

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KECEMASAN PERUBAHAN FISIK PADA IBU PREMENOPAUSE

Sari Ida Miharti ¹⁾, Meli Prenti Ayu ²⁾

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas Fort De Kock Bukittinggi
email: sariidamiharti4@gmail.com

ABSTRAK

Data (WHO) tahun 2020, jumlah wanita premenopause di Asia mencapai 654 juta jiwa dan tahun 2025 diperkirakan mencapai 1,2 milyar dengan usia rata-rata 40-50 tahun. Di Indonesia jumlah wanita premenopause berusia 40-50 tahun sebanyak 17,21 juta jiwa dan diperkirakan tahun 2035 mencapai 20,36 juta jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan perubahan fisik pada ibu premenopause. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan desain penelitian cross sectional study yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rawatan Lubuk Gadang. Populasi semua wanita premenopause usia 40-50 yang memiliki pasangan sebanyak 205 orang dengan teknik pengambilan sampel simple random sampling berjumlah 67 orang. Hasil analisis univariat didapatkan 52,2% ibu premenopause tidak mendapat dukungan dari suami. Sebesar 46,3% memiliki pengetahuan rendah, sebesar 43,3% memiliki ekonomi rendah, sebesar 25,4% memiliki budaya, dan 41,8% mengalami kecemasan sedang dalam perubahan fisik. Hasil uji statistik didapatkan terdapat hubungan dukungan suami ($p = 0,012$ OR = 7,333), pengetahuan ($p = 0,024$ OR = 3,6), ekonomi ($p = 0,007$ OR = 4,582), dan budaya ($p = 0,002$ OR = 7,583) dengan kecemasan perubahan fisik. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dukungan suami, pengetahuan, ekonomi, dan budaya dengan kecemasan perubahan fisik. Untuk itu disarankan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan agar memberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada masa premenopause untuk menambah pemahaman ibu bagaimana cara menghadapi menopause dan mengurangi keluhan-keluhan menjelang menopause. Disarankan juga untuk ibu agar melakukan senam kegel dan kepada suami agar memberikan motivasi dan dukungan dalam menjalani masa premenopause.

Kata Kunci : Dukungan Suami, Pengetahuan, Ekonomi, Budaya, Kecemasan

ABSTRACT

Data (WHO) in 2020, the number of premenopausal women in Asia reaches 654 million people and in 2025 it is estimated to reach 1.2 billion with an average age of 40-50 years. In Indonesia, the number of premenopausal women aged 40-50 years is 17.21 million and it is estimated that in 2035 it will reach 20.36 million. This study aims to determine the factors associated with anxiety physical changes in premenopausal women. The type of research used is analytic with a cross sectional study design conducted in the Work Area of the Lubuk Gadang Health Center. The population of all premenopausal women aged 40-50 who have a partner is 205 people with a simple random sampling technique of 67 people. The results of univariate analysis showed that 52.2% of premenopausal women did not receive support from their husbands. 46.3% have low knowledge, 43.3% have low economics, 25.4% have culture, and 41.8% experience moderate anxiety in physical changes. The results of statistical tests showed that there was a relationship between husband's support ($p = 0.012$ OR = 7.333), knowledge ($p = 0.024$ OR = 3.6), economics ($p = 0.007$ OR = 4.582), and culture ($p = 0.002$ OR = 7.583) with anxiety about physical changes. It can be concluded that there is a relationship between husband's support, knowledge, economy, and culture with anxiety about physical changes. For this reason, it is recommended for health workers, especially midwives, to provide counseling about reproductive health, especially about the changes that occur during the

premenopause period to increase mothers' understanding of how to deal with menopause and reduce complaints before menopause. It is also recommended for mothers to do Kegel exercises and husbands to provide motivation and support in undergoing the premenopausal period.

Keywords: *Husband's Support, Knowledge, Economy, Culture, Anxiety*

PENDAHULUAN

Seiring dengan peningkatan usia banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Namun, pada suatu saat perkembangan dan pertumbuhan itu akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya banyak terjadi pada wanita karena terjadi suatu fase yaitu fase menopause, sebelum terjadi fase menopause didahului dengan fase premenopause (Kemenkes RI, 2018).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, menyebutkan jumlah wanita premenopause di Asia pada tahun 2019 mencapai 654 juta jiwa. tahun 2025 jumlah wanita premenopause di dunia diperkirakan sekitar sebesar 1,2 milyar dengan usia rata-rata 40-50 tahun (WHO, 2020). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, secara nasional pada tahun 2019 jumlah wanita yang memasuki premenopause yaitu berusia antara 40-50 tahun sebanyak 17,21 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2035 jumlah penduduk perempuan di Indonesia yang hidup dalam umur premenopause sekitar 20,36 juta jiwa (Kemenkes RI, 2020).

