

HUBUNGAN PENGETAHUAN, DUKUNGAN SUAMI DAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI PERIMENOPAUSE

Novi Wahyuni^{1*}, Hidayani², Uci Ciptiasrini³, Yanti Azis⁴, Halimatussadiyah⁵, Ina Miftahul Jannah⁶, Dini Arini⁷

D4 Program Studi Kebidanan Program Sarajana Terapan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju (UIMA)^{1,2,3,4,5,6,7}

*Corresponding Author : noviwa19@gmail.com

ABSTRAK

Masa Perimenopause atau pramenopause sering kali menimbulkan berbagai masalah, yang dikenal dengan sebutan Sindrom Pramenopause. Aspek psikologis pada wanita yang mengalami pramenopause sangat berpengaruh terhadap kehidupan sosial mereka dan saling terkait. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, sekitar 20% atau lebih dari 50 juta wanita premenopause di seluruh dunia mengalami depresi, kecemasan, dan stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, dukungan suami dan tingkat kecemasan terhadap kesiapan menghadapi perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos kota Depok Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini akan dilaksanakan di UPTD Puskesmas Tapos Kota depok dengan jumlah populasi ibu premenopause sebanyak 146 ibu perimenopause dan jumlah sampel yang diambil menggunakan rumus slovin sebanyak 107 ibu perimenopause. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang baik sebanyak 94 Responden (87.9%), dukungan suami yang baik sebanyak 95 Responden (88.8%), tidak ada kecemasan sebanyak 98 Responden (91.6%), dan siap menghadapi perimenopause sebanyak 95 Responden (88.8%). Berdasarkan analisis chisquare menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan suami dengan kesiapan ibu menghadapi perimenopouse dengan nilai P-Value sebesar $0.000 < 0.005$ dan terdapat hubungan antara Tingkat kecemasan dengan kesiapan ibu menghadapi perimenopouse dengan nilai P-Value sebesar $0.000 < 0.005$. Kesimpulan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan ibu menghadapi perimenopouse tapi terdapat hubungan secara statistic antara dukungan suami dan Tingkat kecemasan terhadap kesiapan ibu menghadapi perimenopouse.

Kata kunci : dukungan suami, kecemasan, pengetahuan, perimenopouse

ABSTRACT

Perimenopause, or premenopause, often causes various problems, known as Premenopausal Syndrome. The psychological aspects of women experiencing perimenopause significantly impact their social lives and are interconnected. According to data from the World Health Organization (WHO) in 2019, approximately 20%, or more than 50 million premenopausal women worldwide, experience depression, anxiety, and stress. This study used a quantitative research design with a cross-sectional approach. This research will be conducted at the Tapos Community Health Center (Puskesmas) in Depok City, with a population of 146 premenopausal women. The sample size used the Slovin formula was 107. The results showed that most respondents had good knowledge (94 respondents (87.9%), good husband support (95 respondents (88.8%), no anxiety (98 respondents (91.6%), and readiness for perimenopause (95 respondents (88.8%). The chi-square analysis showed There was a relationship between husband support and maternal readiness for perimenopause (P-value of $0.000 < 0.005$), and there was a relationship between anxiety levels and maternal readiness for perimenopause (P-value of $0.000 < 0.005$). In conclusion there is no relationship between knowledge and maternal preparedness for perimenopause, but there is a statistically significant relationship between husband's support and anxiety levels.

Keywords : anxiety, husband's support, knowledge, perimenopause

PENDAHULUAN

Masa Perimenopause atau pramenopause sering kali menimbulkan berbagai masalah, yang dikenal dengan sebutan Sindrom Pramenopause. Adanya gejala yang menimbulkan rasa panas di tubuh secara tiba-tiba muncul (*hot flashes*), detak jantung yang cepat, penurunan gairah seksual, serta beberapa perubahan fisik lainnya. Aspek psikologis pada wanita yang mengalami pramenopause sangat berpengaruh terhadap kehidupan sosial mereka dan saling terkait (Indriani, 2025). Kondisi psikologis yang muncul, seperti kecemasan, dapat menyebabkan stres dan depresi (Indriani, 2025).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, sekitar 20% atau lebih dari 50 juta wanita premenopause di seluruh dunia mengalami depresi, kecemasan, dan stress (WHO, 2020). Di Indonesia, berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2020, sekitar 8,2% dari populasi usia premenopause di Indonesia, atau sekitar 6,6 juta wanita, mengalami gangguan pada masa premenopause seperti kecemasan, depresi, atau stres pada tahun-tahun menjelang menopause (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Barat tahun 2020, terdapat 3.041.590 wanita berusia 45-54 tahun di Jawa Barat. Jumlah ini merupakan bagian dari total populasi Jawa Barat yang mencapai 49.935.858 jiwa pada tahun yang sama. Dengan kata lain, sekitar 6,1% penduduk Jawa Barat pada tahun 2020 adalah wanita berusia 45-54 tahun, yang mana fase perimenopause umumnya terjadi pada rentang usia ini. Sementara di Kota Depok tahun 2022 sampai 2024 angka perimenopause mengalami kenaikan 6,11% sehingga adanya potensi kecemasan dengan berbagai faktor (Badan Pusat Statistik Depok, 2025).

