

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE

Ferdiansyah¹, Bela Purnama Dewi^{2*}

S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang^{1,2}

*Corresponding Author : belapurnamadewi@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan masalah normal akan dilalui dalam kehidupan semua wanita tapi para wanita mengartikan menopause berbeda-beda. Menurut *World Health Organization* (WHO) memperkirakan setiap tahunnya sekitar 25 juta wanita diseluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. Tujuan penelitian diketahui hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang tahun 2024. Metode penelitian menggunakan metode *analitik kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah semua wanita usia 40-45 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang Tahun 2024 menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 57 responden. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 19 responden (33,3%), sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 responden (50,9%), sebagian besar responden mendapatkan dukungan dari keluarga sebanyak 33 responden (57,9%). Hasil uji *chi square* didapatkan ada hubungan pengetahuan ibu ($p.value = 0,001$) dan dukungan keluarga ($p.value = 0,002$) dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang tahun 2024. Simpulan ada hubungan pengetahuan ibu dan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause

Kata kunci : dukungan keluarga, kecemasan, menopause, pengetahuan

ABSTRACT

Menopause is a normal problem that all women will experience in their lives, but women interpret menopause differently. According to the World Health Organization (WHO), it is estimated that every year around 25 million women throughout the world experience menopause. The aim of the research is to determine the relationship between knowledge and family support on the level of anxiety of mothers facing menopause in the Talang Jambe Public Health Center Working Area in Palembang in 2024. Research method using quantitative analytical methods with a cross sectional approach. The population in this study were all women aged 40-45 years in the Talang Jambe Palembang Community Health Center Work Area in 2024 using purposive sampling with a sample size of 57 respondents. Research results it was found that the frequency distribution of the majority of respondents experienced a mild level of anxiety, 19 respondents (33.3%), the majority of respondents had good knowledge, 29 respondents (50.9%), the majority of respondents received support from family, 33 respondents (57.9%). The results of the chi square test showed that there was a relationship between maternal knowledge ($p.value = 0.001$) and family support ($p.value = 0.002$) with the level of maternal anxiety facing menopause in the Talang Jambe Public Health Center Working Area, Palembang in 2024. Conclusion: there is a relationship between maternal knowledge and support families with maternal anxiety levels facing menopause

Keywords : family support, anxiety, menopause, knowledge

PENDAHULUAN

Menopause merupakan masalah normal akan dilalui dalam kehidupan semua wanita tapi para wanita mengartikan menopause berbeda-beda. Menopause dianggap sebagai suatu bencana dan malapetaka, sedangkan wanita setelah menopause dianggap tidak berguna dan

tidak menarik lagi. Menopause juga dianggap sebagai periode berhentinya haid secara alamiah yang biasanya terjadi antara usia 40 dan 50 tahun. Sebagian orang juga menganggap datangnya menopause sebagai berakhirnya masa menyenangkan dalam hidup. Proses alami yang dilalui setiap wanita itu dipandang sebagai pertanda menjadi tua dan memudarnya kecantikan seseorang. Mereka takut karena semua itu merupakan sesuatu yang bersifat tua, sakit-sakitan dan tidak cantik lagi. Apalagi datangnya menopause ini diiringi sejumlah gejala-gejala yang mengganggu (Mistinah, 2021)

Menurut *World Health Organization* (WHO) memperkirakan setiap tahunnya sekitar 25 juta wanita diseluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. Jumlah wanita usia 50 tahun keatas dapat diperkirakan meningkat dari 500 juta pada saat ini menjadi lebih dari 1 miliar pada 2030. Sebagian besar dari mereka yaitu sekitar 80% tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi perempuan menopause meningkat sekitar tiga persen artinya kesehatan perempuan khususnya patut mendapatkan perhatian sehingga akan meningkatkan angka harapan hidup dan tercapainya kebahagiaan serta kesejahteraan secara psikologis (Nurlina, 2021).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2021) jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 9.824.929 orang wanita usia 45-49 tahun sebanyak 8.966.079 orang wanita usia 53-54 tahun sebanyak 7.932.366 orang wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 6.666.503, wanita berusia 60- 64 tahun sebanyak 5.159.517 orang. Sedangkan dari data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 288.905 orang wanita usia 45-49 tahun sebanyak 250.233 orang, wanita usia 50-54 tahun sebanyak 214.077 Orang, wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 175.429 orang, wanita berusia 60-64 tahun sebanyak 128.101 orang. (Dinkes Prov.Sumsel 2020 dalam (Bela, 2022).