Di Provinsi Sumatera Barat penduduk usia premenopause berjumlah 201,9 ribu penduduk pada tahun 2014 atau sekitar 5,8% dari jumlah penduduk. Jumlah ini akan terus mengalami peningkatan, pada tahun 2015 menjadi 6,1% atau 316,8 ribu wanita premenopause di Sumatera Barat (BPS, 2016). Berdasarkan data Puskesmas Lubuk Gadang, daerah yang memiliki jumlah penduduk premenopause tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Rawatan Lubuk Gadang, dimana pada tahun 2020 yaitu Nagari Lubuk Gadang Selatan Jorong Sungai Lambai jumlah wanita usia 40-50 tahun yang memiliki pasangan sebanyak 205 orang dan yang terendah yaitu di Nagari Lubuk Gadang Barat Daya yaitu sebanyak 14 orang (Puskesmas Lubuk Gadang, 2021).

Dampak perubahan pada fase premenopause yakni wanita merasakan banyak keluhan, tetapi antara wanita yang satu dengan yang lainnya berbeda sebab efek biologis serta reaksi individual akibat rendahnya estrogen sehingga menimbulkan gejala yang berbeda. Dampak yang muncul yaitu wanita menjadi kurang percaya diri karena mengalami atau

adanya penerimaan yang kurang atas perubahan fisik dan psikis yang dialami (Nisa, 2020).

Premenopause menimpa wanita mulai mengalami gejala pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun dan pada masa ini terjadi ketidakteraturan haid. Masalah yang timbul akibat premenopause ini disebut dengan *syndrome* premenopause meliputi adanya semburan panas dari dada hingga wajah (*hot flushes*), jantung berdebar-debar, nafsu seks (libido) menurun dan beberapa perubahan fisik lainnya (Ramli, 2017). Aspek psikologi yang terjadi pada wanita yang mengalami premenopause amat berperan penting dalam kehidupan sosialnya dan tidak dapat dipisahkan. Gejala dan tanda psikologis dari sindrom premenopause adalah daya ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress dan depresi. Beberapa wanita yang memasuki masa premenopause menyambungnya dengan biasa mereka menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus hidupnya, banyak juga wanita yang mengeluh bahwa dengan datangnya premenopause mereka akan menjadi cemas (Nasution, 2019).

Kecemasan yang muncul pada wanita yang mengalami sindrom premenopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Wanita seperti ini sangat sensitif terhadap pengaruh emosional akibat fluktuasi hormon. Umumnya mereka tidak mendapat informasi yang benar sehingga yang dibayangkannya adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa premenopause dan menopause (Nasution, 2019).

Kecemasan yang dialami ibu premenopause akan mempengaruhi keadaan fisik ibu yang sedang mengalami perubahan akibat masa premenopausenya, karena seseorang yang dalam keadaan cemas akan merasakan gejala-gejala seperti sakit kepala, sesak nafas, sakit perut, mual, bahkan hingga muntah (Musa'adah, 2016). Kecemasan ibu menghadapi perubahan fisik disebabkan karena ibu mengalami perubahan-perubahan fisik seperti badan menjadi kendor, kulit menjadi keriput, masalah di payudara dan vagina serta takut tidak menarik lagi bagi pasangan. Hal tersebut karena perubahan fisik masa premenopause kurang dipahami oleh ibu, sehingga ibu takut akan perubahan yang sering terjadi (Wari, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Mujiadi (2020) tentang hubungan dukungan suami terhadap tingkat kecemasan ibu menopause di Desa Kweden Kembar Mojoanyar kabupaten Mojokerto. Hasil penelitian ditemukan terdapat hubungan dukungan suami terhadap tingkat kecemasan ibu menopause ($p = 0,002$). Dukungan suami merupakan faktor eksternal paling baik dalam membantu istri dalam menghadapi masa premenopause tanpa kecemasan berlebih. Suami yang tidak menuntut istri untuk tampil dengan kesempurnaan fisik yang dapat meyakinkan baik dalam perkataan maupun tindakan, akan sangat membantu untuk meyakini bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika datang masa premenopause. 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 premenopausenya. 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 (Mujiadi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2021) tentang hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu perimenopause dalam menghadapi menopause di Puskesmas Batangtoru. Hasil penelitian ditemukan adanya hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu perimenopause dalam menghadapi menopause ($p = 0,004$). Penerimaan informasi baru melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap maka informasi tersebut tidak akan menimbulkan kesalahan. Sebaliknya apabila informasi tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka akan menimbulkan kesalahan yang berdampak pada ketakutan dan kekhawatiran atau meningkatnya rasa kecemasan. Kecemasan ibu yang didukung oleh pengetahuan mengenai menopause dapat berkurang atau tidak akan menimbulkan kekhawatiran atau ketakutan (Siregar, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Yazia (2020) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause di RW 3 Kelurahan Gurun Laweh Puskesmas Nanggalo

Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara dukungan suami ($p = 0,003$) dan sosial ekonomi ($p = 0,000$) dengan tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi masa menopause. Sosial ekonomi akan mempengaruhi terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause. Hal ini dapat disebabkan dengan sosial ekonomi yang lebih baik maka ibu premenopause akan mempunyai alternatif aktivitas positif dalam kehidupannya dan tidak terlalu mencemaskan kondisi keuangannya sehingga bisa lebih membawa kenyamanan pada ibu tersebut dibandingkan dengan ibu dengan sosial ekonomi rendah. Pendapat yang berbeda bahwa keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan. Wanita yang berasal dari golongan ekonomi rendah cenderung pasrah dan mampu beradaptasi dengan baik saat mengalami menopause (Yazia, 2020).

Hasil wawancara kepada ibu-ibu usia 40-50, melalui kuesioner terhadap 10 ibu, didapatkan 8 orang ibu mengatakan rasa cemas yang sedang dalam memasuki premenopause, dimana ibu mengalami keluhan-keluhan seperti rasa panas dari dada hingga wajah, jantung berdebar-debar, perubahan pada payudara, dan perubahan pada vagina yang mempengaruhi nafsu seksual. Hasil wawancara terhadap variabel dukungan suami, didapatkan 6 orang mengatakan suami tidak ada memberikan dukungan dalam memasuki premenopause, suami terlihat biasa-biasa saja. 4 orang mengatakan suaminya memberikan dukungan seperti mencari informasi tentang premenopause dan memberikan motivasi untuk tetap menjalani masa premenopause ini. Hasil wawancara terhadap variabel pengetahuan, didapatkan 7 orang mengatakan tidak tahu tentang premenopause dan 3 orang mengatakan tahu tentang premenopause. Hasil wawancara terhadap ekonomi, didapatkan 6 orang mengatakan memiliki ekonomi rendah dan 4 orang mengatakan memiliki ekonomi tinggi. Hasil wawancara terhadap faktor budaya ibu-ibu mengatakan adanya budaya ditempat mereka bahwa memasuki usia premenopause ibu-ibu tidak boleh terlalu banyak melakukan aktivitas diluar rumah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu premenopause di wilayah kerja Puskesmas Rawatan Lubuk Gadang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *analitik* dengan desain penelitian *cross sectional* yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rawatan Lubuk Gadang mulai dari bulan Desember 2021 – Maret 2022. Subjek penelitian adalah semua wanita premenopause dengan usia 40-50 yang memiliki pasangan sebanyak 205 orang yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Rawatan Lubuk Gadang dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* berjumlah 67 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *chi-square* dengan derajat kepercayaan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	<i>f</i>	%
Pendidikan :		
SD	5	7,5
SMP	24	35,8
SMA	27	40,3
D3	11	16,4
Jumlah	67	100
Pekerjaan :		
IRT	44	65,7
Tani	6	9,0
Dagang	10	14,9
Wirausaha	4	6,0
PNS	3	4,5
Jumlah	67	100

Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 67 responden terdapat 27 (40,3%) berpendidikan SMA dan sebesar 44 (65,7%) bekerja sebagai ibu rumah Tangga (IRT).

2. Analisis Univariat

a. Dukungan Suami

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Dukungan Suami

Dukungan Suami	<i>f</i>	%
Tidak Mendukung	35	52,2
Mendukung	32	47,8

Jumlah	67	100
--------	----	-----

Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 67 responden terdapat 35 (52,2%) tidak mendapat dukungan dari suami.

