



**ARTIKEL PENELITIAN**

**ANALISIS HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN  
IBU DALAM MENGHADAPI MENOPOUSE DI POSYANDU NUSA INDAH 01  
ANDONGSARI JEMBER**

**Dwi Amuningtyas<sup>\*</sup>, Hur Hamim, Iis Hanifah**

Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Genggong Probolinggo, Jawa  
Timur, Indonesia

[\\*dwiamuningtyas@gmail.com](mailto:*dwiamuningtyas@gmail.com)

**Abstrak**

**Pendahuluan:** pre menopause merupakan suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam reproduksi dan seksualitas. Pada masa ini juga timbul perubahan fisiologis yang berakibat pada kecemasan. **Tujuan:** mengetahui hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause di Posyandu Nusa Indah 01 Desa Andongsari Jember. **Metode:** penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan metode *observasional*. Sampel penelitian ini adalah semua ibu pre menopause yang datang ke posyandu lansia sejumlah 18 orang menggunakan teknik total populasi dan menggunakan uji analisis yaitu *Spearman's rho*. **Hasil:** dari hasil penelitian didapatkan bahwa hampir separuh responden mempunyai dukungan suami kategori sedang sebanyak 7 responden (38,9%) dan sebagian besar responden mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 11 responden (61,1%). Uji *Spearman's rho* di dapatkan nilai  $p < 0,05$  yaitu  $p = 0,000$ . **Kesimpulan:** ada hubungan dukungan suami terhadap tingkat kecemasan ibu menghadapi masa menopause di Posyandu Lansia Nusa Indah 01 Desa Andongsari Kecamatan Ambulu. **Kata Kunci:** Dukungan Suami, Menopause, Pre Menopause

***Analysis Relationship Between Husband's Support And Mother's Level Of Anxiety In Dealing With Menopause At Posyandu Nusa Indah 01 Andongsari Jember Village.***

**Abstract**

**Introduction :** *Pre menopause is a physiological condition in women who have entered the aging process which is characterized by decreased levels of the hormone estrogen from the ovaries which plays a very important role in reproduction and sexuality. At this time, physiological changes also arise that result in anxiety.* **Objective :** *This study aims to determine the relationship between husband's support and mother's level of anxiety in dealing with menopause at Posyandu Nusa Indah 01 Andongsari Jember Village.* **Method :** *This research is a kuantitatif research with a Observasional method. The sample of this study were all premenopausal women who came to the elderly posyandu with a total of 18 people using a total population technique and using an analytical test, namely Spearman Rank.* **Result:** *From the results of the study it was found that almost half of the respondents had husband support in the medium category as many as 7 respondents (38.9%) and most of the*

respondents had moderate anxiety levels as many as 11 respondents (61.1%). The Spearman's rho test, it was found that  $p < 0.05$ , namely  $p = 0.000$ . **Conclusion** : there is a relationship between husband's support and the level of maternal anxiety facing menopause at the Posyandu Elderly Nusa Indah 01 Andongsari Village, Ambulu District.

**Keywords:** Husband's Support, Menopause, Pre Menopause

## PENDAHULUAN

Siklus hidup seorang wanita sangatlah menarik. Mulai dari menstruasi, premenopause, menopause, dan senium. Sebelum terjadi fase menopause didahului dengan fase yang disebut pre menopause. Pre menopause merupakan suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam reproduksi dan seksualitas (1). Pada masa ini juga timbul perubahan fisiologis seperti ketidakteraturan haid, hot flushes, dispereunia, sulit tidur dan kekeringan pada vagina. Kecemasan sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan (2).

Menopause adalah suatu masa peralihan dalam kehidupan wanita, dimana ovarium berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti, dan pembentukan hormon wanita (estrogen dan progesteron) berkurang. Menopause sebenarnya terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir. Tapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklusnya selama minimal 12 bulan (3). Proses menopause ini dimulai dari fase premenopause, menopause dan pascamenopause atau senium. Sebagian wanita (75%) menganggap keluhan menopause sebagai suatu masalah atau gangguan, sedangkan sebagian lagi (25%) tidak mempermasalahkan hal tersebut (4).