Gejala-gejala fisik yang menyertai menopause seperti rasa panas (hot flushes) pada leher, wajah serta bagian atas dada, berkeringan berlebih, sulit tidur, iritasi pada kulit, kekeringan pada vagina, mudah lelah, sakit kepala, dan jantung berdebar kencang. Perubahan dan gejala fisik yang terjadi ketika menopause seringkali juga disertai dengan beberapa gejala psikologis seperti wanita menjadi lebih mudah tersinggung, tertekan, gelisah, gugup, kesepian, tidak sabar, gangguan konsentrasi, tegang, cemas, bahkan depresi saat menopause (Aziza, 2022)

Ketakutan pada saat menghadapi masa menopause disebabkan karena adanya perubahan hormon yang membuat perubahan suasana hati wanita menjadi mudah berubah-ubah dimana kadang mudah bersedih, tersinggung, pemarah dan sering menangis sendirian. Kejadian ini terjadi karena wanita tersebut tidak mendapatkan informasi yang benar tentang menopause dan mereka tidak mau mencari tahu tentang hal itu karena dianggap bahwa itu sudah menjadi takdir hidup yang harus dijalani dan mereka tabu atau malu untuk membicarakan keluhan-keluhan tersebut kepada ahlinya seperti bidan atau perawat. Setelah mereka mendapatkan informasi yang benar tentang menopause maka mereka akan dapat kembali menstabilkan kembali tingkat emosinya sehingga kondisi menopause bukanlah menjadi momok yang menakutkan akan tetapi menjadi daur kehidupan yang memang harus di hadapi dan dijalani oleh semua wanita (Khalili *et al.*, 2021)

Kecemasan yang melatar belakangi ibu-ibu dalam menghadapi menopause adalah merasa tua, tidak menarik lagi, keinginan seksual menurun, merasa tidak berguna. Gejala cemas yang dialami seseorang ada yang bersifat fisiologis dan psikologis terhadap kecemasan antara lain gelisah, ketegangan fisik, konsentrasi buruk, bingung, terbangun di malam hari dan gugup. Pada tingkat kecemasan berat sampai panik penurunan kemampuan hubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional, rasa sakit pada otot dan tulang, jantung berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, kepala terasa ringan, berkeringat berlebihan jika kecemasan ini berlangsung terusmenerus dapat terjadi kelelahan, akan menyebabkan kematian (Nahuway, 2023)

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan wanita menjelang menopause diantaranya faktor dukungan sosial (keluarga), pengetahuan, sikap, status pekerjaan wanita, status sosial ekonomi dan tingkat religiusitas. Keluarga merupakan orang pertama yang berada di sekitar wanita menopause. Adanya keluarga yang mampu berperan dan memberi dukungan yang baik akan menjadi penyemangat dan motivator tersendiri bagi wanita. Wanita yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung akan memiliki kesiapan yang baik secara fisik, psikologis, dan spiritual. Selain itu kesiapan wanita dalam menghadapi menopause sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap dalam menghadapi masa transisi tersebut. begitu pula dengan pengetahuan yang dimiliki ibu. Pengetahuan yang cukup baik akan membantu para wanita pra menopause dalam memahami dan mempersiapkan dirinya menghadapi masa menopause yang lebih baik, terutama berbagai gejala yang menyertainya (Trisetiyaningsih *et al.*, 2023)