Banyak hal yang dapat memungkinkan suami tidak tahu dan tidak memahami siklus menstruasi dan premenopause pada seorang wanita, oleh karena kurang memahami maka suami tak dapat memberikan dukungan dan nasehat bagi istri dalam mempersiapkan masa menopause (Fithriyana, 2019). Dukungan suami merupakan faktor eksternal paling baik dalam membantu istri untuk menghadapi masa premenopause 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 premenopause. Selain itu, bentuk dukungan suami terhadap istri yang akan mengalami premenopause diantaranya adalah suami sadar bahwa suatu saat istri akan berhenti haid dan tidak dapat hamil lagi. Ketika penampilan fisik istri akan menurun karena akan mengalami premenopause, misalnya kulit menjadi lebih kasar dan berkerut, maka suami harus membantu istri agar tidak kehilangan kepercayaan dirinya. Suami harus meyakinkan istri bahwa akan tetap menyayangi istrinya, sehingga istri merasa diterima (Irmawati, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017) tentang hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan wanita premenopause di Desa Bangsalsari Kecamatan Bangsalsari Jember. Hasil penelitian ditemukan 50,5% suami tidak memberikan dukungan pada pada wanita premenopause.

Asumsi peneliti, lebih dari separoh ibu premenopause tidak mendapat dukungan dari suami. Hal tersebut terlihat dari hasil pernyataan ibu pada kuesioner penelitian yaitu pada dukungan instrumental terdapat 62,7% ibu menyatakan suami tidak pernah menyiapkan dana khusus untuk biaya perawatan saat mengalami keluhan fisik menjelang premenopause seperti kekeringan vagina, iritasi dan infeksi saluran kemih. Sebesar 62,7% juga ibu menyatakan suami tidak pernah membelikan vitamin untuk menjaga kesehatan

selama menjalani masa premenopause. Pada dukungan penilaian/penghargaan terdapat 9% ibu menyatakan dengan perubahan tubuhnya, ibu merasa suami kurang menghargai selama menjalani masa premenopause.

Pada dukungan informasional terdapat 25,4% ibu menyatakan suami tidak pernah mencari informasi tentang perubahan fisik yang dialami menjelang premenopause dari berbagai sumber. Sebesar 14,9% ibu menyatakan suami tidak pernah meluangkan waktu untuk berbagi pendapat mengenai premenopause bersama. Sebesar 31,3% ibu menyatakan suami tidak pernah menganjurkan membaca artikel melalui media sosial mengenai premenopause dan menopause. Sebesar 49,3% ibu menyatakan suami tidak pernah membelikan buku tentang premenopause dan menopause agar dapat menambah pengetahuan.

b. Pengetahuan Ibu

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu

Pengetahuan	<i>f</i>	%
Rendah	31	46,3
Tinggi	36	53,7
Jumlah	67	100

Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 67 responden terdapat 31 (46,3%) memiliki pengetahuan rendah.

Peningkatan pengetahuan seseorang didapat dari hasil informasi apabila penerimaan informasi baru atau adopsi informasi melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap maka akan menimbulkan kesalahan yang berdampak pada ketakutan dan kekhawatiran ataupun meningkatnya kecemasan. Kecemasan perempuan yang didukung oleh pengetahuan mengenai premenopause dapat berkurang atau tidak akan menimbulkan kekhawatiran atau ketakutan pada perubahan fisik yang terjadi (Dewi, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2020) tentang hubungan pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan pada wanita premenopause di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. Hasil penelitian ditemukan 40,5% ibu memiliki pengetahuan rendah.

Asumsi peneliti, masih ada ibu yang memiliki pengetahuan rendah dapat dilihat dari hasil jawaban ibu kuesioner penelitian yaitu 43,3% ibu mengatakan tidak tahu tentang pengertian premenopause. Sebesar 44,8% ibu mengatakan tidak tahu tentang usia terjadinya premenopause. Sebesar 41,8% ibu mengatakan tidak tahu tentang tanda dan gejala saat premenopause. Sebesar 38,8% ibu mengatakan tidak tahu tentang makanan yang harus dihindari saat premenopause. Sebesar 46,3% ibu mengatakan tidak tahu tentang persiapan fisik yang baik dilakukan wanita memasuki masa premenopause. Sebesar 56,7% ibu mengatakan tidak tahu tentang persiapan untuk menjaga agar tidak terjadi osteoporosis atau pengeroposan tulang. Rendahnya pengetahuan ibu tidak terlepas dari jenjang pendidikan yang ditamatkan ibu, dimana juga ditemukan ibu yang berpendidikan rendah yaitu 7,5% ibu berpendidikan SD dan sebesar 35,8% ibu berpendidikan SMP. Rendahnya pendidikan akan mempengaruhi dalam menerima dan menyerap setiap informasi tentang perubahan fisik masa premenopause.

c. Ekonomi Ibu

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Ekonomi Ibu

Ekonomi Ibu	<i>f</i>	%
Rendah	29	43,3
Tinggi	38	56,7
Jumlah	67	100

Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 67 responden terdapat 29 (43,3%) memiliki ekonomi rendah.