Kecemasan pada perimenopause dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk Perubahan hormonal, seperti penurunan estrogen, dapat mempengaruhi neurotransmitter di otak. Gejala fisik seperti *hot flashes*, keringat malam, dan gangguan tidur, Perubahan emosi yang cepat dan tidak stabil, stres dan tekanan hidup sehari-hari, serta faktor psikologis seperti riwayat kecemasan atau depresi sebelumnya, kurangnya pengetahuan tentang perimenopause dan gejala-gejalanya dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakpastian, perubahan peran dalam keluarga atau masyarakat serta kesehatan fisik yang buruk dapat memperburuk gejala kecemasan pada perimenopause (Kemenkes, 2025). Dampak jangka pendek yang ditimbulkan dari kecemasan pada masa perimenopause diantaranya gangguan tidur, seperti insomnia atau kesulitan tidur, perubahan mood yang cepat, seperti mudah marah atau sedih, menyebabkan gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat berlebihan, atau tremor serta kehilangan konsentrasi dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sementara dampak Jangka Panjang yang dapat ditimbulkan dari kecemasan pada masa perimenopause adalah depresi, kecemasan yang tidak diobati dapat meningkatkan risiko depresi, Kesehatan gangguan mental seperti panik atau gangguan obsesif-konpulsif pada wanita perimenopause, meningkatnya risiko masalah kesehatan fisik, seperti hipertensi, penyakit jantung, atau osteoporosis, serta dapat menurunkan kualitas hidup wanita perimenopause, termasuk hubungan dengan keluarga dan teman-teman.(Indriani, 2025).

Pengetahuan menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan pada masa perimenopause, Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu, sebagian besar pengetahuan di peroleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang. Wanita yang memiliki pengetahuan baik maka akan lebih mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya. Perimenopause yang dikategorikan memiliki pengetahuan kurang cenderung mengalami kecemasan berat. Kecemasan bukan hanya sakit secara emosional tapi karena ada kesalahan dalam pengetahuan, semakin banyak pengetahuan yang diketahuinya maka kecemasan akan lebih mudah untuk diatasi (Khodijah, 2024). Penelitian Khodijah (2024) menunjukkan ada hubungan Pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi

menopause di Puskesmas Batunadua Tahun 2024 dengan nilai hasil uji statistic $p=0,000$. (Khodijah, 2024).

Selain pengetahuan, dukungan keluarga menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan terutama dukungan suami, 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 perimenopause. Keberadaan, dukungan dan perhatian dari suami dapat membuat seorang Wanita merasa dicintai dan dihargai. Suami yang peduli dan perhatian serta dapat diajak berbagi, akan sangat membantu seseorang dalam menjalani masa premenopause-nya. Perhatian yang diperoleh akan membuatnya merasa berharga dan dicintai oleh pasangannya. Peran positif dari suami akan membuat seorang Wanita berfikir bahwa masih sangat dibutuhkan dalam menghadapi kehidupan. Selain dukungan suami, dukungan keluarga juga sangat dibutuhkan oleh Wanita premenopause (Alifah & FE., 2024). Sejalan dengan penelitian Alifah dan FE (2024) Hasil penelitian menunjukkan Dukungan Suami di Padukuhan Tambak Bayan Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta dalam kategori mendukung 39 responden (70,9%) dan Sebagian besar yang kecemasan ringan 38 orang (69,1%) ditunjukan dengan nilai significance ($p =0,001 < 0,05$) dan nilai contingency coefficient (0,429) dengan keeratan hubungan sedang. (Alifah & FE., 2024).

