tahun	17	48,6
	Total	35	100,0
2.	Tingkat Pendidikan		
	a. Tingkat SD	2	5,7
	b. Tingkat SMP	11	31,4
	c. Tingkat SMA	16	45,7
	d. DIPLOMA	3	8,6
	e. SARJANA	3	8,6
	Total	35	100,0
3	Pendapatan		
	a. < 1.790.000	15	42,9
	b. > 1.790.000	20	57,1
	Total	35	100,0

Berdasarkan tabel 1, hasil analisis menunjukkan responden mayoritas berusia 40-45 tahun yaitu 18 orang (51,4%), memiliki pendidikan SMA 16 orang (45,7%), dan berpenghasilan di atas Rp 1.790.000 20 orang (57,1%).

b. Dukungan Suami

Dalam penelitian ini hasil dari analisa dukungan suami Di Desa Banyuroto,

Sawangan, Magelang terdapat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Suami Responden di Wilayah Desa Banyuroto, Sawangan, Magelang

No.	Dukungan	F	%
1.	Dukungan Baik	14	40,0
2.	Dukungan Cukup	15	42,9
3.	Dukungan Kurang	6	17,1
	Total	35	100,0

Data tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi dukungan suami menunjukkan bahwa mayoritas suami memberikan dukungan yang cukup, yaitu sebanyak 15 responden (42,9%) dari 35 responden (100%).

c. Tingkat Kecemasan

Dalam penelitian ini hasil dari analisa tingkat kecemasan ibu di Desa Banyuroto, Sawangan, Magelang terdapat pada tabel penelitian di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden di Desa Banyuroto, Sawangan, Magelang

No.	Tingkat Kecemasan	F	%
1.	Tidak mengalami kecemasan	-	-
2.	Kecemasan ringan	1	2,9
3.	Kecemasan sedang	20	57,1
4.	Kecemasan berat	13	37,1
5.	Kecemasan berat sekali	1	2,9
	Total	35	100,0

Berdasarkan tabel 4.3, kebanyakan responden (57,1%) mengalami kecemasan sedang, yaitu 20 orang dari total 35 responden.

2. Analisis Bivariat

Hubungan Antara Dukungan Suami dengan Kecemasan Ibu pada Masa Prenopause di Desa Banyuroto, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tanggapan Responden mengenai Hubungan Dukungan Suami dengan Kecemasan Ibu pada Masa Premenopause di Desa Banyuroto, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang

No	Dukungan suami	Tingkat Kecemasan								Total	r	p value	
		Ringan		Sedang		Berat		Berat sekali					
		f	%	f	%	f	%	f	%				
1	Kurang	0	0	6	17,1	0	0	0	0	6	17,1	0,350	0,028
2	Cukup	0	0	10	28,6	4	11,4	1	2,9	15	42,9		
3	Baik	1	2,9	4	11,4	9	25,7	0	0	14	40,0		
	Total	1	2,9	20	57,1	13	37,1	1	2,9	35	100,0		

Berdasarkan data pada tabel 4.4, mayoritas responden (42,9%) mendapatkan dukungan suami yang cukup, di mana 10 responden

(28,6%) mengalami kecemasan sedang, 4 responden (11,4%) mengalami kecemasan berat,

dan 6 responden (17,1%) mendapatkan dukungan suami yang kurang.

Penelitian ini menggunakan metode uji statistik Kendall's Tau untuk menguji Korelasi antara dukungan suami dan kecemasan pada ibu pada masa premenopause. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan nilai sebesar 0,350 dengan signifikansi 0,028 ($p < 0,05$), hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima yang menunjukkan adanya korelasi antara dukungan suami dan tingkat kecemasan ibu menghadapi premenopause. Hubungan antara dua variabel tergolong rendah, dapat di lihat skor tersebut terdapat pada rentang 0,20 – 0,399.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Responden yang berusia antara 40-45 tahun merupakan kelompok yang paling banyak, yaitu sebesar 51,4%. Ibu muda cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena masih dalam proses penyesuaian diri dengan perubahan fisik dan emosi. Sejalan dengan penelitian Prabasari (2023) menyatakan bahwa tingginya tingkat Kecemasan pada usia 46-50 tahun Kondisi ini terjadi karena memasuki fase premenopause, yang diiringi oleh penurunan hormon estrogen dan perubahan pada tubuh seperti menstruasi tidak teratur, merasa panas diseluruh tubuh (*Hot flush*), dan keringatan dimalam hari (*Night sweat*).⁶

