Pemberian Dukungan Suami berpengaruh terhadap Tingkat Kecemasan Istri dalam Menghadapi Menopause

Leli Purnamawati
Email: lelipurnamawati@polbap.ac.id

ABSTRAK

Di Indonesia pada tahun 2020 jumlah wanita yang berusia diatas 50 tahun dan memasuki usia menopause sebanyak 30 juta orang. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh dukungan suami dan mengukur tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause. Penelitian ini dilaksanakan dengan rancang bangun analitik *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua wanita usia 40–50 tahun yang telah melewati skrining di wilayah kerja Puskesmas M. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*. Beberapa pasangan diwawancara dengan menggunakan kuesioner, untuk dukungan suami dilakukan pada suami responden dan untuk mengukur tingkat kecemasan dilakukan kepada responden. Variabel independen adalah dukungan suami dan variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Analisis data menggunakan uji *korelasi Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (76,3%) responden tidak mengalami kecemasan dan sebagian besar suami responden (68,4%) tidak memberikan dukungan kepada istrinya 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.

Kata kunci: dukungan suami, tingkat kecemasan, dan menopause

PENDAHULUAN

Menopause merupakan berhentinya menstruasi secara permanen yang disebabkan hilangnya aktivitas ovarium. Menopause juga dapat diartikan sebagai akhir proses biologis dari siklus menstruasi karena terjadi penurunan

produksi hormon estrogen yang diproduksi oleh ovarium. Fungsi ovarium mulai berhenti dalam memproduksi hormon estrogen dan progesteron. (Mulyani, 2013).

Data di Badan Pusat Statistik Purwakarta khususnya kecamatan Manyar jumlah penduduk wanita sebanyak 52.979 jiwa dan yang memasuki usia menopause usia 41–59 sebanyak 13.272 jiwa, sedangkan di Tebalo untuk usia 41–59 terdapat 303 jiwa wanita yang telah memasuki masa menopause. Survei di polindes Tebalo Manyar Purwakarta menunjukkan sebanyak 52 wanita yang memasuki masa menopause yaituusia 40–50 tahun dan 24 orang (46%) mengalamigangguan menstruasi.

Di beberapa tempat di Indonesia masih ada pandangan dan anggapan yang salah mengenai menopause, terhentinya haid, atau masa senja. Dengan saat terhentinya haid, sebagian orang beranggapan bahwa berhenti pula proses kehidupan wanita dan arti istri bagi keluarga, khususnya bagi suami. Menurut beberapa ahli kesehatan, masa menopause merupakan peristiwa yang wajar dan biasa sehingga tidak memerlukan pengobatan. Peristiwa menopause hanya memerlukan pengertian dari lingkungan, keluarga, khususnya suami.

Proses menuju menopause terdapat beberapa tahapan. Pertama pramenopause, adalah masa peralihan dari masa reproduksi ke masa senium. Pada masa ini mulai terjadi perubahan mentruasi mulai tidak teratur dan terkadang terjadi perdarahan yang banyak dan nyeri. Selanjutnya masa perimenopause yaitu masa menjelang menopause. Pada masa ini mulai terjadi perubahan fisik misalnya, *hot flushes* (rasa panas di sekujur tubuh), kering pada vagina dan terjadi gejala *insomnia* (susah tidur), penurunan libido.

Setelah masa perimenopause baru masuk masa menopause di mana seorang wanita sudah berhenti tidak menstruasi dan berhenti proses reproduksi. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan pada wanita (Lestary, 2010). Menurut penelitian Fransiska (2012) di Sleman Yogyakarta terjadi kecemasan ringan 19,6%, sedang 78,4% dan berat 2,0% pada wanita dalam menghadapi menopause.

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 (Thong, 2011).

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause, dukungan suami pada istri, menganalisis hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh ibu premenopause yang mempunyai suami di wilayah kerja Puskesmas di Purwakarta sebanyak 52 orang yang berumur 40–50 tahun dan terdapat 41 orang yang telah mengalami perubahan premenopause. Sampel diteliti dengan teknik *simple random.* Besar sampel didapatkan 38 orang. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen dukungan suami dan

variabel dependen yaitu tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket untuk pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *skala HRS-A,* untuk pengukuran dukungan suami menggunakan *skala Guttman.* Teknik analisis statistik yang digunakan adalah *korelasi Spearman.*

HASIL

Hubungan antara tingkat kecemasan dengan usia responden dalam menghadapi menopause.

Hasil hubungan antara tingkat kecemasan dengan usia responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan lebih dari setengahnya responden yang berusia 46–50 tahun tidak mengalami kecemasan sebanyak 16 orang (69,6%). Berdasarkan hasil uji *Probability exact* diperoleh nilai p sebesar 0,324 (p > 0,05) yang

berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat kecemasan.