UPTD Puskesmas Tapos sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memegang peranan strategis dalam sistem kesehatan nasional, terutama dalam penyelenggaraan upaya kesehatan promotif dan preventif sebagaimana dijelaskan dalam teori sistem kesehatan menurut WHO yang menekankan pentingnya pelayanan primer dalam pencegahan masalah kesehatan masyarakat. Namun, di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos, ibu perimenopause belum memperoleh edukasi yang memadai mengenai cara mengelola kecemasan pada masa transisi hormonal tersebut. Padahal, menurut teori perubahan hormonal pada masa perimenopause, ketidakseimbangan estrogen dan progesteron dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan, mudah marah, dan depresi. Teori Lazarus & Folkman tentang stres dan coping juga menjelaskan bahwa individu yang tidak memiliki pemahaman dan strategi coping yang tepat cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi ketika menghadapi perubahan fisiologis yang tidak dikenal. Berdasarkan kondisi tersebut, tingginya potensi komplikasi berupa kecemasan pada ibu perimenopause serta risiko berkembangnya gangguan psikologis yang lebih berat jika tidak ditangani seperti gangguan kecemasan umum atau depresi mengindikasikan perlunya intervensi edukasi dan pendampingan yang terstruktur dari pelayanan kesehatan tingkat pertama seperti Puskesmas Tapos. (Puskesmas, 2024).

Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat kecemasan yang dialami wanita perimenopause memiliki dampak signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Proses alami perimenopause sering kali dihadapi dengan persepsi negatif, seperti kehilangan daya tarik, menurunnya fungsi seksual, dan munculnya berbagai gejala fisik serta emosional. Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi depresi yang berisiko memengaruhi kualitas hidup bahkan mengancam jiwa. Urgensi lain adalah minimnya pemahaman mengenai premenopause, kurangnya dukungan dari lingkungan terdekat, khususnya suami, serta persepsi negatif yang dapat memperburuk kecemasan.

Berdasarkan study pendahuluan di UPTD Puskesmas Tapos Depok pada 10 ibu perimenopause dengan melakukan wawancara diketahui 7 dari 10 ibu itu mengalami kecemasan dan perasaan tidak menentu pada periode perimenopause saat ini. 7 ibu tersebut mengatakan tidak mempunyai pengetahuan yang cukup perihal periode perimenopause saat ini karena memang jarang adanya edukasi terkait hal tersebut, dan 5 dari 7 ibu tersebut mengatakan tidak mendapatkan dukungan dari suami atau bahkan suaminya tidak mengetahui tentang

kondisi ibu saat ini karena merasa itu hal yang harus dilalui begitu saja sementara ibu merasa sangat cemas menghadapi hal tersebut dan tidak tau apa yang harus dilakukan saat ini.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang hubungan antara pengetahuan, dukungan suami, dan tingkat kecemasan terhadap kesiapan menghadapi perimenopause. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi yang relevan, termasuk edukasi dan dukungan yang ditujukan kepada wanita pramenopause dan keluarga mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan tenaga kesehatan, terutama bidan, dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif dengan memberikan edukasi, konseling, dan dukungan yang sesuai sehingga wanita lebih siap menghadapi premenopause. Dengan demikian, dampak negatif dari kecemasan dapat diminimalkan, memungkinkan wanita menjalani fase ini dengan lebih positif dan sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu perimenopause yang berdomisili di wilayah UPTD Puskesmas Tapos atau wanita usia 40–59 tahun dalam periode 6 bulan terakhir sebanyak 146 ibu. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling dengan penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin sebanyak 107 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Pengolahan data menggunakan perangkat lunak *Microsoft Office Excel* dan analisis data dengan uji *chi square* di lakukan menggunakan program *Statistical Package For Social Science* (SPSS). Analisa data yang dilakukan ada dua tahap yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Penelitian ini telah lolos etik penelitian KEPK UIMA dengan No.3315/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/IX/2025.

HASIL

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos kota Depok Tahun 2025

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos

Pengetahuan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	94	87.9
Kurang	13	12.1
Total	107	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan responden Sebagian besar mempunyai pengetahuan yang baik sebanyak 94 Responden (87.9%).

Distribusi Frekuensi Dukungan Suami Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos kota Depok Tahun 2025

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Suami Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos

Dukungan Suami	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	95	88.8
Kurang	12	11.2
Total	107	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa distribusi frekuensi Dukungan Suami responden Sebagian besar mempunyai dukungan yang baik sebanyak 95 Responden (88.8%).