Badan Kesehatan Dunia, World Health Organization memperkirakan usia harapan hidup orang Indonesia adalah 75 tahun pada tahun 2025. Hal ini berarti wanita memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal menopause. Jumlah wanita menopause di Indonesia tahun 2020

diperkirakan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause di Indonesia sebanyak 30,3 juta orang (5).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita mengalami menopause. Sedangkan menurut proyeksi penduduk tahun 2022, di Desa Andongsari terdapat 1.813 wanita Pra Lansia (45-59 tahun) (6).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Dawuhan Kecamatan Purwosari Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa 67,9% wanita yang mengalami kecemasan menjelang masa menopause sedangkan sisanya 32,1% tidak mengalami kecemasan menjelang masa menopause. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar wanita di Desa Dawuh mengalami kecemasan ketika akan menghadapi masa menopause (7).

Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan (8). Kecemasan wanita premenopause biasanya terjadi karena ketidaktahuan wanita tentang gejala premenopause dan kecemasan karena takut orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya akibat perubahan fisik yang dialami selama premenopause. Kecemasan seorang wanita menjelang menopause mengakibatkan mereka semakin mudah mengalami demensia (9).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 ibu umur 40-50 tahun melalui wawancara pada bulan Mei 2022 di Puskesmas Andongsari ditemukan 60% (6 ibu) mengalami kecemasan menghadapi menopause yaitu mereka merasa kulitnya sudah berkeriput sehingga merasa dirinya tidak menarik lagi dan ada yang merasakan *hot flushes* secara tiba-tiba yang membuat mereka merasa tidak nyaman.

Sedangkan 40% (4 ibu) menganggap menopause tidak perlu dicemaskan karena merasa menopause merupakan suatu proses alami.

Kecemasan yang dialami istri umumnya merasa takut kehilangan fungsi dan eksistensi sebagai wanita, kehilangan gairah dan menurunnya fungsi seksual, takut tidak bisa memuaskan atau melayani suami, takut kehilangan kasih sayang lantaran suami mencari wanita lain. Maka dari itu peran suami dibutuhkan untuk mendampingi istri dalam masa menghadapi menopause, sehingga dukungan suami menjadi salah satu faktor yang paling baik dalam membantu istri dalam mengatasi kecemasan yang dialami (10). Dukungan suami bisa dijadikan koping istri untuk menghadapi sumber *stressor* internal maupun eksternal, dalam hal menghadapi menopause sehingga wanita akan lebih merasa tenang dan bersikap positif terhadap menopause (11).

Penelitian lain pada tahun 2014 yang berjudul hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause, menunjukkan bahwa sebagian besar (76,3%) responden tidak mengalami kecemasan dan sebagian besar suami responden (68,4%) tidak memberikan dukungan kepada istrinya dalam menghadapi menopause. Dapat disimpulkan bahwa bila dukungan suami sangat rendah kepada istri dalam menghadapi

menopause maka hal itu dapat memicu tingkat kecemasan pada wanita dalam masa menghadapi menopause, sehingga dukungan suami sangat berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause (12).

Upaya yang dilakukan untuk menghadapi kecemasan masa pre menopause antara lain, dibutuhkan tenaga kesehatan yang dapat berperan sebagai konselor dan edukator tentang pengetahuan pre menopause, untuk membantu ibu-ibu dalam meningkatkan pemahaman pre menopause dan berbagai perubahan yang terjadi (13).

Peran suami dalam memberi dukungan psikologis untuk menghindari kecemasan dan rasa tidak percaya diri dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi pada masa premenopause. Dimana dalam hal ini sebaiknya dilakukan jauh sebelum masuk pre menopause untuk menghindari timbulnya pikiran negatif ketika mulai memasuki masa pre menopause (14).

## METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan metode observasional. Sampel penelitian ini adalah semua ibu premenopause yang datang ke posyandu lansia sejumlah 18 orang dengan teknik sampling total populasi. Uji analisa ini menggunakan *Spearman's rho test* (15).