Hubungan antara pendidikan dengan tingkat kecemasan Istri dalam menghadapi menopause

Hasil hubungan antara tingkat kecemasan dengan pendidikan responden. Lebih dari setengahnya responden yang berpendidikan SMA tidak mengalami kecemasan sebanyak 18 orang (75,0%). Berdasarkan hasil uji *Probability exact* diperoleh nilai p sebesar 0,640 (p > 0,05) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan dengan tingkat kecemasan.

Hubungan antara tingkat kecemasan dengan jumlah anak yang dimiliki responden

Hubungan antara tingkat kecemasan dengan jumlah anak responden.

Menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden yang memiliki anak 2 (dua) sebanyak 13 orang (76,5%) tidak mengalami kecemasan. Responden yang memiliki anak ≥ 3 sebanyak 13 orang (76,5%) tidak mengalami kecemasan.

Hasil analisis dengan menggunakan uji *korelasi spearman* didapatkan nilai 0,025 dengan p = 0,882 (p > 0,05), berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah anak dengan tingkat kecemasan.

Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada istri dalam menghadapi menopause

Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan responden

Lebih dari setengahnya responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik tidak mengalami kecemasan sebanyak 18 orang (85,7%). Responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 10 orang (66,6%) tidak mengalami kecemasan. Hasil analisis dengan menggunakan uji *korelasi Spearman* didapatkan nilai 0,102 dengan p = 0,544 (p > 0,05), tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan.

Hubungan antara Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Istri dalam menghadapi menopause

Data ini menggambarkan pengaruh dukungan suami dengan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause.

Hasil penelitian tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang mendapat dukungan suami terdapat 12 orang (31,5%) tidak mengalami kecemasan. sedangkan 17 orang (44,7%) yang tidak mendapat dukungan tidak mengalami kecemasan. Hasil uji *Spearman* didapatkan nilai r = –0,376 dan p = 0,020 (p < 0,05), berarti terdapat hubungan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause, dan semakin tinggi dukungan suami maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami responden.

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan suatu pengalaman yang timbul karena ancaman yang tidak jelas penyebabnya, baik yang berasal dari luar maupun dari individu. Tingkat kecemasan pada istri dalammenghadapi menopause diukur dengan skala *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)*, yang membedakan kecemasan menjadi, tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan berat sekali. Tingkat kecemasan pada istri dalam menghadapi menopause di wilayah kerja PolindesTebalo Manyar Purwakarta adalah 7 responden (18,4%) mengalami kecemasan ringan, dan
2 responden (5,3%) mengalami kecemasan sedang. Menopause merupakan masa berhentinya suatu menstruasi dan hal ini menandai bahwa wanita telah berhenti untuk dapat bereproduksi. Pada masa menopause dibagi menjadi 3 yaitu masa pramenopause adalah masa fungsi reproduksi mulai menurun sampai timbulnya keluhan, pada masa ini kadar estrogen masih normal bahkan cenderung meningkat. Kemudian masuk masa perimenopause adalah masa peralihan dan pada masa ini keluhan sudah mulai muncul salah satunya haid yang tidak teratur sebagai tanda bahwa hormon estrogen di dalam tubuh telah menurun, selanjutnya adalah masa pascamenopause pada masa ini ovarium atau semua organ reproduksi sudah tidak berfungsi lagi kadar hormon estrogen di dalam tubuh sudah sangat rendah dan biasanya ditandai dengan berhentinya menstruasi (Kasdu, 2002, dan Mulyani, 2013). Tingginya kecemasan pada usia 46–50 tahun karena usia tersebut adalah masa usia memasuki perimenopause yaitu mulainya menurun hormon estrogen sehingga mulai terjadi perubahan seperti menstruasi yang tidak teratur, merasa panas di sekujur tubuh pada malam hari (*Hot flush)* (Prawiroharjo, 2003). Perubahan yang terjadi maka akan mempengaruhi tingkat kecemasan pada seseorang.

Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh pendidikan seseorang, pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup, makin tinggi pendidikan seseorang maka makin mudah seseorang menerima informasi. Menurut Notoatmodjo (2012), tingkat pendidikan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan individu dan dapat mudah menerima informasi terutama dalam hal kesehatan. Pendidikan formal yang ditempuh seseorang tidak selalu memberi informasi yang lengkap tentang pengetahuan yang dibutuhkan, seseorang mendapat informasi tidak hanya dari pendidikan formal tetapi juga dapat dari informasi luar. Wanita dalam menghadapi menopause yang berpendidikan tinggi atau rendah juga memiliki peluang yang sama untuk terjadi kecemasan, karena kecemasan yang terjadi bukan hanya karena tingkat pendidikan seseorang tetapi juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, hubungan interpersonal, maupun keluarga.

