



Ranah Research
Journal of Multidisciplinary Research and Development

E-ISSN: 2655-0865

082170743613 | ranahresearch@gmail.com | <https://jurnal.ranahresearch.com>

DOI: <https://doi.org/10.38035/rj.v7i5>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Hubungan Pengetahuan, Dukungan Suami dan Persepsi Ibu Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalawangi Tahun 2025

Lita Fuji Indriani¹, Irma Jayatmi², Salfia Darmi³, Pipin Pitriani⁴, Sita Oktaviani⁵, Nurmila⁶, Atik Nurindah Sari⁷

¹Universitas Indonesia Maju Jakarta, litafuji77@gmail.com

²Universitas Indonesia Maju Jakarta, irmajayatmi@gmail.com

³Universitas Indonesia Maju Jakarta, salfiadarmi742@gmail.com

⁴Universitas Indonesia Maju Jakarta, pipinpitriani91@gmail.com

⁵Universitas Indonesia Maju Jakarta, sitaoktaviani8888@gmail.com

⁶Universitas Indonesia Maju Jakarta, nurmilam041095@gmail.com

⁷Universitas Indonesia Maju Jakarta, atiknurindahsari8@gmail.com

Corresponding Author: litafuji77@gmail.com¹

Abstract: *The perimenopausal phase is often accompanied by anxiety, which is influenced by the level of knowledge, husband's support, and a mother's perception of menopause. A lack of understanding, insufficient spousal support, and negative perceptions can increase anxiety levels. This study aims to examine the relationship between knowledge, husband's support, and maternal perception with the level of anxiety in facing menopause among perimenopausal women in the Mandalawangi Public Health Center, Pandeglang, in 2025. A quantitative research method with a cross-sectional approach was employed, involving 107 perimenopausal women selected through purposive sampling. Data were collected using a questionnaire covering knowledge, husband's support, maternal perception, and anxiety levels, measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis was conducted using univariate and bivariate tests with the chi-square test. The results showed that the majority of respondents had a moderate level of knowledge (72%), received low support from their husbands (66.4%), and had a positive perception of menopause (60.7%). A significant relationship was found between knowledge level and anxiety ($p = 0.000$), husband's support and anxiety ($p = 0.000$), as well as maternal perception and anxiety ($p = 0.003$). The study concluded that a higher level of knowledge correlates with lower anxiety levels among perimenopausal women. Adequate husband's support and a positive perception of menopause also contribute to reducing anxiety. It is recommended that healthcare professionals enhance menopause education for perimenopausal women and their spouses and implement psychosocial support programs to alleviate menopause-related anxiety.*

Keyword: *Husband's support, anxiety, menopause, knowledge, perimenopause, perception.*

Abstrak: Masa perimenopause sering kali disertai kecemasan yang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, dukungan suami, dan persepsi ibu terhadap menopause. Minimnya pemahaman, kurangnya dukungan pasangan, serta persepsi negatif dapat meningkatkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara pengetahuan, dukungan suami, dan persepsi ibu dengan tingkat kecemasan menghadapi menopause pada ibu perimenopause di Puskesmas Mandalawangi, Pandeglang, tahun 2025. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional digunakan, melibatkan 107 ibu perimenopause yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terkait pengetahuan, dukungan suami, persepsi ibu, dan tingkat kecemasan berdasarkan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), serta dianalisis dengan uji univariat dan bivariat menggunakan chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan sedang (72%), mendapatkan dukungan suami yang kurang (66.4%), serta memiliki persepsi positif terhadap menopause (60.7%). Terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan ($p = 0.000$), dukungan suami dengan kecemasan ($p = 0.000$), serta persepsi ibu dengan kecemasan ($p = 0.003$). Kesimpulan menunjukkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan, semakin rendah tingkat kecemasan ibu perimenopause. Dukungan suami yang baik dan persepsi positif terhadap menopause juga berkontribusi dalam menurunkan kecemasan. Disarankan agar tenaga Kesehatan dapat meningkatkan edukasi menopause bagi ibu perimenopause dan pasangan mereka serta mengadakan program dukungan psikososial untuk mengurangi kecemasan terkait menopause.

Kata Kunci: Dukungan suami, kecemasan, menopause, pengetahuan, perimenopause, persepsi.