b. Pendidikan

Sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA, dengan jumlah 16 responden (45,7%). Penelitian ini menunjukkan bahwa Individu dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih akurat dan mendalam tentang kecemasan premenopause. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin meningkat kemampuan berpikir kritis dan rasional, sehingga memudahkan seseorang dalam menyelesaikan masalah. Sehingga pendidikan yang tinggi dapat berpengaruh terhadap kemampuan berfikir seseorang.

Penelitian ini didukung oleh Han (2022) bahwa Seseorang yang berpendidikan tinggi biasanya memiliki

pemahaman yang baik dan tentunya juga tidak akan mudah mengalami suatu kecemasan terkait dengan Keluhan yang dialami oleh ibu premenopause karena keluhan tersebut merupakan hal yang wajar terjadi saat akan menghadapi menopause.⁷

c. Penghasilan

Sebagian besar responden memiliki tingkat penghasilan di atas Rp 1.790.000, yaitu 20 responden (57,1%). Hal ini bisa saja terjadi bahwa seseorang yang penghasilannya lebih tinggi maka kebutuhan sehari-harinya dapat tercukupi dan bisa lebih mudah mengakses atau memperoleh pelayanan kesehatan dan informasi kesehatan. yang bisa berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang tersebut. Sejalan dengan pendapat Suprian dan Wigati (2017) bahwa seseorang yang mempunyai harta berlimpah tidak akan menyebabkan stress yang berupa kekacauan finansial.⁸

2. Dukungan Suami

Hasil penelitian pada tabel 4.2 mengindikasikan bahwa 42,9% responden (15 responden) merasa mendapatkan dukungan suami yang cukup. Sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa pemberian dukungan suami yang positif akan membawa dampak baik bagi seseorang dalam kehidupannya, dukungan ini dapat berupa dukungan emosional yang meliputi pemberian saran, motivasi, dan perhatian. sehingga ibu yang akan menghadapi premenopause agar suasana psikologisnya tenang, aman, nyaman.⁹

Sejalan dengan hasil penelitian Alifiah (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan suami berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi premenopause di wilayah Padukuhan Tambak Bayan Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta.¹⁰

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan suami yang cukup diterima oleh mayoritas responden karena responden kurang mendapatkan perhatian dari suami yang sedang sibuk bekerja dan kurangnya akan informasi kesehatan yang didapatkan sehingga suami tidak memberikan dorongan atau motivasi dan sering mengabaikan keluhan-keluhan yang

dirasakan oleh ibu saat menjelang premenopause.

3. Tingkat Kecemasan

Mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang dalam menghadapi premenopause, yaitu 20 responden (57,1%). Hal ini bisa saja terjadi karena kurangnya dukungan dari suami yang sedang sibuk bekerja sehingga tidak bisa sepenuhnya memberikan dorongan atau motivasi kepada ibu dan sering mengabaikan keluhan-keluhan yang dialami dan dirasakan ibu.

Sejalan dengan pendapat Delvi (2020), banyak wanita mengalami kecemasan saat menopause karena kekhawatiran akan situasi baru. Gejala menopause biasanya muncul pada usia 40-an, gejala ini mulai muncul dan berlangsung kurang dari lima tahun pada mayoritas wanita, dengan puncak gejala pada usia 50 tahun.¹¹

4. Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan suami berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi premenopause di Desa Banyuroto, Sawangan, Magelang.