Berdasarkan hasil survey studi pendahuluan pada tanggal 23 Januari 2024 di Wilayah Kelurahan Talang Jambe Palembang dengan mewawancarai 10 wanita usia antara 45-50 tahun yang pramenopause menunjukkan bahwa sebanyak 7 orang mengalami kecemasan yang ditandai dengan gejala mudah tersinggung, sering tegang, mudah menangis, gelisah, susah tidur, sering terbangun di malam hari. Selain itu dari 10 responden sebanyak 6 orang mengatakan merasa takut suaminya kecewa dengan keadaannya karena adanya penurunan disfungsi seksual, merasa sudah tidak cantik lagi karena adanya perubahan pada kulit, merasa tidak bugar lagi.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang tahun 2024.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *analitik* kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15-30 April 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang. Populasi pada penelitian ini adalah semua wanita usia 40-45 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang Tahun 2024 dengan jumlah sampel sebanyak 57 responden. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji statistik *chi square*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pendidikan		
SD	5	8,8
SMP	8	14
SMA	30	52,6
S1	14	24,6
Total	57	100
Pekerjaan		
Bekerja	16	28,1
Tidak Bekerja /IRT	41	71,9
Total	57	100

Berdasarkan tabel diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 30 responden (52,6%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagian responden tidak bekerja (IRT) sebanyak 41 responden (71,9%).

Analisa Univariat

Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang Tahun 2024

No	Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tidak ada kecemasan	14	24,6
2.	Kecemasan ringan	19	33,3
3.	Kecemasan sedang	18	31,6
4.	Kecemasan berat	6	10,5
Jumlah		57	100

Berdasarkan tabel diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 19 responden (33,3%), kecemasan sedang sebanyak 18 responden (31,6%), tidak ada kecemasan sebanyak 14 responden (24,6%) dan kecemasan berat sebanyak 6 responden (10,5%).

Pengetahuan Ibu

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang Tahun 2024

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	29	50,9
2.	Kurang	28	49,1
Jumlah		57	100

Berdasarkan tabel diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 responden (50,9%) dan pengetahuan kurang sebanyak 28 responden (49,1%).

Dukungan Keluarga

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang Tahun 2024

No	Dukungan Keluarga	Jumlah	Persentase (%)
1.	Mendukung	33	57,9
2.	Tidak mendukung	24	42,1
Jumlah		57	100

Berdasarkan tabel diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden mendapatkan dukungan dari keluarga sebanyak 33 responden (57,9%) dan responden yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga sebanyak 24 responden (42,1%).

Analisa Bivariat**Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause****Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang Tahun 2024**

Pengetahuan Ibu	Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause								N	%	p value
	Tidak ada kecemasan		Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Baik	13	44,8	7	24,1	8	27,6	1	3,4	29	100	0,001
Kurang	1	3,6	12	42,9	10	35,7	5	17,9	28	100	
Total	14		19		18		6		57		

Berdasarkan tabel diketahui bahwa dari 29 responden yang berpengetahuan baik dalam menghadapi menopause sebagian besar tidak mengalami kecemasan sebanyak 13 responden (44,8%). Sedangkan dari 28 responden yang berpengetahuan kurang dalam menghadapi menopause sebagian besar mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 12 responden (42,9%).

Dari hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,001 < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang tahun 2024.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause**Tabel 6. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang Tahun 2024**

Dukungan Keluarga	Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause								N	%	P value
	Tidak ada kecemasan		Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat				
	n	%	N	%	n	%	n	%			
Mendukung	13	39,4	12	36,4	6	18,2	2	6,1	33	100	0,002
Tidak mendukung	1	4,2	7	29,2	12	50	4	16,7	24	100	
Total	14		19		18		6		57		

Berdasarkan tabel diketahui bahwa dari 33 responden yang mendapatkan dukungan dari keluarga dalam menghadapi menopause sebagian besar tidak mengalami kecemasan sebanyak 13 responden (39,4%). Sedangkan dari 24 responden yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga dalam menghadapi menopause sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 responden (50%) .

Dari hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,002 < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang tahun 2024.