Sosial ekonomi akan mempengaruhi terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause. Hal ini dapat disebabkan dengan sosial ekonomi yang lebih baik maka ibu premenopause akan mempunyai alternatif aktivitas positif dalam kehidupannya dan tidak terlalu mencemaskan kondisi keuangannya sehingga bisa lebih membawa kenyamanan pada ibu tersebut dibandingkan dengan ibu dengan sosial ekonomi rendah. Pendapat yang berbeda bahwa keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan. Wanita yang berasal dari golongan ekonomi rendah cenderung pasrah

dan mampu beradaptasi dengan baik saat mengalami menopause (Yazia, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wigati (2017) tentang hubungan tingkat ekonomi terhadap tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di Desa Mindahan Kecamatan Batealit Kabupaten Jepara. Hasil penelitian ditemukan 50% wanita memiliki ekonomi rendah.

Asumsi peneliti, masih adanya ibu yang memiliki ekonomi rendah disebabkan karena pendapatan tidak sesuai dengan kebutuhan sehari-hari dalam keluarga ibu, sehingga mengakibatkan ibu tidak dapat untuk memenuhi kebutuhan dalam keluarga terutama dalam mempersiapkan perubahan fisik yang terjadi pada masa premenopause.

d. Budaya Ibu

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Budaya Ibu

Budaya	<i>f</i>	%
Ada	17	25,4
Tidak Ada	50	74,6
Jumlah	67	100

Tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 67 responden terdapat 17 (25,4%) memiliki budaya dalam memasuki usia premenopause.

Perbedaan budaya setiap daerah terhadap pola makan, aktivitas fisik, sikap terhadap penuaan, dan harapan tentang menopause dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengalami gejala tersebut. Cara alamiah untuk menunda datangnya premenopause secara sederhana namun cukup efektif dengan mengonsumsi makanan dengan kadar antioksidan tinggi seperti buah-buahan, brokoli, paprika, zaitun, membuat proses penuaan dini terhambat. Selain itu Fitoestrogen mampu membuat produksi hormon estrogen dalam tubuh wanita meningkat. Ini berakibat kemunculan masa premenopause yang juga dapat tertunda. Fitoestrogen dapat dijumpai pada jenis makanan seperti kacang, kedelai dan gandum, juga gandum hitam (Fibrila, 2014).

Asumsi peneliti, masih ada budaya yang menjadi tradisi ibu dalam menjalani masa premenopause. Hal ini disebabkan karena adanya kebiasaan dari keluarga atau orang tua

secara turun temurun bahwa adanya kegiatan-kegiatan menurut adat dalam memasuki masa premenopause, seperti adanya makanan khususnya dan aktivitas yang harus dijalani apabila sudah memasuki masa premenopause.

e. Kecemasan Perubahan Fisik Ibu Premenopause

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Kecemasan Perubahan Fisik Ibu Premenopause

Kecemasan	<i>f</i>	%
Sedang	28	41,8
Ringan	39	58,2
Jumlah	67	100

Tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 67 responden terdapat 28 (41,8%) mengalami kecemasan sedang dalam perubahan fisik.

Kecemasan ibu menghadapi perubahan fisik disebabkan karena ibu mengalami perubahan-perubahan fisik seperti badan menjadi kendor, kulit menjadi keriput, masalah di payudara dan vagina serta takut tidak menarik lagi bagi pasangan. Hal tersebut karena perubahan fisik masa premenopause kurang dipahami oleh ibu, sehingga ibu takut akan perubahan yang sering terjadi (Wari, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wari (2017) tentang kecemasan ibu dalam menghadapi perubahan fisik masa menopause di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo. Hasil penelitian ditemukan 40% ibu mengalami kecemasan.

Asumsi peneliti, ibu yang mengalami kecemasan sedang pada perubahan fisik masa premenopause terlihat dari hasil analisis kuesioner yaitu 71,6% ibu merasakan gejala sedang seperti mudah tersinggung ketika orang lain membicarakan perubahan fisik yang terjadi. Sebesar 40,3% ibu merasakan gejala berat seperti susah tidur atau suka terbangun pada malam hari. Sebesar 43,3% ibu merasakan gejala berat seperti kulit menjadi keriput dan tidak merasa muda lagi karena perubahan fisik yang terjadi. Sebesar 70,1% ibu merasakan gejala berat seperti terjadinya perubahan pada payudara dan vagina, sehingga takut ditinggal suami. Sebesar 32,8% ibu merasakan gejala berat seperti suka merasa letih dan lemas saat

melakukan kegiatan. Sebesar 49,3% ibu merasakan gejala berat seperti merasa denyut jantung menjadi lebih cepat dan berdebar-debar. Cemas sedang yang dialami oleh ibu juga dapat disebabkan oleh pendidikan yang dimiliki oleh ibu, dimana masih ada ibu yang berpendidikan rendah, sehingga ibu tidak dapat mengantisipasi gejala yang dapat terjadi pada masa menopause. Selain itu, berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual, apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar.