## HASIL

### Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden di Posyandu Lansia Nusa Indah**

Variabel	f	%
<b>Umur (Tahun)</b>		
Umur 40-45	11	61,1
Umur 46-50	7	38,9
<b>Pendidikan</b>		
SD	9	50,0
SMP	4	22,2
SMA	4	22,2
PT	1	5,6

<b>Pekerjaan</b>		
IRT	11	61,1
Wiraswasta	4	22,2
Petani	3	16,7
<b>Jumlah Anak</b>		
Jumlah anak 1	6	33,3
Jumlah anak 2	9	50,0
Jumlah anak 3	3	16,7
<b>Jumlah Anggota Keluarga</b>		
Jumlah anggota keluarga 2	5	27,8
Jumlah anggota keluarga 3	4	22,2
Jumlah anggota keluarga 4	6	33,3
Jumlah anggota keluarga 5	3	16,7
<b>Dukungan Suami</b>		
Dukungan suami baik	6	33,3
Dukungan suami sedang	8	44,4
Dukungan suami rendah	4	22,2
<b>Kecemasan</b>		
Ringan	1	5,6
Sedang	11	61,1
Berat	6	33,3

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mempunyai usia 40-45 tahun sebanyak 11 responden (61,1%). Untuk pendidikan ibu setengah responden mempunyai pendidikan taraf SD sebanyak 9 responden (50%). Jenis pekerjaan ibu sebagian besar responden mempunyai pekerjaan sebagai IRT sebanyak 11 responden (61,1%). Variabel banyaknya jumlah anak setengah responden mempunyai jumlah anak sebanyak 2 orang

sebanyak 9 responden (50%). Dan hampir separuh responden mempunyai jumlah anggota keluarga 4 orang sebanyak 6 responden (33,3%). Untuk dukungan suami hampir separuh responden mempunyai dukungan suami kategori sedang sebanyak 8 responden (44,4%). Dan untuk tingkat kecemasan ibu sebagian besar responden mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 11 responden (61,1%).

### Analisis Bivariat

**Tabel 2 Tabulasi Silang antara Dukungan Suami dengan Kecemasan Ibu di Posyandu Lansia Nusa Indah**

<b>Dukungan Suami</b>	<b>Kecemasan</b>						<b>Total</b>		<b>P-value</b>
	<b>Ringan</b>		<b>Sedang</b>		<b>Berat</b>		<b>f</b>	<b>%</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>			
Dukungan suami baik	1	5,6%	5	27,8%	0	0%	6	33,3%	0,000
Dukungan suami sedang	0	0%	6	33,3%	2	11,1%	8	44,4%	
Dukungan suami rendah	0	0%	0	0%	4	22,2%	4	22,2%	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik

*Spearman's rho* di dapatkan nilai  $p < 0,05$  yaitu  $p = 0,000$  yang berarti ada hubungan dukungan

suami terhadap tingkat kecemasan ibu menghadapi masa menopause di Posyandu Lansia Nusa Indah 01 Desa Andongsari Kec Ambulu. Didapatkan bahwa hampir separuh responden mempunyai dukungan suami sedang mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak sebanyak 6 responden (33,3%).

## **PEMBAHASAN**

### **Identifikasi Dukungan Suami di Posyandu Lansia Nusa Indah**

Dari hasil identifikasi dukungan suami didapatkan bahwa hampir separuh responden mempunyai dukungan suami kategori sedang sebanyak 8 responden (44,4%). Dukungan suami merupakan faktor eksternal yang ampuh dalam membantu wanita melalui masa menopause tanpa kecemasan yang berlebih. Dukungan suami dapat diwujudkan dalam bentuk tidak menuntut wanita untuk tampil dengan kesempurnaan fisik. Suami juga mampu meyakinkan pasangannya melalui perkataan maupun tindakan. Hal tersebut akan membantu perempuan untuk meyakini bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika menopause telah tiba (16).

Bentuk dukungan suami terhadap istri yang akan mengalami menopause diantaranya adalah suami sadar bahwa suatu saat istri akan berhenti haid dan tidak dapat hamil lagi. Ketika penampilan fisik istri akan menurun karena mengalami menopause, 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. Dukungan suami merupakan bantuan yang diberikan suami kepada istrinya saat menjelang menopause dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informatif (16).