PEMBAHASAN**Pengetahuan Ibu**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 responden (50,9%) hal ini disebabkan karena sebagian besar responden berpendidikan SMA dan berpendidikan S1. Sehingga dengan semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin banyak informasi yang

diterima tentang menopause selain itu semakin tinggi pendidikan seseorang akan mudah merespon informasi yang diterimanya. Sedangkan responden yang berpengetahuan kurang sebanyak 28 responden (49,1%). Hal ini disebabkan karena responden berpendidikan rendah (SD dan SMP) sehingga mempengaruhi kurangnya daya tanggap dalam menerima informasi.

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Widyantari et al., 2019) yang menyatakan bahwa pengetahuan memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kecemasan seseorang. Pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki seseorang juga dapat menentukan sikap orang tersebut dalam kehidupannya. Seseorang akan memperoleh pengetahuan dari hasil penginderaan tetapi setiap orang memiliki daya ingat dan daya tangkap yang berbeda-beda. Pengetahuan yang kurang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan faktor eksternal yang meliputi lingkungan, sosial budaya, status ekonomi, sumber informasi. Kurangnya pengetahuan bisa menimbulkan kecemasan pada wanita dalam menghadapi menopause.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Puspitasari (2022) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause di RT.15-17 Ds Joho Kec. Wates Kabupaten Kediri. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berpengetahuan cukup sebanyak 15 responden (41,7%), pengetahuan kurang sebanyak 12 responden (33,3%) dan pengetahuan baik sebanyak 9 responden (25%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulan (2022) yang berjudul Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause. Hasil penelitian didapatkan dari 58 responden, ibu yang berpengetahuan kurang sebanyak 31 responden (53,4 %), responden dengan pengetahuan baik sebanyak 8 responden (13,8 %) dan ibu dengan pengetahuan cukup sebanyak 19 responden (32,8 %).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 50,9%. Hal ini disebabkan karena faktor pendidikan dimana semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuan yang dimiliki akan semakin baik. Selain itu orang yang berpendidikan tinggi dapat memberikan respons yang lebih rasional terhadap informasi yang diterima dibandingkan dengan orang yang berpendidikan rendah.

Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden mendapatkan dukungan dari keluarga sebanyak 33 responden (57,9%) hal ini disebabkan karena faktor pekerjaan responden yang sebagian besar ibu rumah tangga sehingga lebih banyak berkumpul dan bersosialisasi dengan anggota keluarga yang lain. Selain itu responden yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga sebanyak 24 responden (42,1%). Hal ini disebabkan karena faktor pekerjaan responden dimana responden yang bekerja cenderung memiliki waktu terbatas untuk berkumpul dan berkomunikasi dengan anggota keluarga yang lain.

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Trisetiyaningsih et al., 2023), yang menyatakan bahwa keluarga merupakan orang pertama yang berada di sekitar wanita menopause. Adanya keluarga yang mampu berperan dan memberi dukungan yang baik akan menjadi penyemangat dan motivator tersendiri bagi wanita. Wanita yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung akan memiliki kesiapan yang baik secara fisik, psikologis, dan spiritual.

Hal yang sama dinyatakan (Mistinah, 2021) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga menjadikan seorang wanita yang menghadapi masa menopause menjadi sangat berharga dan menambah ketentraman hidup. Dukungan keluarga merupakan dukungan yang diterima individu dari orang yang berada dalam lingkungan keluarga seperti suami, anak dan orang tua sehingga individu tersebut merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Dukungan keluarga

meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Manfaat dukungan keluarga yaitu menjadikan seorang wanita dalam menghadapi masa menopause lebih nyaman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulan (2022) yang berjudul Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause. Hasil penelitian didapatkan dari 58 responden diperoleh sebagian besar responden mendapat dukungan baik dari keluarga sebanyak 38 responden (65,5%) dan ibu yang mendapat dukungan keluarga kurang baik sebanyak 20 responden (34,5%).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan dari keluarga (57,9%). Dukungan keluarga memiliki makna penting dalam kehidupan seseorang yang tidak didapatkan dari lingkungan luar. Dukungan keluarga yang positif dan cukup baik yang diperoleh merupakan kontribusi positif bagi wanita dalam menghadapi menopause. Dukungan yang diberikan keluarga dalam bentuk dorongan atau motivasi yang berupa perhatian serta pemberian informasi seputar menopause. Sehingga dapat memberikan ketenangan jiwa bagi ibu yang memasuki masa menopause.

Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 19 responden (33,3%) hal ini disebabkan karena sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang menopause sehingga sebagian besar ibu telah mempersiapkannya selain itu hal ini juga disebabkan karena faktor pendidikan dimana semakin tinggi pendidikan seseorang akan semakin mudah menerima informasi tentang menopause. Dalam penelitian ini juga didapatkan responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 18 responden (31,6%), hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima oleh responden tentang menopause serta faktor pendidikan responden yang rendah sehingga mempengaruhi daya tanggap responden dalam menerima informasi. Dalam penelitian ini juga didapatkan responden yang tidak ada kecemasan sebanyak 14 responden (24,6%) hal ini disebabkan karena faktor pendidikan responden yang berpendidikan tinggi sehingga mudah menerima informasi yang disampaikan tentang menopause dan faktor pekerjaan, ibu yang bekerja tentunya akan lebih banyak teman yang seusianya sehingga dapat bertukar informasi seputar menopause. Sedangkan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 6 responden (10,5%) hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima oleh responden tentang menopause serta faktor pendidikan responden yang rendah sehingga mempengaruhi daya tanggap responden dalam menerima informasi. Selain itu hal ini juga dapat disebabkan karena faktor pekerjaan, karena ibu yang tidak bekerja cenderung lebih banyak mengurus rumah tangga sehingga tidak memiliki waktu untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aprilia (2022) yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan wanita menghadapi menopause, menyebutkan bahwa kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Hasil penelitiannya melaporkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang sebesar 15,4% mengalami kecemasan ringan, 30,8% mengalami kecemasan sedang dan 53,9% mengalami kecemasan berat. Responden yang memiliki pengetahuan cukup sebesar 43,6% mengalami kecemasan ringan, 23,6% mengalami kecemasan sedang dan 32,7% mengalami kecemasan berat. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan baik 84,4% mengalami kecemasan ringan, 15,6% mengalami kecemasan sedang dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Puspitasari, 2020) yang berjudul hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita menopause dalam menghadapi masa menopause. Hasil penelitian didapatkan responden yang tidak cemas

sebanyak 5 responden (13,9%), cemas ringan sebanyak 23 responden (63,9%), cemas sedang sebanyak 5 responden (13,9%), cemas berat sebanyak 3 responden (8,3%).

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Nahuway, 2023), yang menyatakan bahwa wanita yang memasuki masa menopause seringkali dihapi dengan rasa cemas. Kecemasan yang melatar belakangi ibu-ibu dalam menghadapi menopause adalah merasa tua, tidak menarik lagi, keinginan seksual menurun, merasa tidak berguna. Gejala cemas yang dialami seseorang ada yang bersifat fisiologis dan psikologis terhadap kecemasan antara lain gelisah, ketegangan fisik, konsentrasi buruk, bingung, terbangun di malam hari dan gugup. Pada tingkat kecemasan berat sampai panik penurunan kemampuan hubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional, rasa sakit pada otot dan tulang, jantung berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, kepala terasa ringan, berkeringat berlebihan jika kecemasan ini berlangsung terus menerus dapat terjadi kelelahan, akan menyebabkan kematian.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan. Kecemasan merupakan keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Kecemasan dapat muncul akibat kurangnya seseorang dalam memperoleh pengetahuan, dan informasi tentang menopause.

Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 29 responden yang berpengetahuan baik dalam menghadapi menopause sebagian besar tidak mengalami kecemasan sebanyak 13 responden (44,8%). Sedangkan dari 28 responden yang berpengetahuan kurang dalam menghadapi menopause sebagian besar mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 12 responden (42,9%). Dari hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,001 < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang tahun 2024. Dalam penelitian ini diketahui bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tentang menopause akan memperkecil resiko kecemasan dalam menghadapi menopause karena pengetahuan yang diterimanya akan memberikan informasi yang ia butuhkan sehingga apa yang ia khawatirkan selama ini akan terjawab.

Hal ini didukung oleh pernyataan Meilaningtyas (2022), yang menyatakan bahwa pengetahuan yang cukup tentang menopause dapat membantu perempuan menyiapkan dirinya menjalani masa menopause, melalui pengetahuan ini merupakan salah satu peran dalam mempengaruhi keputusan seorang perempuan untuk berperilaku sehat nantinya. Tingkat kesiapan seorang ibu dalam menghadapi masa menopause dipengaruhi oleh pengetahuan tentang menopause diantaranya seperti: menopause merupakan tahapan alamiah dalam kehidupan seorang wanita yang tidak dapat dihindari, kapan pada umumnya seorang wanita akan menghadapi menopause, keluhan atau perubahan-perubahan apa yang akan muncul pada masa menopause dan bagaimana cara yang dapat ibu lakukan untuk mengurangi gejala menopause.

Pernyataan yang sama diungkapkan (Mayang Wulan, 2020), menjelaskan bahwa semakin baik pengetahuan ibu tentang Menopause maka semakin tinggi kesiapan ibu dalam menghadapi Menopause. Karena pengetahuan itu sangat penting bagi wanita premenopause agar dia lebih siap dan mengerti dalam menghadapi menopause dan agar wanita tidak melakukan dan berfikir hal-hal yang salah saat menghadapi menopause. Tingkat pengetahuan wanita premenopause akan mempengaruhi wanita dalam mengembangkan penalaran logika dan analisa terhadap perubahan masa menopause yang akan dihadapinya sehingga akan memudahkan wanita premenopause dalam menerima informasi dan pesan kesehatan. Dengan pengetahuan yang dimilikinya merupakan penentu dalam upaya

menyesuaikan dengan perubahan yang wajar dalam siklus kehidupan yang memang akan dialami oleh wanita dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan ketidaksiapan yang berlebihan dalam menghadapi dan menjalani menopause.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Dewi et al., 2023) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Posyandu Kenanga Puskesmas Air Sugihan Jalur 25. Hasil penelitian didapatkan. Hasil uji Fisher's Exact Test didapatkan nilai p value 0,000 kurang dari 0,05 maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause di Posyandu Kenanga Puskesmas Air Sugihan Jalur 25. Dalam penelitian ini dijelaskan pengetahuan yang baik dapat membuat seorang wanita premenopause lebih banyak bersikap positif dalam menghadapi menopause diantaranya wanita premenopause akan siap menghadapi menopause dan menerima adanya perubahan fisik maupun psikologis dan tidak menganggap bahwa proses penuaan merupakan hal yang harus dihindari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nahuway, 2023) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Persiapan Ibu Menghadapi Menopause. Hasil penelitian diketahui ibu dengan persiapan menghadapi menopause didapatkan lebih banyak pada ibu dengan pengetahuan Baik (97,6%) dibandingkan ibu dengan pengetahuan kurang (77,3%). Hasil uji *Fisher Exact test* didapatkan nilai $p = 0,004$.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Yuliastri, 2022) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Buniwangi. Hasil uji chi square yang telah dilakukan memperoleh nilai p sebanyak 0,003 sehingga berhubungan dengan nilai p . Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan bahwa Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Buniwangi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa pengetahuan ibu berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause. Pengetahuan yang dimiliki ibu dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Dimana pendidikan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pengetahuan seseorang, makin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi tentang menopause, makin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki orang tersebut. Semakin banyak informasi yang diketahui ibu tentang menopause akan membuat ibu siap menghadapi menopause dan mengurangi tingkat kecemasan.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 33 responden yang mendapatkan dukungan dari keluarga dalam menghadapi menopause sebagian besar tidak mengalami kecemasan sebanyak 13 responden (39,4%). Sedangkan dari 24 responden yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga dalam menghadapi menopause sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 responden (50%). Dari hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai p value = $0,002 < \alpha$ (0,05) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jembe Palembang tahun 2024. Dalam penelitian ini diketahui bahwa dukungan yang diberikan anggota keluarga khususnya suami kepada ibu yang menghadapi menopause akan memberikan motivasi kepada ibu dalam menghadapi masa menopause sehingga mengurangi tingkat kecemasan yang di rasakan selama ini dalam menghadapi masa menopause seperti takut jika suami tidak menyayanginya lagi atau takut jika anggota keluarganya akan tidak memperhatikannya lagi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan (Nahuway, 2023), yang menyatakan bahwa dukungan keluarga memegang peranan untuk mendorong anggota keluarga mengkomunikasikan secara bebas mengenai kesulitan pribadi mereka. Ketika keluarga berbagi masalahnya dengan sistem dukungan sosial ini, hal ini memberikan saran dan bimbingan tersendiri dalam memelihara nilai dan tradisi keluarga. Tingkat kesiapan seorang ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause dipengaruhi oleh bentuk dukungan dari keluarganya diantaranya yaitu: Keluarga menunjukkan kesabaran menghadapi perubahan sikap, Keluarga mau mendengarkan dan memahami keluh kesah, Keluarga mau membantu kesulitan dalam menghadapi menopause.