3. Analisis Bivariat

- a. Hubungan Dukungan Suami dengan Kecemasan Perubahan Fisik pada Ibu Premenopause

Tabel 7
Hubungan Dukungan Suami dengan Kecemasan Perubahan Fisik pada Ibu Premenopause

Dukungan Suami	Kecemasan				Total		p value	OR
	Sedang		Ringan		n	%		
	n	%	n	%				
Rendah	22	62,9	13	37,1	35	100	0,001	7,333
Tinggi	6	18,8	26	81,3	32	100		
Jumlah	28	41,8	39	58,2	67	100		

Tabel 7 dapat dilihat bahwa hasil statistik dengan memakai rumus *Chi-Square* didapat *p value* = 0,001 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan dukungan suami dengan kecemasan perubahan fisik pada ibu premenopause.

Dukungan suami merupakan orang yang dapat membantu wanita melalui masa pramenopause tanpa kecemasan yang berlebihan. Dukungan suami dapat diwujudkan dalam bentuk tidak menuntut wanita untuk tampil dengan kesempurnaan fisik. Suami juga mampu menyakinkan pasangannya melalui perkataan maupun tindakan. Hal tersebut akan membantu perempuan untuk meyakini bahwa menopause telah tiba. Tingkat dukungan suami mempengaruhi hubungan interpersonal antara suami dengan istri yang pada akhirnya terjalin hubungan yang serasi dan menerima keadaan pasangan apa adanya sehingga menurunkan kecemasan pada wanita yang sedang mengalami pramenopause (Lestariningsih, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mujiadi (2020) tentang hubungan dukungan suami terhadap tingkat kecemasan ibu menopause di Desa Kweden Kembar Mojoanyar kabupaten

Mojokerto. Hasil penelitian ditemukan terdapat hubungan dukungan suami terhadap tingkat kecemasan ibu menopause ($p = 0,002$).

Asumsi peneliti, terdapatnya hubungan dukungan suami dengan kecemasan perubahan fisik pada ibu premenopause karena kecemasan yang dirasakan ibu umumnya dikarenakan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual, apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal itu, vitalitas dan fungsi organ-organ tubuh juga akan menurun. Hal ini tentu akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita, dan keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosial. Suami yang tidak memberikan dukungan pada ibu menyebabkan hal yang tidak nyaman sehingga menyebabkan ibu mengalami kecemasan. Sebaliknya dukungan suami yang baik memberikan pengaruh yang baik pada kenyamanan perasaan pada ibu, sehingga menjadikan ibu mempunyai kecemasan yang ringan. Dukungan yang diberikan suami akan mempengaruhi hubungan interpersonal antara suami dengan istri yang pada akhirnya terjalin hubungan yang serasi dan menerima keadaan pasangan apa adanya sehingga menurunkan kecemasan pada ibu yang sedang mengalami premenopause.

- b. Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Perubahan Fisik pada Ibu Premenopause

Tabel 8
Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Perubahan Fisik pada Ibu Premenopause

Pengetahuan	Kecemasan				Total		p value	OR
	Sedang		Ringan		n	%		
	n	%	n	%				
Rendah	18	58,1	13	41,9	31	100	0,024	3,6
Tinggi	10	27,8	26	72,2	36	100		
Jumlah	28	41,8	39	58,2	67	100		

Tabel 8 dapat dilihat bahwa hasil statistik dengan memakai rumus *Chi-Square* didapat *p value* = 0,024 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan pengetahuan dengan kecemasan perubahan fisik pada ibu premenopause.

Pengetahuan merupakan salah satu pendorong untuk merubah perilaku atau mengadopsi perilaku yang baru. Pengetahuan tentang premenopause merupakan faktor yang

menentukan seseorang dapat menerima terjadinya premenopause sebagai perubahan yang wajar yang akan dialami oleh setiap wanita dan tidak harus menimbulkan kecemasan yang berlebihan (Nasution, 2019).