Dukungan dari keluarga merupakan faktor terpenting saat istri mengalami menopause. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa hampir separuh responden mempunyai jumlah anggota keluarga 4 orang sebanyak 6 responden (33,3%). Selain itu, pemahaman suami terhadap perubahan seksual yang muncul

pada istrinya juga akan membantu ibu menopause untuk tidak cemas. Perlu diketahui bahwa sesungguhnya gairah seksual perempuan tidak menurun ketika menopause karena memang bukan hormon estrogen yang berperan dalam hal ini, melainkan androgen. Jadi berkurangnya estrogen saat perempuan menopause tidak serta merta menjadikan perempuan kehilangan hasrat seksualnya (17).

Peran suami dalam menghidupkan kasih sayang dan harga diri pada ibu dapat dicurahkan melalui sikap perhatian serta pemberian dukungan kepada ibu. Dukungan suami dapat diungkapkan dengan penghargaan terhadap ibu melalui rasa simpati, berminat terhadap ibu, bersikap toleran terhadap kelemahan-kelemahan ibu, menunjukkan kehangatan dan rasa tenang atau suka tanpa syarat dan juga mencoba untuk membantu ibu dalam menghadapi suatu permasalahan. Bagi ibu, dukungan suami terhadap ibu merupakan sikap yang harus dikembangkan, karena pada hakikatnya ibu selalu dibayang-bayangi oleh kebutuhan-kebutuhan, terutama kebutuhan untuk tetap mendapatkan kasih sayang atau dicintai (16).

### **Identifikasi Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Masa Menopause di Posyandu Lansia Nusa Indah**

Dari hasil identifikasi kecemasan ibu menghadapi menopause di dapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 11 responden (61,1%).

Kecemasan adalah respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan ibu dalam menghadapi menopause merupakan kekhawatiran ibu yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada saat menjelang menopause. Pada wanita yang memasuki usia tua, sering timbul rasa khawatir terhadap terjadinya penyakit yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ karena proses penuaan (13).



Kecemasan adalah kondisi seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (17). Kurangnya pengetahuan juga merupakan faktor penyebab terjadinya kecemasan pada ibu yang mengalami menopause. Dalam penelitian ini di dapatkan bahwa setengah responden mempunyai pendidikan taraf SD sebanyak 9 responden (50%). Informasi yang tepat akan memberikan pengetahuan dan arahan dalam menjalani masa menopause pada ibu.

Menopause merupakan suatu masa peralihan dalam kehidupan wanita, dimana ovarium berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti, dan pembentukan hormon wanita (estrogen dan progesteron) berkurang. Menopause sebenarnya terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir. Menopause merupakan tahap dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti, dengan demikian tahun-tahun melahirkan anak juga berhenti. Wanita dikatakan telah menopause jika sudah tidak mengalami menstruasi selama minimal 12 bulan sejak menstruasi terakhir yang disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium (8).

Wanita dalam masa menopause mengalami pertentangan antara ketakutan akan hilangnya fungsi kewanitaannya hingga berusaha dengan berbagai cara untuk menunda periode menopause, usaha-usaha ini terkadang mengancam egonya sebagai wanita sehingga menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Kecemasan ibu menghadapi menopause merupakan reaksi negatif dari seorang ibu menjelang menopause yang berfikir bahwa menopause yang akan dihadapi dapat menyebabkan ibu merasa kehilangan kecantikan, takut menghadapi hidup tanpa kepuasan seksual dan merasa tidak dibutuhkan lagi oleh suaminya (8).

Kecemasan masa pre menopause antara lain dibutuhkan tenaga kesehatan yang dapat berperan sebagai konselor dan edukator tentang pengetahuan pre menopause untuk membantu ibu-ibu dalam meningkatkan pemahaman pre menopause dan berbagai perubahan yang terjadi dan juga perlunya peran keluarga supaya tetap mempertahankan kepeduliannya khususnya peran suami dalam memberi dukungan psikologis untuk menghindari kecemasan dan rasa tidak percaya diri dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi pada masa pre menopause. Dimana dalam hal ini sebaiknya dilakukan jauh sebelum masuk pre menopause untuk menghindari timbulnya pikiran negatif ketika mulai memasuki masa pre menopause (2).