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos kota Depok Tahun 2025**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos**

Tingkat Kecemasan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	98	91.6
Ada kecemasan	9	8.4
Total	107	100.0

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa distribusi frekuensi Tingkat kecemasan responden Sebagian besar tidak ada kecemasan sebanyak 98 Responden (91.6%).

Distribusi Frekuensi Kesiapan Menghadapi Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos Kota Depok Tahun 2025**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesiapan Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos**

Kesiapan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Siap	95	88.8
Tidak Siap	12	11.2
Total	107	100.0

Berdasarkan tabel 4 menunjukan bahwa distribusi frekuensi kesiapan responden Sebagian besar siap menghadapi perimenopause sebanyak 95 Responden (88.8%).

Analisis Bivariat**Hubungan Pengetahuan terhadap Kesiapan Menghadapi Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos kota Depok Tahun 2025****Tabel 5. Hubungan Pengetahuan terhadap Kesiapan Menghadapi Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos**

Pengetahuan	Kesiapan				Total		P Value	OR
	Siap		Tidak Siap		N	%		
	n	%	n	%				
Baik	83	88.3	11	11.3	94	87.8		
Kurang	12	92.3	1	7.7	13	12.1	0.668	0.202
Total	95	100.0	12	100.0	107	100.0		

Berdasarkan tabel 5 analisis data menunjukan tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan perimenopause. Sebanyak 83 (88.3%) responden yang mempunyai pengetahuan yang baik siap menghadapi perimenopause. Hal ini didukung oleh P-Value sebesar $0.668 > 0.005$ yang artinya menunjukan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik. Dan nilai OR sebesar 0.202 yang artinya pengetahuan tidak mempengaruhi kesiapan perimenopause.

Hubungan Dukungan Suami terhadap Kesiapan Menghadapi Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos kota Depok Tahun 2025

Berdasarkan tabel 6 analisis data menunjukan adanya hubungan antara dukungan suami dengan kesiapan perimenopause. Sebanyak 95 (88.8%) responden yang mempunyai dukungan suami yang baik siap menghadapi perimenopause. Hal ini didukung oleh P-Value sebesar $0.000 < 0.005$ yang artinya menunjukan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik.

Dan nilai OR sebesar 34.979 yang artinya dukungan suami 34x mempengaruhi kesiapan perimenopause.

Tabel 6. Hubungan Dukungan Suami terhadap Kesiapan Menghadapi Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos

Dukungan Suami	Kesiapan				Total		P Value	OR		
	Siap		Tidak Siap		N	%				
	n	%	n	%						
Baik	92	97.0	3	3.00	95	88.8	0.000	34.979		
Kurang	3	25.0	9	75.0	12	11.2				
Total	95	100.0	12	100.0	107	100.0				

Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Kesiapan Menghadapi Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos kota Depok Tahun 2025

Tabel 7. Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Kesiapan Menghadapi Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos

Tingkat Kecemasan	Kesiapan				Total		P Value	OR		
	Siap		Tidak Siap		N	%				
	n	%	n	%						
Tidak Ada Kecemasan	94	95.9	4	4.1	98	91.5				
Ada kecemasan	1	11.1	8	88.9	9	8.5	0.000	35.408		
Total	95	100.0	12	100.0	107	100.0				

Berdasarkan tabel 7 analisis data menunjukkan adanya hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan kesiapan perimenopause. Sebanyak 94 (91.5%) responden yang tidak ada kecemasan yang baik siap menghadapi perimenopause. Hal ini didukung oleh P-Value sebesar $0.000 < 0.005$ yang artinya menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik. Dan nilai OR sebesar 35.408 yang artinya Tingkat Kecemasan 35x mempengaruhi kesiapan perimenopause.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan terhadap Kesiapan Menghadapi Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos Kota Depok Tahun 2025

Pengetahuan ibu tentang perimenopause merupakan aspek penting yang mempengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama masa tersebut. Pada hasil kuesioner poin tertinggi pada pemahaman ibu tentang menopause bahwa semua wanita akan mengalami menopause, sedangkan point terendah pertanyaan tentang tips menghadapi menopause. Sesuai dengan penelitian Tambunan dan Sinaga menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang kesehatan fisik selama perimenopause penting karena perubahan fisik yang terjadi dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka (Tambunan & Sinaga, 2022). Kurangnya pengetahuan mengenai perimenopause membuat ibu kesulitan dalam menghadapi serta mempersiapkan diri menghadapi fase tersebut. Akibatnya, ibu tidak dapat melakukan langkah pencegahan sejak dulu, sehingga berisiko mengalami keluhan yang lebih berat saat memasuki masa perimenopause (E. T. Susanti & Indrajati, 2022). Dengan demikian, penyuluhan yang komprehensif mengenai menopause, termasuk aspek fisik dan psikologis, sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu dalam menghadapi masa perimenopause (Distinarista et al., 2021).