Kecemasan dapat muncul akibat kurangnya seseorang dalam memperoleh pengetahuan, ilmu dan informasi. Oleh karena itu diperlukan peran serta kader dan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi melalui penyuluhan agar ibu lebih memahami tanda-tanda premenopause sehingga siap menerima keadaannya tanpa diliputi kecemasan yang berlebihan. Dari penyuluhan tersebut diharapkan wanita premenopause mendapatkan pengetahuan sehingga mengetahui gejala yang akan dan telah terjadi pada dirinya menjelang masa menopause. Dengan demikian, diharapkan ibu dapat menjalani masa menopause dengan nyaman tanpa adanya rasa cemas (Puspitasari, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2021) tentang hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu perimenopause dalam menghadapi menopause di Puskesmas Batangtoru. Hasil penelitian ditemukan adanya hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause ($p = 0,004$).

Asumsi peneliti, terdapatnya hubungan pengetahuan dengan kecemasan perubahan fisik pada ibu premenopause karena kurangnya pemahaman ibu terhadap perubahan fisik pada masa premenopause membuat ibu merasa cemas terhadap perubahan fisik yang terjadi pada dirinya. Kecemasan yang dialami oleh ibu dapat muncul akibat kurangnya ibu dalam memperoleh pengetahuan, ilmu dan informasi tentang perubahan fisik pada masa premenopause. Hal ini juga dipengaruhi oleh pendidikan ibu, dimana masih ada ibu yang berpendidikan rendah yaitu 7,5% ibu berpendidikan SD dan 35,8% ibu berpendidikan SMP.

c. Hubungan Ekonomi dengan Kecemasan Perubahan Fisik pada Ibu Premenopause

Tabel 9
Hubungan Ekonomi dengan Kecemasan Perubahan Fisik pada Ibu Premenopause

Kecemasan	
-----------	--

Ekonomi	Sedang		Ringan		Total		p value	OR
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	18	62,1	11	37,9	29	100	0,007	4,582
Tinggi	10	26,3	28	73,7	38	100		
Jumlah	28	41,8	39	58,2	67	100		

Tabel 9 dapat dilihat bahwa hasil statistik dengan memakai rumus *Chi-Square* didapat p value = 0,007 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan ekonomi dengan kecemasan perubahan fisik pada ibu premenopause.

Masalah ekonomi yang dialami wanita memasuki masa premenopause adalah tentang pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari seperti kebutuhan sandang, pangan, perumahan, kesehatan, rekreasi dan sosial. Dengan kondisi fisik yang menurun menyebabkan mereka kurang mampu menghasilkan pekerjaan yang produktif. Pendapat lain untuk mencari pendapatan dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari dapat menjadi tolak ukur untuk melihat keterjangkauan terhadap pelayanan kesehatan. Apabila pelayanan kesehatan tersebut terjangkau akan masalah kesehatan yang akan muncul di kemudian hari dapat ditangani sedini mungkin sebagai upaya preventif (Yazia, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermawati (2017) tentang hubungan karakteristik wanita premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause di Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan sosial ekonomi dengan tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi masa menopause ($p = 0,000$).

Asumsi peneliti, terdapatnya hubungan ekonomi dengan kecemasan perubahan fisik pada ibu premenopause karena ibu yang memiliki ekonomi tinggi atau tingkat pendapatan yang baik akan merasa tidak cemas dibanding dengan ibu yang memiliki ekonomi yang rendah atau tingkat pendapatan kurang akan merasa cemas, tidak menutup kemungkinan jika ekonomi atau pendapatan pada ibu menjadi salah satu faktor timbulnya kecemasan dalam menghadapi menopause.

d. Hubungan Budaya dengan Kecemasan Perubahan Fisik pada Ibu Premenopause

Tabel 10
Hubungan Budaya dengan Kecemasan Perubahan Fisik pada Ibu Premenopause

Budaya	Persepsi				Total		p value	OR
	Negatif		Positif		n	%		
	n	%	n	%				
Ada	13	76,5	4	23,5	17	100	0,002	7,583
Tidak Ada	15	30,0	35	70,0	50	100		
Jumlah	28	41,8	39	58,2	67	100		

Tabel 10 dapat dilihat bahwa hasil statistik dengan memakai rumus *Chi-Square* didapat p value = 0,002 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan budaya dengan kecemasan perubahan fisik pada ibu premenopause.

Kecemasan yang dihadapi ibu premenopause dipengaruhi oleh budaya ibu, dimana adanya budaya atau tradisi di lingkungan ibu untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang ada, sehingga ibu semakin menyesuaikan diri dengan perubahan yang sedang dialami. Berbeda hal dengan kebanyakan wanita di Kota yang sangat cemas dalam menghadapi premenopause, mereka takut akan perubahan-perubahan yang terjadi seperti kulit keriput, gangguan libido, penurunan daya ingat, gangguan tidur, cemas, perubahan emosi, rasa sepi dan lainnya, mereka beranggapan dengan terjadinya premenopause suami mereka tidak menyayangi mereka lagi, maka wanita-wanita Kota melakukan berbagai cara untuk mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi selama menghadapi menopause seperti melakukan terapi sulih hormon (Nasution, 2019).