Hal yang sama diungkapkan (Yuliasri, 2022), yang menyatakan bahwa dukungan suami merupakan faktor eksternal 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. Dukungan, perhatian, serta kasih sayang dari suami sangat berarti bagi wanita yang telah menopause sehingga mereka dapat lebih mudah menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik, emosi dan fungsi seksual.

Hal yang sama diungkapkan (Mujiadi, 2020), menyatakan bahwa dukungan keluarga memegang peranan untuk mendorong anggota keluarga mengkomunikasikan secara bebas mengenai kesulitan pribadi mereka. Ketika keluarga berbagi masalahnya dengan sistem dukungan sosial ini, hal ini memberikan saran dan bimbingan tersendiri dalam memelihara nilai dan tradisi keluarga. Semakin baik dukungan yang diberikan keluarga pada ibu premenopause maka semakin tinggi kesiapan ibu dalam menghadapi menopause dan apabila dukungan yang diberikan keluarga rendah, maka semakin rendah kesiapan ibu dalam menghadapi menopause.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Sugiarti, 2022) yang berjudul Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Rumah Tangga. Hasil penelitian didapatkan tingkat dukungan keluarga ibu dalam menghadapi menopause tergolong tinggi sebesar 72,4%, sedangkan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause tergolong rendah sebesar 53,2%. Hasil uji kendall tau sebesar -0,263 dengan taraf signifikan (p-value) sebesar 0,000 ($> 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause di Dusun Karangploso Sitimulyo Piyungan Bantul.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa dukungan keluarga berhubungan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause. Dalam hal ini fungsi dukungan keluarga terutama suami adalah cara yang efektif untuk memberikan dukungan kepada istri yang menghadapi menopause. Semakin besar dukungan keluarga yang diberikan semakin rendah kecemasan ibu-ibu yang akan menghadapi menopause, sedangkan semakin rendah dukungan keluarga yang diberikan semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi menopause sehingga dapat terjadi perubahan psikologis yang menonjol yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan dan guncangan jiwa yang berat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan Distribusi frekuensi sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 19 responden (33,3%), kecemasan sedang sebanyak 18 responden (31,6%), tidak ada kecemasan sebanyak 14 responden (24,6%) dan kecemasan berat sebanyak 6 responden (10,5%). Distribusi frekuensi sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 responden (50,9%) dan pengetahuan kurang sebanyak 28 responden (49,1%). Distribusi frekuensi