Pengolahan data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,028 ($p < 0,05$), dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan suami dan tingkat kecemasan ibu premenopause. Berdasarkan hasil pengolahan data yang didapatkan bahwa mayoritas dukungan suami cukup Sebanyak 15 responden (42,9%) dan sebagian besar responden (57,1% atau 20 orang) memiliki tingkat kecemasan sedang. Hasil yang ditemukan dari kuesioner yang telah diisi menunjukkan bahwa ibu kurang mendapatkan dukungan dan perhatian dari suami karena suami sibuk bekerja dan kurangnya pengetahuan, informasi kesehatan yang didapatkan dan sering mengabaikan keluhan-keluhan yang dirasakan oleh ibu saat menjelang premenopause sehingga ibu mengalami kecemasan saat akan menghadapi premenopause.

Penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Susilawangi (2023) yang menyatakan bahwa dukungan suami sangat

diperlukan dalam membantu istri menghadapi menopause dengan lebih stabil dan mengurangi kecemasan yang berlebihan.⁵

Dukungan suami yang positif dapat mengurangi kecemasan pada ibu saat menghadapi premenopause, sedangkan kurangnya dukungan suami dapat meningkatkan risiko kecemasan saat akan menghadapi premenopause karena kurangnya dukungan dan motivasi yang diberikan oleh suami.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Responden sebagian besar memiliki usia yang berkisar antara 40-45 tahun, berpendidikan SMA, dan berpenghasilan di atas Rp1.790.000.
2. Tingkat kecemasan sedang merupakan kategori yang paling banyak diwakili oleh responden dalam menghadapi premenopause, yaitu sebanyak 20 responden (57,1%).
3. Ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan suami dan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi premenopause, dengan nilai signifikansi 0,028 ($p < 0,05$).

Saran

1. Bagi ibu harus memperhatikan asupan gizi yang cukup untuk menjaga kesehatan, sehingga dapat mengurangi kecemasan saat menghadapi premenopause.
2. Suami, keluarga, dan masyarakat harus meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang premenopause melalui penyuluhan atau media informasi lain untuk mendukung ibu yang mengalami premenopause.

Daftar Pustaka

1. Proverawati A. Menopause Dan Sindrom Premenopaus. Yogyakarta : Nuha Medika; 2016.
2. Badan pusat statistik Magelang. Magelang: Badan Pusat Statistik. 2023.
3. Ulfah, Mega. Hubungan Usia dan Lama Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause. Journal Of Issues in Midwifery. 2017;1(1):1-18.
4. Arduwino R. Kusuma FHD. Dewi N. Hubungan dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan ibu premenopause di kelurahan Tlogomas Malang. Jurnal Ilmiah Keperawatan. 2018;3(3):679-686.
5. Alifa J. Cahyawati FE. Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu premenopause di padukuhan tambak bayan caturtunggal depok sleman

- yogyakarta; 28 September 2024; LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta: Unisa; 2024.
6. Prabasari, Juwita. The Influence of Premenopausal and Menopausal Women's Demographic Characteristics on Anxiety and Quality of Life. *Babali Nurs.* 2023;4(4):596-604.
 7. Han, H, Xia X, Zheng H, Zhiyong Zhong Z, Zhao C, Wang X, dkk. Factors associated with the high susceptibility to depression of women during the perimenopause. *Brain and Behavior.* 2022;13(1):1-8.
 8. Wigati A, Kulsum U. Kecemasan Wanita Pada Masa Menopause Berdasarkan Tingkat Ekonomi. *Indonesia Jurnal Kebidanan.* 2017;1(2):100-106.
 9. Mukhadiono. Hubungan antara Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal keperawatan soedirman.* 2015;10(1).
 10. Delvi H, Velga Y. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa.* 2020;2(2):1-5
 11. Susilawangi R., Lis Arming Gandini A, Adib Chidillah N. Relationship of Knowledge, Support of Husband and Body Image with Health Anxiety Levels In Menopausal Women di Working Area Melak Public Health Centers. *KESANS International Journal of Health and Science.* 2023;2(5):249-260.