Asumsi peneliti, terdapatnya hubungan budaya dengan kecemasan perubahan fisik pada ibu premenopause karena adanya budaya seorang ibu terhadap masa premenopause akan membuat ibu merasa cemas untuk menghadapinya. Ibu cemas akan budaya yang dilakukan tidak terjalani dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dukungan suami ($p = 0,012$ OR = 7,333), pengetahuan ($p = 0,024$ OR = 3,6), ekonomi ($p = 0,007$ OR = 4,582), dan budaya ($p = 0,002$ OR = 7,583) dengan kecemasan perubahan fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

REFERENSI

- Arduwino, R. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Suami dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 3(3), 679–686. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1377>
- BPS. (2016). *Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota 2010-2020*.
- Dewi, R. I. S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Desa Jernih Jaya Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci. *Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika*, 191–197. <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/922/657>
- Fibrila, F. (2014). Hubungan Usia Melahirkan Terakhir, Riwayat Pemakaian Kontrasepsi, Menarche dan Budaya dengan Menopause di Kel. Mulyosari Kec. Metro Barat. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VII(1), 93–101. <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/545>
- Fithriyana, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Desa Suka Damai Wilayah Kerja Puskesmas Ujung Batu Rohul. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(1), 42–47. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/425>
- Hawari, D. (2013). *Stres, Cemas dan Depresi*. EGC.
- Irmawati. (2016). Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Kabupaten

- Sleman Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/1882/>
- Jannah, R. (2018). *Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Perempuan Premenopause di Dusun Candimulyo Kec. Jombang* [STIKes Insan Cendekia Medika]. <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1391/2/143210139> Rumatul Jannah Skripsi.pdf
- Kaplan & Sadock. (2010). *Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri*. Binarupa Aksara.
- Kemendes, R. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI*.
- Kemendes, R. (2020). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI*.
- Lestariningsih, Y. A. (2019). Hubungan Dukungan Suami terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Growong Kidul Juwana Pati. *Artikel Penelitian*. <http://repository2.unw.ac.id/460/1/artikel.pdf>
- Mujiadi. (2020). Hubungan Dukungan Suami terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menopause di Desa Kweden Kembar Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Medica Majapahit*, 12(2), 20–31. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/699>
- Musa'adah, D. (2016). *Hubungan Religiusitas dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause*. Hubungan Religiusitas dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause.
- Nasution, Z. (2019). Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Menghadapi Pre Menopause di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. *Jurnal Darma Agung*, XXVII(3), 1221–1233. <http://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/jurnaluda/article/view/608/533>
- Nisa, I. C. (n.d.). Hubungan Pengetahuan Menjelang Menopause dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause pada Ibu Premenopause di Desa Grogol Kecamatan Gunung Jati Kabupaten Cirebon. 2020, 5(11), 1336–1345. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i11.1785>
- Proverawati, A. (2014). *Menopause dan Sindrom Pre-Menopause*. Nuha Medika.
- PuskesmasLubukGadang. (2021). *Program Lansia Puskesmas Lubuk Gadang*.
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause di RT 15-17 Ds Joho Kec. Wates Kabupaten Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–119. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/article/view/164/120>
- Ramli, K. (2017). Hubungan Kecemasan dengan Perubahan Degeneratif Fisik Wanita Premenopause di Kelurahan Biringgere Kab. Sinjai. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1), 74–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkr.35438>
- Safaria, T. (2012). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.
- Saraniga, P. A. (2017). Pengetahuan tentang Menopause pada Wanita Usia40-60 Tahun di Kelurahan Anduonohu Kecamatan Poasiakota Kendari. *Karya Ilmiah*. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/111/1/FILE PDF.pdf>
- Siregar, R. J. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause dalam Menghadapi Menopause di Puskesmas Batangtoru. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 5(1), 40–44. <https://simantek.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/233/211>
- Stuart dan Sundeen. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Wari, F. E. (2017). Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Premenopause di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten

Sidoarjo. *Hospital Majapahit*, 9(1), 18–27.

<http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/137/127>

WHO. (2020). *World Population Ageing*.

http://www.who.int/en/development/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Highlights

Yazia, V. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause di RW 3 Kelurahan Gurun Laweh Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 53–68. <https://jurnal.rs-amino.jatengprov.go.id/index.php/JIKJ/article/view/16/12>