Anak dapat berpengaruh pada kecemasan pada masa premenopause, berkurangnya anggota

keluarga dapat menjadi penyebab kecemasan karena ditinggal anak menjalankan pendidikan atau ditinggal pergi yang sudah berkeluarga (Lestary, 2010). Faktor keluarga yang lain juga dapat menciptakan kondisi kecemasan, hubungan baik di dalam keluarga ataupun masalah dapat mempengaruhi kecemasan karena keluarga adalah orang terdekat dalam kehidupan sehari-hari. Wanita pada masa menopause banyak mengalami proses perubahan di dalam tubuh seperti tubuh dan anggota tubuh lain menjadi keriput dan tidak bugar lagi. Perubahan pada tubuh akan menyebabkan meningkatnya kecemasan pada wanita karena merasa takut ditinggal suami dan merasa sudah tidak berguna tidak dapat melayani suami, sehingga dibutuhkan perhatian dari suami agar kondisi kecemasan tidak semakin tinggi.

Selain pendidikan dan jumlah anak terdapat faktor pengetahuan juga yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. Seseorang yang telah memahami perubahan masa premenopause akan menggunakan materi yang telah dipelajarai pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya) dalam pemecahan masalah kesehatan yang dialaminya. Sebaliknya jika wanita premenopause memiliki pengetahuan rendah maka akan mempengaruhi kecemasan pada dirinya dikarenakan wanita yang mengalami perubahan pada masa premenopause akan bertanya-tanya tentang perubahan terhadap dirinya sehingga kecemasan akan dapat meningkat.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan, berarti wanita yang memiliki pengetahuan yang tinggi memiliki peluang yang sama untuk mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause, karena kecemasan tidak hanya disebabkan oleh pengetahuan tetapi juga dapat disebabkan oleh dukungan keluarga maupun suami. Hal tersebut bertentangan dengan penelitian Muhti (2011) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause, ketidaksamaan hasil penelitian bisa juga disebabkan oleh karakteristik responden yang berbeda atau tempat tinggal dan lingkungan responden yang berbeda. Faktor yang paling mempengaruhi adalah faktor dukungan suami, Dukungan dapat diartikan sebagai satu di antara fungsi pertalian atau ikatan sosial segi fungsional mencakup dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan perasaan, memberi nasihat atau informasi, memberi bantuan material. Dukungan terdiri dari informasi atau nasihat verbal dan non verbal, keakraban yang didapat karena kehadirannya dapat memberi manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima (Kurniawati, 2007).

Dukungan suami merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause, kecemasan muncul akibat perubahan perasaan tetapi juga terdapat perubahan fungsi tubuh di antaranya gangguan menstruasi, konsistensi kulit menurun, perasaan panas di sekujur tubuh pada malam hari dan mulai terjadi perubahan penurunan libido (Wirakusumah, 2004). Menurut Lestary (2010) salah satu kebutuhan manusia selain sandang, pangan dan papan adalah kebutuhan psikologis yaitu rasa dicintai dan disayangi. Maka dibutuhkan dukungan suami berupa rasa kasih sayang dan rasa diperhatikan sehingga perasaan buruk yang dirasakan akan sedikit- sedikit menghilang, dan dengan dukungan yang baik akan dapat menurunkan kecemasan yang dialami wanita

Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara dukungan suami pada wanita dalam menghadapi menopause dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause. Hasil menunjukkan bahwa dukungan suami merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada wanita dalam menghadapi menopause. Suami sangat berperan dalam menjaga kondisi kecemasan istri pada saat menghadapi menopause karena hubungan keduanya akan berdampak pada kondisi psikologis (Kasdu, 2002). Suami adalah orang terdekat istri atau wanita, pada masa menopause

dibutuhkan rasa penerimaan suami terhadap istri dengan perubahan yang telah terjadi, seperti sering memberi dukungan berupa pujian, kasih sayang, dan memberi nasihat, sehingga rasa cemas akan takut kehilangan suami.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat hubungan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan pada wanita dalam menghadapi menopause di Wilayah Puskesmas di Purwakarta.

Saran

Bagi instansi hendaknya meningkatkan mutu pelayanan dan memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya mengetahui perubahan wanita menjelang menopause dan bagi masyarakat diharapkan selalu mengikuti semua kegiatan tentang kesehatan di desa sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dan dengan pengetahuan yang baik dapat meningkatkan taraf kehidupan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Hawari, D. 2013. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Kasdu, D. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta. Puspa Swara

Kurniawati, N. 2007. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS*. Jakarta: Salemba Medika

Mulyani, NS. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita Diusia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta

Prawirohardjo, S. 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Singgih, Y. 2002. *Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia

Thong, D. 2011. *Memanusiakan Manusia Menata Jiwa Membangun Bangsa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Wirakusumah, emma. 2004. *Agar tetap sehat, cantik, dan bahagia dimasa menopause dengan terapi estrogen alami*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.