Sejalan dengan penelitian Wulandari, D (2019) tentang Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Wanita Usia 45–55 Tahun hasil penelitian diketahui Sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (65%) dan kesiapan baik (70%). Namun,

hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause (Wulandar, 2019). Asumsi peneliti secara keseluruhan dapat diketahui bahwa kesiapan ibu perimenopause tidak selalu dipengaruhi oleh pengetahuan yang baik, karena pada dasarnya kesiapan ibu itu dipengaruhi oleh Tingkat emosional atau dukungan emosional pada ibu perimenopause itu sendiri.

Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kesiapan Menghadapi Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos Kota Depok Tahun 2025

Dukungan suami berperan penting dalam kesiapan istri menghadapi perimenopause, karena suami diharapkan dapat membangun hubungan timbal balik yang penuh cinta dan kasih sayang melalui sikap, tindakan, serta penerimaannya terhadap istri. Wanita yang mendekati perimenopause sebaiknya memiliki pola pikir positif, memahami bahwa perubahan ini adalah proses alami. Dengan kemampuan beradaptasi, fase ini dapat dilalui dengan baik tanpa hambatan yang berarti (Zakiah et al., 2023). Dengan demikian, suami yang aktif memberikan dukungan emosional dan praktis dapat membantu ibu merasa lebih siap dan mampu mengatasi tantangan yang muncul selama permenopause. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Damai Yanti (2021), yang menganalisis hubungan antara dukungan suami dan kesiapan wanita dalam menghadapi perimenopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden dengan dukungan suami yang kurang, 28 orang (44%) berada dalam kategori tidak siap. Sementara itu, dari 23 responden yang mendapatkan dukungan suami, 7 orang (11%) masih tergolong tidak siap. Uji chi-square menghasilkan nilai $p = 0,003$, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara dukungan suami dan kesiapan wanita dalam menghadapi perimenopause (Yanti Damai, 2021).

Asumsi peneliti dapat disimpulkan, dukungan suami berperan penting dalam kesiapan ibu menghadapi perimenopause. Dukungan ini dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik ibu, serta membantu mereka mengelola perubahan yang terjadi selama fase kehidupan ini. Karena itu, peran tenaga kesehatan sangat penting dalam melibatkan suami dalam proses edukasi dan pemberian dukungan kepada ibu yang sedang menjalani masa perimenopause.

Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Kesiapan Menghadapi Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos Kota Depok Tahun 2025

Kecemasan yang terjadi pada wanita premenopause seringkali berkaitan dengan kecemasan terhadap suatu keadaan yang belum pernah dialami sebelumnya. Perubahan fisik yang dialami wanita saat memasuki premenopause antara lain gejala seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, hot flashes (rasa panas dari dada ke wajah), keringat malam, vagina kering, insomnia, kelelahan, gairah seks menurun, nyeri saat berhubungan seksual, dan inkontinensia urin. Untuk perubahan psikologis yaitu hilang ingatan, lekas marah, stress, cemas dan depresi. Terjadinya kecemasan ini dapat disebabkan karena banyak faktor seperti, sebagaimana disampaikan oleh beberapa teori yaitu bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause diantaranya yaitu pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, kondisi ekonomi dan gaya hidup². Pendapat lain bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi menopause adalah pikiran, kesalahan proses kognisi sehingga timbul rasa takut akan tua dan tidak menarik lagi.

Sejalan dengan penelitian Irsyad (2024) menggunakan uji kendalls tau diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $<0,001$ dengan nilai p value 0,001 artinya ($p < 0,05$). Maka ada hubungan kesiapan ibu dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi premenopause. Asumsi peneliti Kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mempersiapkan diri menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama perimenopause. Wanita pada masa premenopause mengalami kecemasan yang dipicu oleh perubahan fisik dan psikologis