#### **Hubungan Dukungan Suami terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Masa Menopause di Posyandu Lansia Nusa Indah**

Hasil uji dengan menggunakan uji *Spearman's rho* di dapatkan nilai  $p < 0,05$  yaitu  $p = 0,000$  yang berarti bahwa ada Hubungan Dukungan Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Masa Menopause di Posyandu Lansia Nusa Indah 01 Desa Andongsari Kec Ambulu. Dari hasil menunjukkan *Correlation Coefficient* sebesar (0,752) yang menunjukkan ada hubungan yang kuat antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu.

Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Kecemasan wanita pre menopause biasanya terjadi karena ketidaktahuan wanita tentang gejala pre menopause dan kecemasan karena takut orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya akibat perubahan fisik yang dialami selama premenopause. Kecemasan seorang wanita menjelang menopause mengakibatkan mereka semakin mudah mengalami demensia. Hal yang menjadi penentu kecemasan pasien salah satunya adalah usia (11).

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai usia 40-

45 tahun sebanyak 11 responden (61,1%). Dimana usia yang masih baru mendapatkan menopause akan lebih mengalami kecemasan dikarenakan kurangnya pengalaman, pengetahuan dan minimnya sistem koping pada ibu.

Dukungan suami diartikan sebagai bantuan yang dapat diberikan oleh suami berupa bantuan material, informasi yang berguna maupun emosional yang dapat menimbulkan adanya perasaan dihargai dan dicintai pada individu. Dengan adanya dukungan yang diberikan pada istri sehingga walaupun usia yang sudah semakin tua dan menjelang menopause akan tetap memberikan rasa percaya diri pada diri istri dan menciptakan keharmonisan pada keluarga (1).

Penelitian lain terkait hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause, menunjukkan bahwa sebagian besar (76,3%) responden tidak mengalami kecemasan dan sebagian besar suami responden (68,4%) tidak memberikan dukungan kepada istrinya dalam menghadapi menopause. Dapat disimpulkan bahwa bila dukungan suami sangat rendah kepada istri dalam menghadapi menopause maka hal itu dapat memicu tingkat kecemasan pada wanita dalam masa menghadapi menopause, sehingga dukungan suami sangat berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause (17).

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Dawuhan Kecamatan Purwosari Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa 67,9% wanita yang mengalami kecemasan menjelang masa menopause sedangkan sisanya 32,1% tidak mengalami kecemasan menjelang masa menopause. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar wanita di Desa Dawuh mengalami kecemasan ketika akan menghadapi masa menopause (12).

Siklus hidup seorang wanita sangatlah menarik. Dimulai dari menstruasi, premenopause, menopause, dan senium. Sebelum terjadi fase menopause didahului dengan fase yang disebut pre menopause. Pre menopause merupakan suatu kondisi fisiologis

pada wanita yang telah memasuki proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam reproduksi dan seksualitas. Pada masa ini juga timbul perubahan fisiologis seperti ketidakteraturan haid, hot flushes, dispereunia, sulit tidur dan kekeringan pada vagina. Kecemasan sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan (2).

Salah satu koping yang bisa dijadikan pertahanan pada ibu yang mengalami menopause adalah pekerjaan. Dalam penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pekerjaan sebagai IRT sebanyak 11 responden (61,1%). Tetapi dalam penelitian ini kebanyakan ibu tidak bekerja atau menjadi IRT sehingga ibu lebih banyak mengalami kecemasan dikarenakan lebih memikirkan dirinya berkaitan dengan terjadinya menopause yang erat kaitannya dengan hubungan dengan suami kedepan (11).

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa dukungan suami yang baik memberikan pengaruh yang baik pada kenyamanan perasaan pada ibu menopause sehingga menjadikan ibu menopause mempunyai kecemasan yang ringan. Sebaliknya dukungan suami kepada ibu menopause yang kurang menyebabkan hal yang tidak nyaman sehingga menyebabkan ibu mengalami kecemasan.

Tingkat dukungan suami mempengaruhi hubungan interpersonal antara suami dengan ibu yang pada akhirnya terjalin hubungan yang serasi dan menerima keadaan pasangan apa adanya sehingga menurunkan kecemasan pada ibu yang sedang mengalami menopause. Kecemasan pada wanita menopause umumnya bersifat relatif, artinya ada orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat semangat atau dukungan dari orang-orang disekitarnya. Namun juga ada yang terus-menerus cemas meskipun orang-orang disekitarnya telah memberikan dukungan (18).

Peneliti berpendapat bahwa kecemasan yang dialami istri umumnya merasa takut

kehilangan fungsi dan eksistensi sebagai wanita, kehilangan gairah dan menurunnya fungsi seksual, takut tidak bisa memuaskan atau melayani suami, takut kehilangan kasih sayang lantaran suami mencari wanita lain maka dari itu peran suami dibutuhkan untuk mendampingi istri dalam masa menghadapi menopause.

Dukungan suami menjadi salah satu faktor yang paling baik dalam membantu istri untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Dukungan suami bisa dijadikan koping istri untuk menghadapi sumber stressor internal maupun eksternal, serta istri menjadi lebih siap, tetap merasa percaya diri dalam menghadapi masa menopause, wanitapun akan lebih merasa tenang dan bersikap positif terhadap menopause.

### **KESIMPULAN**

Ada hubungan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu yang menghadapi masa menopause di Posyandu Lansia Nusa Indah 01 Desa Andongsari Kec Ambulu.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Kepala Puskesmas Andongsari beserta jajarannya, yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian di Puskesmas Andongsari. Serta pasien yang sudah bersedia menjadi sampel.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Asbar A. Hidup berkualitas: Studi Kasus pada Perempuan Menopause. *J Perempuan, Agama dan Jender*. 2018;17(1):96–107.
2. Abdul NA. Manajemen Kesehatan Menopause. Jakarta: Eureka Media Aksara; 2023.
3. Suryoprajogo N. Tips Menyenangkan Menghadapi Menopause. Jawa Tengah: Desa Pustaka Indonesia; 2019.
4. Italia AL. Menopause & Upaya-Upaya Menghadapi Menopause. Rohani, editor. Serang Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju; 2021.
5. World Health Organization. Angka Harapan Hidup Wanita Menopause. WHO, Jakarta Indonesia; 2021.

6. Elliana D, Murniwati A. Hubungan Tingkat Status Gizi Wanita Menopause dengan Perubahan Fisik pada Masa Menopause Kota Semarang. *J Kebidanan*. 2017;6(2):96–102.
7. Prafitri N, Yeni W AA. Analisis Gender Role Attitudes pada Perempuan Pekerja di Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Serang. [Skripsi]. Eprint Universitas Sultan Ageng Tirtayasa; 2021.
8. Sebtalesy CY, Irmawati Mathar SKM. Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia. Jakarta: Uwais Inspirasi Indonesia; 2019.
9. Yazia V, Hamdayani D. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *J Ilm Kesehat Jiwa*. 2020;2(2):53–68.
10. Hermawati D. Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Banda Aceh. *Idea Nurs J*. 2011;2(2):143–52.
11. Putri FWS & HA. Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Bangsalsari Kecamatan Bangsalsari Jember Fitriana Putri. *J Insight Psikol Univ Muhammadiyah Jember*. 2017;13(2):126–38.
12. Hartinah C. Hubungan antara Dukungan Suami dan Kecemasan pada Wanita Menjelang Masa Menopause. [Skripsi]. Repository Universitas Islam Indonesia; 2018.
13. Proverawati A. Menopause dan Sindrome Pre menopause. Kristiyanasari W, editor. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
14. Baziad MA. Menopause dan Andropause. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2003.
15. Hidayat AA. Metode Penelitian kesehatan Paradigma Kuantitatif. Jakarta: Health Books Publishing; 2015.
16. Susanti EH. Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Istri dalam Menghadapi Menopause. *J Biometrika dan Kependud*. 2014;2(3):114–9.
17. Rahmawati WR. Dukungan Keluarga Menghadapi Kecemasan Menopause. *J Sains Kebidanan*. 2020;2(2):6–10.
18. Sulistiyansih SH, Kasanah U,



Sholikhah S. Hubungan Dukungan Suami dengan Perilaku Penerimaan Diri Wanita dalam Menghadapi Kehamilan. In: Proceeding of The 10th University Research Colloquium: Bidang MIPA dan Kesehatan. Jawa Tengah: Proceeding University Research Colloquium; 2019. p. 819–24.