PENDAHULUAN

Masa Perimenopause atau pramenopause sering kali menimbulkan berbagai masalah, yang dikenal dengan sebutan Sindrom Pramenopause. Gejala-gejalanya meliputi rasa panas di tubuh yang tiba-tiba muncul (hot flushes), 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 (Miharti & Ayu, 2022). Kondisi psikologis yang muncul, seperti kecemasan, dapat menyebabkan stres dan depresi (Rukmanah et al., 2022). Berbagai faktor turut memengaruhi kecemasan pada wanita yang menghadapi pramenopause, antara lain tingkat pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, serta gaya hidup. Salah satu penyebab kecemasan tersebut adalah minimnya dukungan dari suami atau keluarga, perubahan dalam lingkungan sosial, serta perubahan kebiasaan hidup (Rukmanah et al., 2022).

Fase perimenopause mencakup dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Efek jangka pendek umumnya terlihat dalam perubahan fisik, seperti kulit yang mulai kendur, peningkatan sensitivitas terhadap paparan sinar matahari yang dapat menyebabkan pigmentasi dan penggelapan kulit, serta pelemasan otot-otot wajah yang mengakibatkan kulit menjadi kendur. Kondisi ini dapat mengganggu kenyamanan wanita dalam menjalani rutinitas harian mereka selama fase ini. Di sisi psikologis, wanita mungkin mengalami sejumlah perubahan, seperti persepsi diri yang lebih tua, kehilangan rasa menarik, depresi akibat proses penuaan, meningkatnya kecenderungan mudah tersinggung, respons kaget yang lebih intens hingga meningkatkan detak jantung, kekhawatiran tentang kemampuan seksual mereka, penurunan gairah seksual, perasaan tidak berharga, serta merasakan diri sebagai beban bagi keluarga (Afriani & Fatmawati, 2020).

Prevalensi kecemasan pada wanita premenopause menunjukkan variasi di berbagai wilayah. 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

stres. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, pada tahun 2019, terdapat sekitar 654 juta wanita pramenopause di Asia. Jumlah wanita yang mengalami menopause di seluruh dunia pada tahun 2030 diperkirakan akan meningkat menjadi 1,2 miliar. Di tahun 2025, jumlah wanita pramenopause dan menopause diperkirakan akan mencapai 1,2 miliar orang di seluruh dunia, dengan usia rata-rata antara 40 hingga 50 tahun (WHO, 2020). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2020, sekitar 8,2% perempuan usia pramenopause di Indonesia, atau sekitar 6,6 juta orang, mengalami masalah seperti kecemasan, depresi, atau stres menjelang menopause. Diproyeksikan pada tahun 2035, jumlah perempuan pramenopause di Indonesia akan mencapai sekitar 20,36 juta jiwa. Data tahun 2021 menunjukkan bahwa jumlah perempuan berusia 40-44 tahun sebanyak 9,82 juta, usia 45-49 tahun sekitar 8,97 juta, usia 53-54 tahun mencapai 7,93 juta, usia 55-59 tahun sekitar 6,67 juta, dan usia 60-64 tahun sekitar 5,16 juta orang. Sementara itu, di Provinsi Banten, sekitar 4,8% perempuan menopause, atau sekitar 487 ribu orang, mengalami kecemasan (Kemenkes RI, 2020; Dinas Kesehatan Banten, 2020). Di kabupaten Pandeglang sekitar 7% atau sebanyak 12.180 wanita mengalami kecemasan saat memasuki masa menopause dari jumlah wanita usia 40-59 tahun sebanyak 174.000 jiwa (Profil Dinas Kesehatan Kab. Pandeglang, 2020).

Pengetahuan yang memadai sangat penting untuk membantu wanita pramenopause memahami dan mempersiapkan diri dalam menghadapi masa menopause, terutama dalam menghadapi berbagai gejala yang mungkin muncul (Trisetiyaningsih et al., 2023). Pengetahuan yang cukup mengenai menopause dapat membantu perempuan mempersiapkan diri dalam menghadapi fase ini. Pemahaman mengenai menopause berperan penting dalam memengaruhi keputusan perempuan untuk menerapkan gaya hidup sehat. Tingkat kesiapan seorang ibu dalam menghadapi masa menopause sangat bergantung pada sejauh mana pengetahuannya tentang menopause, antara lain pemahaman bahwa menopause adalah tahapan alami dalam kehidupan wanita yang tak terhindarkan, mengetahui kapan umumnya wanita memasuki menopause, memahami gejala atau perubahan yang akan muncul selama menopause, serta mengetahui langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi gejala tersebut (Nahuway, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah & Rosita (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan wanita pramenopause dengan pengalaman kecemasan selama menopause di wilayah Bangsri Karangpandan, dengan nilai koefisien $P = 0,000$ yang menunjukkan signifikansi statistik yang kuat. Koefisien kontingensi $C = 0,560$ menunjukkan tingkat hubungan yang sedang antara kedua variabel tersebut (Mahmudah & Rosita, 2022).

Hasil penelitian ini mendukung temuan dari penelitian Puspitasari (2020) dalam penelitiannya berjudul *Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause di RT.15-17 Ds Joho Kec. Wates Kabupaten Kediri*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, yakni 15 orang (41,7%), sementara 12 responden (33,3%) memiliki pengetahuan rendah, dan 9 responden (25%) memiliki pengetahuan yang baik. Pemahaman yang baik tentang menopause sangat penting agar wanita dapat melewati tahap kehidupan ini dengan lebih tenang, sesuai dengan temuan riset yang dipublikasikan oleh Widyantari et al. (2019).

Dukungan suami merupakan faktor eksternal yang berperan penting dalam kesiapan istri menghadapi menopause. Yuliastri (2022) juga menekankan bahwa dukungan suami dapat membantu istri melewati masa menopause tanpa kecemasan berlebihan. Suami yang tidak menuntut kesempurnaan fisik dan memberikan dukungan melalui kata-kata maupun tindakan dapat meyakinkan istri bahwa menopause bukan sesuatu yang perlu dikhawatirkan. Perhatian, kasih sayang, dan dukungan dari suami sangat berarti bagi wanita menopause, membantu mereka beradaptasi dengan perubahan fisik, emosional, dan fungsi seksual (Yuliastri, 2022).

Keberhasilan seorang istri dalam mengatasi kecemasan yang muncul selama masa pramenopause dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah dukungan dari suami (Ama et al., 2022). Kehadiran, dukungan, dan perhatian dari suami dapat membuat seorang wanita merasa dicintai dan dihargai. Suami yang peduli, memberikan perhatian, dan siap berbagi akan sangat membantu istri dalam menjalani masa pramenopause. Perhatian yang diberikan oleh suami akan membuat wanita merasa dihargai dan dicintai oleh pasangannya. Peran positif dari suami akan memberi wanita keyakinan bahwa mereka masih sangat dibutuhkan dalam menjalani kehidupan. Selain dukungan dari suami, dukungan keluarga juga sangat penting bagi wanita pramenopause (Miharti & Ayu, 2022).

Didukung oleh penelitian dari Angesti (2020) menunjukkan bahwa wanita yang menerima dukungan dari suaminya cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Dukungan suami membantu wanita menghadapi gejala fisik dan emosional menopause dengan lebih baik, sehingga mengurangi stres dan kecemasan.

Selain itu, persepsi juga memiliki pengaruh terhadap kecemasan ibu menghadapi menopause. Persepsi adalah proses penafsiran informasi atau stimulus yang diterima oleh indera untuk memberikan pemahaman terhadap lingkungan atau situasi tertentu. Menurut Robbins dan Judge (2019), persepsi adalah cara individu menafsirkan dan memahami situasi berdasarkan pengalaman, pengetahuan, serta nilai-nilai yang dipegang. Persepsi ibu terhadap menopause dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, informasi yang dimiliki, dan pandangan sosial budaya. Persepsi positif terhadap menopause dapat membantu individu menganggapnya sebagai fase alami dalam kehidupan, sementara persepsi negatif dapat memicu kecemasan.

Didukung oleh penelitian Nisviyani et al. (2024) penelitian di Klinik Bougenville Ciekak Pandeglang pada tahun 2024 menunjukkan adanya hubungan antara persepsi ibu dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. Hasil uji *chi-square* menghasilkan nilai $p = 0,005$, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($p \leq 0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, sementara hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi ibu dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. Selain itu, nilai Odd Ratio (OR) sebesar 9,015 mengindikasikan bahwa responden dengan persepsi negatif memiliki kemungkinan 9.015 kali lebih besar untuk mengalami kecemasan dan kurang siap menghadapi menopause.

Kecemasan yang dialami wanita saat menghadapi menopause sering kali berkaitan dengan perasaan tua, merasa tidak menarik, penurunan hasrat seksual, dan merasa tidak berguna. Gejala kecemasan dapat muncul secara fisik maupun psikologis, seperti perasaan gelisah, ketegangan tubuh, kesulitan berkonsentrasi, kebingungan, sulit tidur, dan gugup. Pada tingkat kecemasan yang lebih parah hingga mencapai tahap panik, individu mungkin mengalami gangguan dalam berinteraksi sosial, persepsi yang menyimpang, kesulitan berpikir rasional, nyeri otot dan tulang, detak jantung yang cepat, sesak napas, gangguan pencernaan, pusing, serta keringat berlebihan. Jika dibiarkan berlanjut, kecemasan yang kronis dapat menyebabkan kelelahan ekstrem dan berpotensi membahayakan kesehatan (Nahuway, 2023).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di bulan Desember 2024 di Puskesmas Mandalawangi, diperoleh sedikitnya sebanyak 60 orang wanita usia 45-59 tahun setiap bulannya datang ke Puskesmas Mandalawangi untuk memeriksakan kesehatannya dengan rata-rata keluhan haid yang tidak beraturan dan keluhan lain yang merupakan tanda menopause. Peneliti melakukan pengkajian dan wawancara pada 10 ibu yang merasa khawatir menghadapi menopause, adanya gangguan fisik seperti ngilu sendi, kesemutan, insomnia, migrain dan lain sebagainya. Keadaan ini tentunya mempengaruhi kecemasan pada wanita menopause saat menjalani proses menopause. Tak lupa peneliti memberikan KIE dan konseling pada ibu yang diwawancarai terkait tanda-tanda perubahan masa menopause dan

menjelaskan bahwa hal itu merupakan proses yang alamiah, tidak perlu merasa cemas yang berlebihan.

Mengingat resiko serta dampak kecemasan yang terjadi pada wanita perimenopause jika dibiarkan akan berlanjut menjadi depresi, maka perlu diperhatikan kesehatan wanita menopause. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan fisik dan psikis yang dapat menimbulkan berbagai macam gejala dan gangguan kesehatan. Tenaga medis khususnya bidan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi serta dukungan pada wanita/ibu yang akan menghadapi menopause, hal demikian sangat berpengaruh terhadap kelanjutan hidup seorang wanita. Sehingga wanita premenopause lebih siap dan menerima dengan positif proses perubahan dirinya. Masalah yang dihadapi antara lain hilangnya kesuburan dan peningkatan risiko osteoporosis pada masa mendekati menopause dapat menyebabkan perubahan yang memicu kecemasan pada wanita, sehingga gejalanya bisa sangat parah jika tidak ditangani, merasa rendah diri bahkan terparahnya hingga depresi dan bunuh diri.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian terhadap wanita atau ibu usia premenopause dengan meneliti hubungan pengetahuan, dukungan suami dan persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan menghadapi menopause di Puskesmas Mandalawangi Pandeglang, Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan ini dipilih untuk mengukur hubungan antara pengetahuan, dukungan suami, dan persepsi ibu terhadap tingkat kecemasan menghadapi menopause pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Mandalawangi Pandeglang pada satu waktu tertentu.

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Mandalawangi yaitu di Desa Ramea. Penelitian atau pengambilan data kuesioner dilakukan pada hari Kamis-Jum'at, tanggal 13-14 Februari tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu perimenopause yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Mandalawangi atau wanita usia 40–59 tahun yang terdaftar sebagai pasien atau pengunjung di Puskesmas Mandalawangi dalam periode 6 bulan terakhir didapati jumlah populasinya sebanyak 146 ibu. Peneliti menentukan banyak populasi dalam penelitian ini didasarkan pada kriteria inklusi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis bivariat digunakan untuk pemeriksaan hubungan antara dua variabel. Tujuannya adalah untuk menentukan apakah terdapat asosiasi atau korelasi antara kedua variabel tersebut. Metode ini sering digunakan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara variabel independen dan dependen. Misalnya, dalam penelitian yang sama, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *chi-square* untuk menilai hubungan antara variabel. Statistik *Chi Square* digunakan ketika variabel yang hendak digunakan berskala kategorik. Statistik *Chi Square* digunakan untuk mengetahui keterkaitan antara dua variabel dengan dasar pengujian selisih nilai proporsi dari nilai observasi dengan nilai harapan (Agustini et al., 2024).

Analisis bivariat dilakukan dengan tabulasi silang (*crosstab*) dan uji *chi-square* guna mendapatkan bentuk hubungan statistic antar varioabel independent (pengetahuan, dukungan suami dan sikap) terhadap variable dependen (tingkat kecemasan). Hasil Analisa bivariat menunjukkan hubungan antar masing-masing variable independent terhadap variable dependen.

Hipotesis yang digunakan pada uji Chi Square sebagai berikut:

H₀ : Tidak ada hubungan antara variabel independen dengan dependen.

H₁ : Ada hubungan antara variabel independen dengan dependen.

Pengambilan keputusan uji Chi Square :

Jika nilai p value < 0.05 maka H₀ ditolak dan H₁ diterima

Jika nilai p value > 0.05 maka H₀ diterima dan H₁ ditolak

Berikut merupakan hasil analisis untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan dependen.

Hubungan pengetahuan terhadap tingkat kecemasan menghadapi menopause.

Table 1 berikut ini menjelaskan hasil analisis data hubungan pengetahuan Ibu terhadap tingkat kecemasan menghadapi menopause pada Ibu perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Mandalawangi Pandeglang tahun 2025.

Tabel 1. Hasil Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan

| Pengetahuan | Tingkat Kecemasan | | | Total | P value |
|-------------|---------------------|------------------|------------------|------------|---------|
| | Tidak Ada Kecemasan | Kecemasan Ringan | Kecemasan Sedang | | |
| Baik | 11 (10.3%) | 6 (5.6%) | 3 (2.8%) | 20 (18.7%) | 0.000 |
| Sedang | 5 (4.7%) | 36 (33.6%) | 36 (33.6%) | 77 (72%) | |
| Kurang | 0 (0%) | 3 (2.8%) | 7 (6.5%) | 10 (9.3%) | |
| Total | 16 (15%) | 45 (42.1%) | 46 (43%) | 107 (100%) | |

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, diperoleh informasi bahwa responden dengan pengetahuan baik sebanyak 20 orang dengan rincian 11 orang (10.3%) tidak ada kecemasan, 6 orang (5.6%) memiliki kecemasan ringan, dan 3 orang (2.8%) memiliki kecemasan sedang. Pada pengetahuan sedang sebanyak 77 orang dengan rincian 5 orang (4.7%) tidak ada kecemasan, 36 orang (33.6%) memiliki kecemasan ringan, dan 36 orang (33.6%) memiliki kecemasan sedang. Dan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 10 orang dengan rincian 0 orang (0%) tidak ada kecemasan, 3 orang (2.8%) memiliki kecemasan ringan, dan 7 orang (6.5%) memiliki kecemasan sedang. Selain itu, p value menunjukkan nilai sebesar 0.000, nilai tersebut < 0.05 artinya H₀ ditolak dan H₁ diterima. Dengan demikian, maka dapat diputuskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan.

Hubungan dukungan suami terhadap tingkat kecemasan menghadapi menopause.

Table 2 berikut ini menjelaskan hasil analisis data hubungan pengetahuan Ibu terhadap tingkat kecemasan menghadapi menopause pada Ibu perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Mandalawangi Pandeglang tahun 2025.

Tabel 2. Tabel Hasil Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan

| Dukungan Suami | Tingkat Kecemasan | | | Total | P value |
|-----------------|---------------------|------------------|------------------|------------|---------|
| | Tidak Ada Kecemasan | Kecemasan Ringan | Kecemasan Sedang | | |
| Mendukung | 15 (14%) | 12 (11.2%) | 9 (8.4%) | 36 (33.6%) | 0.000 |
| Tidak Mendukung | 1 (0.9%) | 33 (30.8%) | 37 (34.6%) | 71 (66.4%) | |
| Total | 16 (15%) | 45 (42.1%) | 46 (43%) | 107 (100%) | |

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, diperoleh informasi bahwa responden yang mendapat dukungan suami sebanyak 36 orang dengan rincian 15 orang (14%) tidak ada kecemasan, 12 orang (11.2%) memiliki kecemasan ringan, dan 9 orang (8.4%) memiliki kecemasan sedang. Sedangkan responden yang tidak mendapat dukungan suami sebanyak 71 orang dengan rincian 1 orang (0.9%) tidak ada kecemasan, 33 orang (30.8%) memiliki kecemasan ringan,

dan 37 orang (34.6%) memiliki kecemasan sedang. Selain itu, *p value* menunjukkan nilai sebesar 0.000, nilai tersebut < 0.05 artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka dapat diputuskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan.

Hubungan persepsi Ibu terhadap tingkat kecemasan menghadapi menopause.

Table 3 berikut ini menjelaskan hasil analisis data hubungan pengetahuan Ibu terhadap tingkat kecemasan menghadapi menopause pada Ibu perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Mandalawangi Pandeglang tahun 2025.

Tabel 3. Hasil Hubungan Persepsi Ibu dengan Tingkat Kecemasan

| Persepsi Ibu | Tingkat Kecemasan | | | Total | <i>P value</i> |
|--------------|---------------------|------------------|------------------|------------|----------------|
| | Tidak Ada Kecemasan | Kecemasan Ringan | Kecemasan Sedang | | |
| Positif | 14 (13.1%) | 31 (29%) | 20 (18.7%) | 65 (60.7%) | 0.003 |
| Negatif | 2 (1.9%) | 14 (13.1%) | 26 (24.3%) | 42 (39.3%) | |
| Total | 16 (15%) | 45 (42.1%) | 46 (43%) | 107 (100%) | |

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, diperoleh informasi bahwa responden dengan persepsi ibu positif sebanyak 65 orang dengan rincian 14 orang (13.1%) tidak ada kecemasan, 31 orang (29%) memiliki kecemasan ringan, dan 20 orang (18.7%) memiliki kecemasan sedang. Sedangkan responden dengan persepsi ibu negatif sebanyak 42 orang dengan rincian 2 orang (1.9%) tidak ada kecemasan, 14 orang (13.1%) memiliki kecemasan ringan, dan 26 orang (24.3%) memiliki kecemasan sedang. Selain itu, *p value* menunjukkan nilai sebesar 0.003, nilai tersebut < 0.05 artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka dapat diputuskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara persepsi ibu dengan tingkat kecemasan.

Pembahasan

Hubungan Pengetahuan Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalawangi Pandeglang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. Dari hasil analisis univariat, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan sedang (72%), dan sebagian besar dari mereka mengalami kecemasan ringan hingga sedang.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan baik sebanyak 20 orang dengan rincian 11 orang (10.3%) tidak ada kecemasan, 6 orang (5.6%) memiliki kecemasan ringan, dan 3 orang (2.8%) memiliki kecemasan sedang. Pada pengetahuan sedang sebanyak 77 orang dengan rincian 5 orang (4.7%) tidak ada kecemasan, 36 orang (33.6%) memiliki kecemasan ringan, dan 36 orang (33.6%) memiliki kecemasan sedang. Responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 10 orang memiliki rincian 0 orang (0%) tidak ada kecemasan, 3 orang (2.8%) memiliki kecemasan ringan, dan 7 orang (6.5%) memiliki kecemasan sedang. Nilai *p* sebesar 0.000 menunjukkan hubungan yang signifikan.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor utama dalam mengurangi kecemasan terhadap suatu kondisi baru. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih mampu memahami dan mengantisipasi perubahan yang terjadi selama menopause, sehingga dapat menghadapi proses ini dengan lebih tenang dan percaya diri (Notoatmodjo, 2021). Pengetahuan berperan penting dalam memengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Pengetahuan serta pengalaman yang dimiliki seseorang turut memengaruhi sikapnya dalam menjalani kehidupan. Pengetahuan diperoleh melalui proses penginderaan, tetapi setiap individu memiliki daya ingat dan kemampuan pemahaman yang berbeda (Widyantari et al., 2019).

Penelitian Puspitasari (2022) mendukung temuan ini. Dalam studinya yang berjudul *Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause di RT.15-17 Ds. Joho Kec. Wates Kabupaten Kediri*, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dialami saat menghadapi menopause, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup (41,7%), sementara 33,3% memiliki pengetahuan kurang, dan hanya 25% yang memiliki pengetahuan baik (Puspitasari, 2022).

Didukung oleh penelitian Panjaitan dan Haro (2024) juga menemukan bahwa tingkat kecemasan menopause cenderung lebih rendah pada individu yang memiliki pengetahuan lebih baik tentang gejala, penyebab, dan cara mengelola menopause (Panjaitan dan Haro, 2024). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa edukasi mengenai menopause dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi perubahan tersebut (Agustini et al., 2024).

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian dan teori pendukung serta penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan sangat penting dalam hal penerimaan kondisi baru, peningkatan edukasi dan sosialisasi mengenai menopause sangat penting bagi wanita perimenopause agar mereka lebih siap secara mental dan emosional dalam menghadapi perubahan tersebut.

Hubungan Dukungan Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalawangi Pandeglang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. Dari hasil analisis univariat, diperoleh bahwa sebagian besar responden tidak mendapatkan dukungan dari suami (66.4%).

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden yang mendapat dukungan suami sebanyak 36 orang dengan rincian 15 orang (41%) tidak ada kecemasan, 12 orang (33%) memiliki kecemasan ringan, dan 9 orang (25%) memiliki kecemasan sedang. Sedangkan responden yang tidak mendapat dukungan suami sebanyak 71 orang dengan rincian 1 orang (1%) tidak ada kecemasan, 33 orang (46%) memiliki kecemasan ringan, dan 37 orang (53%) memiliki kecemasan sedang. Nilai p sebesar 0.000 menunjukkan hubungan yang signifikan.

Dukungan suami sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis wanita yang menghadapi menopause. Suami yang memberikan perhatian, pengertian, dan dukungan emosional dapat membantu wanita merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama menopause (Sarafino & Smith, 2019). Dukungan suami mencakup bentuk perhatian emosional, fisik, dan sosial yang diberikan oleh pasangan untuk membantu wanita menghadapi situasi sulit seperti menopause. Menurut Sarafino dan Smith (2019), dukungan sosial adalah interaksi yang mencakup pemberian bantuan secara emosional, penguatan penghargaan diri, serta penyediaan informasi yang relevan untuk mengurangi tekanan psikologis.

Sejalan dengan penelitian Musthofa dkk (2024) mengenai hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Desa Sabranglor Kecamatan Trucuk Klaten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65,7% responden menerima dukungan suami yang baik, 20% menerima dukungan yang cukup, dan 14,3% menerima dukungan yang kurang. Tingkat kecemasan yang dialami responden bervariasi, dengan 31,4% tidak mengalami kecemasan, 48,6% mengalami kecemasan ringan, 8,6% mengalami kecemasan sedang, dan 11,4% mengalami kecemasan berat. Analisis statistik menggunakan uji Kendall's Tau menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara dukungan suami dan tingkat kecemasan ibu menghadapi premenopause, dengan nilai $p < 0,001$. Artinya, semakin baik

dukungan yang diberikan oleh suami, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan oleh istri selama masa premenopause (Musthofa dkk, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa wanita yang mendapatkan dukungan suami dalam menghadapi menopause memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak mendapat dukungan (Khoiriyah, 2022). Selain itu, Sari, Marlinda, dan Rahayuningrum (2021) juga menyebutkan bahwa dukungan suami yang baik berhubungan dengan kesiapan emosional wanita dalam menghadapi menopause (Sari et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori serta penelitian terdahulu dapat dibuktikan bahwa penting peran suami untuk lebih memahami kondisi menopause yang dialami oleh pasangan mereka serta memberikan dukungan secara emosional maupun praktis agar kecemasan yang dialami wanita dapat berkurang.

Hubungan Persepsi Ibu Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalawangi Pandeglang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara persepsi Ibu dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. Dari hasil analisis univariat, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi positif terhadap menopause (60.7%).

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden dengan persepsi positif sebanyak 65 orang dengan rincian 14 orang (13.1%) tidak ada kecemasan, 31 orang (29%) memiliki kecemasan ringan, dan 20 orang (18.7%) memiliki kecemasan sedang. Sedangkan responden dengan persepsi negatif sebanyak 42 orang memiliki rincian 2 orang (1.9%) tidak ada kecemasan, 14 orang (13.1%) memiliki kecemasan ringan, dan 26 orang (24.3%) memiliki kecemasan sedang. Nilai p sebesar 0.003 menunjukkan hubungan yang signifikan.

Persepsi ibu terhadap menopause sangat memengaruhi tingkat kecemasannya. Wanita yang memandang menopause sebagai proses alami yang positif cenderung lebih mampu menghadapi gejala-gejalanya tanpa mengalami kecemasan yang berlebihan (Robbins & Judge, 2019).

Persepsi seseorang terhadap suatu peristiwa dapat mempengaruhi reaksi emosional dan psikologisnya. Wanita yang memiliki persepsi positif terhadap menopause cenderung melihatnya sebagai fase alami kehidupan yang dapat dijalani dengan baik, sehingga tingkat kecemasan mereka lebih rendah. Persepsi merupakan proses di mana informasi yang diterima melalui indera diolah untuk membangun pemahaman dan kesadaran mengenai lingkungan sekitar, termasuk kesadaran diri (Daulay, 2019).

Sejalan dengan penelitian Nisviyani et al. (2024) didapatkan hasil adanya hubungan antara persepsi ibu dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause di Klinik Bougenville Ciekek Pandeglang pada tahun 2024. Uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,005$, yang mana jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$, diperoleh $p \leq 0,05$. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Hal ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi ibu dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. Selain itu, nilai Odd Ratio (OR) sebesar 9,015 mengindikasikan bahwa responden dengan persepsi negatif memiliki kemungkinan 9.015 kali lebih besar untuk mengalami kecemasan dan kurang siap menghadapi menopause.

Didukung oleh penelitian Panjaitan dan Haro (2024) menemukan bahwa wanita yang memiliki persepsi positif terhadap menopause cenderung memiliki strategi koping yang lebih baik dan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki persepsi negatif (Panjaitan dan Haro, 2024). Hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan Agustini et al. (2024), yang menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pandangan positif tentang menopause lebih siap dalam menghadapi perubahan tersebut (Agustini et al., 2024).

Dari hasil penelitian dan teori yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa membentuk persepsi yang positif mengenai menopause sangat penting untuk mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi yang tepat agar wanita dapat memahami menopause sebagai bagian dari siklus kehidupan yang alami dan dapat dikelola dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis simpulkan sebagai berikut.

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas berusia 47 tahun (28%), berpendidikan SMP (36.4%), dan tidak bekerja (69.2%).
2. Terdapat hubungan pengetahuan ibu dengan tingkat kecemasan menghadapi menopause pada ibu perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Mandalawangi Pandeglang tahun 2025. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan sedang (72%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan baik lebih banyak tidak mengalami kecemasan (10.3%) dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan sedang atau kurang. Nilai p sebesar 0.000 menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan.
3. Terdapat hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan menghadapi menopause pada ibu perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Mandalawangi Pandeglang tahun 2025. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mendapatkan dukungan suami (66.4%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ibu yang mendapat dukungan lebih banyak tidak mengalami kecemasan (14%) dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan dukungan suami (0.9%). Nilai p sebesar 0.000 menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan suami dengan kecemasan.
4. Terdapat hubungan persepsi ibu dengan tingkat kecemasan menghadapi menopause pada ibu perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Mandalawangi Pandeglang tahun 2025. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi positif terhadap menopause (60.7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ibu dengan persepsi positif lebih banyak tidak mengalami kecemasan (13.1%) dibandingkan dengan ibu yang memiliki persepsi negatif (1.9%). Nilai p sebesar 0.003 menunjukkan hubungan signifikan antara persepsi ibu dengan kecemasan.
5. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan, dukungan suami, dan persepsi ibu terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Mandalawangi Pandeglang tahun 2025.

REFERENSI

- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). Pengetahuan dan sikap wanita pramenopause dalam menghadapi perubahan-perubahan pada masa menopause. *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.194>
- Agustini, S., Wahyudi, A., & Dwi, P. A. (2024). Analisis Mutu Pelayanan Kesehatan terhadap Kepuasan Pasien di Puskesmas Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(2), 267-271. Retrieved from <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/download/1262/984>
- Agustini, S., Wahyudi, A., & Dwi, P. A. (2024). Analisis Mutu Pelayanan Kesehatan terhadap Kepuasan Pasien di Puskesmas Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(2), 267-271. Retrieved from <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/download/1262/984>
- Alfiah, F., & Santik, Y. D. P. (2023). Perilaku Kepatuhan Masyarakat dalam Penggunaan Alat Pelindung Diri di Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 3(3), 360-367. Diakses dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/IJPHN/article/download/62872/25968/>

- Ama, A., Putri, R. M., & Mazarina Devi, H. (2022). Tingkat pendidikan dan dukungan suami berkaitan dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita pramenopause. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 5(2), 10–19. <https://doi.org/10.48079/jikal.v5i2.86>
- Ama, N., Wulandari, R., & Hidayah, N. (2022). Peran dukungan keluarga dalam mengurangi kecemasan wanita perimenopause. *Journal of Family and Reproductive Health*, 13(3), 76-83. <https://doi.org/10.2345/jfrh.2022.130376>
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2023). Tren dan Isu Penelitian Uji-T dan Chi Kuadrat dalam Bidang Pendidikan. *Linear: Journal of Mathematics Education*, 2(1), 1-10. Diakses dari <https://e-journal.metrouniv.ac.id/linear/article/download/7987/3568/27767>
- Angesti, D. (2020). Pengaruh dukungan suami terhadap tingkat kecemasan wanita menopause. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 12(3), 101-110.
- Angesti, E. P. W. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil trimester 3 dengan kesiapan menghadapi persalinan di masa pandemi COVID-19 di Puskesmas Benowo dan Tenggilis (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziza, N. (2022). Hubungan pengetahuan ibu usia 45-60 tahun dengan sindrom klimakterium. *Jurnal Kesehatan*, X(2).
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Statistik penduduk Indonesia*. Jakarta: BPS RI.
- Blackburn, I. M., & Davidson, K. (2018). *Terapi kognitif untuk depresi & kecemasan: Suatu petunjuk*. Elex Media Komputindo.
- Creswell, J. W. (2020). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Daulay, S. (2019). Hubungan persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita yang pra menopause di lingkungan 2 RT 17/RW 005 Kelurahan Tomuan Kecamatan Siantar Timur Pematangsiantar tahun 2018. *Jurnal Health Reproductive*, 4(2), 49-55.
- Dinas Kesehatan Banten. (2020). *Profil kesehatan Provinsi Banten tahun 2020*.
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *The British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50–55. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x>
- Handayani, L., Wulandari, S., & Pratiwi, R. (2021). Hubungan persepsi wanita terhadap tingkat kecemasan menjelang menopause. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 8(2), 145-150.
- Iliwandi, J. J. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause di Puskesmas Muara Dua Kisam Kabupaten OKU Selatan tahun 2022 (Doctoral dissertation, STIK Bina Husada Palembang).
- Kemenkes. (2022). Menopause. [Www.Kemkes.Go.Id](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/475/menopause)
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/475/menopause