yang belum pernah dialami sebelumnya, seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, serta ketidakpastian menghadapi menopause. Kecemasan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk tingkat pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, gaya hidup, serta proses kognitif yang memunculkan ketakutan akan penuaan dan berkurangnya daya tarik diri. Selain itu, berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, semakin rendah kesiapan wanita dalam menghadapi masa premenopause, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan, sehingga kesiapan menjadi faktor penting yang diasumsikan berperan dalam mengurangi kecemasan pada wanita premenopause.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa kesiapan ibu dalam menghadapi perimenopause dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pengetahuan, dukungan suami, serta tingkat kecemasan. Meskipun pengetahuan menjadi aspek penting dalam memahami perubahan selama perimenopause, temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu berbanding lurus dengan kesiapan, karena kesiapan juga dipengaruhi oleh kondisi emosional dan dukungan lingkungan. Sebaliknya, dukungan suami terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesiapan ibu, dimana dukungan emosional dan praktis dapat meningkatkan ketenangan dan kemampuan adaptasi ibu. Selain itu, tingkat kecemasan yang tinggi dapat menghambat kesiapan menghadapi perubahan fisik dan psikologis pada fase perimenopause. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar tenaga kesehatan meningkatkan upaya edukasi yang komprehensif mengenai perimenopause, melibatkan suami dalam program penyuluhan, serta menyediakan layanan konseling untuk mengurangi kecemasan ibu, sehingga kesiapan menghadapi perimenopause dapat meningkat secara optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya penelitian serta penyusunan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, khususnya kepada pembimbing, responden, serta pihak UPTD Puskesmas Tapos Kota Depok yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran proses penelitian. Tidak lupa penulis juga menyampaikan apresiasi kepada keluarga dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan doa, motivasi, serta semangat hingga penelitian ini dapat terselesaikan. Semoga segala bantuan dan dukungan yang diberikan menjadi amal kebaikan bagi semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

Alifah, J., & FE., C. (2024). Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu premenopause di paduku hantam bakbayan catur tungan depok sleman yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Arikunto, S. (2019). *Prosedure Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Yogyakarta: Bumi Aksara.

Badan Pusat Statistik Depok. (2025, Agustus). Retrieved Agustus 01, 2025, from Badan Pusat Statistik: <https://depokkota.bps.go.id/id/statistics-table/2/MzQjMg==/jumlah-penduduk-menurutkelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-depok.html>

Darwel, d. (2022). *Statistik Kesehatan : Teori dan Aplikasi*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.

Dias. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Suami Terhadap Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause Di Posbindu Bendungan Hilir Rw. 07.

Futriani, E., Laksamana, B., & Rohani. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause. *Jurnal Antara Keperawatan*.

Hasni. (2021). MANAJEMEN ASUHAN KEBIDANAN PERIMENOPAUSE PADA NY "H" DENGAN HOT FLUSH DI PUSKESMAS PATTALLASSANG KABUPATEN TAKALAR TAHUN 2021.

Hermintarsih, F. (2022). HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN KEMAMPUAN IBU MERAWAT BAYI BARU LAHIR DI RSUD DR. SOEDIRMAN KEBUMEN. *UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG*.

Hidaayah, N., & Alif, H. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik.

Indriani, L. F. (2025). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Suami dan Persepsi Ibu Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalawangi Tahun 2025. *Jurnal of the multidisciplinary*, 7, 11.

Indriani, L. F., Jayatmi, I., Darmi, S., Pitriani, P., Oktaviani, S., Nurmila, & Sari, A. N. (2025). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Suami dan Persepsi Ibu Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalawangi Tahun 2025. *Jurnal Ranah Research*.

Kemenkes. (2025). *Penyebab Kecemasan Perimenopouse*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Khodijah, S. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Menopause Di Puskesmas Batunadua Pada Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan*.

Masturoh, I., & Anggita T, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Maydianasari, L., Wantini, N. A., & Indrawati, F. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Perimenopouse*. Sleman: DEEPUBLISH.

Meilan, N., & Huda, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause Program Studi Diii Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta. *In Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*.

Nanda. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU PERIMENOPAUSE TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 72-79.

Notoadmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Potter, P., & Perry, A. G. (2019). *Fundamentals of Nursing Vol 1- 9th Indonesian edition*. Jakarta: Elsevier Health Sciences.

Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 115-119.

Riza. (2023). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Gampong Ceurih. *Journal Getsempena Health Science Journal*, 61–69.

Wahyuni, N., Yanti, A., Halimatussadiah, Ina, M., & Dini, A. (2025). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Suami dan Tingkat Kecemasan Menghadapi Perimenopause di UPTD Puskesmas Tapos Kota Depok Tahun 2025.

Zakiah, V., Andriyani, & Aridzka. (2023). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Bungku Kabupaten Morowali. *Jurnal Pelita Sains Kesehatan*, 107-113.