sebagian besar responden mendapatkan dukungan dari keluarga sebanyak 33 responden (57,9%) dan responden yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga sebanyak 24 responden (42,1%). Ada hubungan pengetahuan ibu dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang tahun 2024 dengan nilai $p.value = 0,001$. Ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Jambe Palembang tahun 2024 dengan nilai $p.value = 0,002$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang dan segenap staf yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini, dan kepada pimpinan dan seluruh tenaga kesehatan Puskesmas Talang Jambe Palembang yang telah ikut membantu selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, M., et al. (2022). Gambaran Klinis Menopause Dan Cara Mengatasinya. *Journal, Surabaya Biomedical*, 1(2), 104–113.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2018). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
- Ardiansyah, S. (2023). *Kesehatan Mental*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Aziza, N. (2022). Hubungan pengetahuan ibu usia 45-60 tahun dengan sindrom klimakterium. X(2).
- Bela Purnama Dewi, M. K. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Dengan Menggunakan Media Booklet Terhadap Quality Of Life Among Menopausal Women Di RSUD Kayu Agung Tahun 2022. 34–44.
- Dewi, B. P., Nopriani, Y., & Rimbawati, N. S. (2023). MENGHADAPI MENOPAUSE DI POSYANDU KENANGA PUSKESMAS AIR SUGIHAN JALUR 25. 13(26), 11–19.
- Haryono Rudi. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*.
- Iman, G. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif. Teori dan Praktik*. PT. Bumi Aksara.
- Isnaniar, I., Norlita, W., & Gusrita, S. (2020). Pengaruh Peran Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 11(1), 32–44. <https://doi.org/10.37859/jp.v11i1.2144>
- Italia, L. (2021). *Menopause & Upaya -Upaya Menghadapi menopause*.
- Khalili, Z., Taraghi, Z., Ilali, E., & Mousavinasab, N. (2021). Comparison of the effect of aromatherapy with essential of Damask Rose and Citrus aurantium on the sleep quality of the elderly people. 9–14. <https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS>
- Mayang Wulan. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Pramenopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 69–77.
- Mistinah, T. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Karangploso Sitimulyo Piyungan Bantul.
- Mujiadi. (2020). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menopause Di Desa Kweden Kembar Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. 12(2), 20–31.
- Nahuway, S. A. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Persiapan Ibu Menghadapi Menopause. 12, 14–21. <https://doi.org/10.36568/gebindo.v12i1.114>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2018). *Manajemen Keperawatan*. Salemba Medika.

- Prabandani, D. (2020). *Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause Di Perumahan Griya Cipta Laras Wonogiri*.
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–119. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i2.164>
- Rahayu, A., Noor, M. S., & YUlidasari, F. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Airlangga University Press.
- Rondonuwu, R. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Klien Pre Operasi Katarak di Balai Kesehatan Mata Masyarakat (Bkmm) Manado*. 3(September).
- Salamung, N., Pertiwi, M. R., Ifansyah, N., & Riskika, S. (2021). Keperawatan Keluarga (Family Nursing). In *Frontier Nursing Service quarterly bulletin* (Vol. 46, Issue 1). Duta Media Publishing. <https://doi.org/10.1097/00000446-198787020-00037>
- Sibagariang, E. E. (2018). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. TIM.
- Srimiyati. (2020). *Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet*. CV. Jakad Media Publishing.
- Sugiarti, R. (2022). *Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Rumah Tangga*. 147.
- Trisetiyaningsih, Y., Azizah, F. N., & Utami, K. D. (2023). *Gambaran Gejala Menopause dan Psychological Well Being pada Wanita Klimakterium*. 8(2), 99–108.
- Widyantari, N. P. S., Wijaya, I. P. A., & Susila, I. M. D.P. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Pembinaan Kesejahteraan Keluarga. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(2), 56–59. <https://doi.org/10.36474/caring.v3i2.109>
- Yahya, S. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. (Issue December).
- Yuliastri, D. (2022). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Buniwangi*. 02(02), 123–132. <https://doi.org/10.34305/jphi.v2i2.417>
- Yusuf. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika.