

**HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN
IBU DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI PADUKUHAN
MOROBANGUN JOGOTIRTO BERBAH KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

**Irmawati
201410104239**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN
IBU DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI PADUKUHAN
MOROBANGUN JOGOTIRTO BERBAH KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan Pada
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Bidan Pendidik
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh :

**Irmawati
201410104239**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN
IBU DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI PADUKUHAN
MOROBANGUN JOGOTIRTO BERBAH KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI




**Disusun Oleh :
Irmawati
201410104239**

Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui Untuk mengikuti Ujian Penelitian
Skripsi Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Sarwinanti, APP., S.Kep., Ns. M.Kep. Sp.Mat

Tanggal : 16 Maret 2016

Tanda Tangan : 

THE RELATIONSHIP BETWEEN HUSBAND'S SUPPORT AND MOTHER'S ANXIETY LEVEL IN DEALING WITH MENOPAUSE AT MOROBANGUN VILLAGE OF JOGOTIRTO BERBAH SLEMAN IN 2016¹

Irmawati², Sarwinanti³

Background of the Study: Menopause is a normal phase and is experienced by every women. However, sometimes the changes caused by menopause, especially in sexual quality, causes anxiety. The support from family especially can reduce anxiety in dealing menopause. Objective of the Study: The aim of the study was to examine the relationship between husband's support and mother's anxiety level in dealing with menopause at Morobangun village of Jogotirto Berbah Sleman. Method of the Study: The study used analytical survey method with cross sectional approach. The population of the study were 125 pre-menopausal women aged 40 – 45 years old. The samples of the study were 56 women and were taken using simple random sampling method. The study used closed questionnaire instrument. The data were analyzed using statistical descriptive and chi-square test. Conclusion: The study indicates that there is a significant relationship between husband's support and mother's anxiety level in dealing with menopause at Morobangun village of Jogotirto Berbah Sleman.

Keywords : husband's support. Anxiety, menopause

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE DI PADUKUHAN MOROBANGUN JOGOTIRTO BERBAH SLEMAN TAHUN 2016¹

Irmawati², Sarwinanti³

Latar Belakang : Menopause merupakan suatu peristiwa yang wajar dan akan dialami oleh setiap wanita, namun perubahan-perubahan pada masa menopause terutama masalah kualitas seks yang dapat menimbulkan kecemasan pada wanita. Dukungan keluarga terutama dari suami dapat menekan terjadinya kecemasan dalam menghadapi menopause. Tujuan : Mengetahui hubungan antara dukungan suami dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Morobangun Jogotirto Berbah Sleman Metode : Penelitian ini menggunakan metode *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah ibu pre menopause dengan usia 40 – 45 tahun yang berjumlah 125 orang. Sampel penelitian sebanyak 56 orang dengan metode *simple random sampling*. Instrument penelitian berupa kuisisioner tertutup. Metode analisa data menggunakan statistic deskriptif dan uji *chi square*. Simpulan : Ada hubungan yang bermakna dukungan suami dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Morobangun Jogotirto Berbah Sleman.

Kata Kunci : Dukungan Suami, Kecemasan, Menopause

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa DIV Bidan pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen STIKES A'isyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masalah yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu adanya perubahan dalam fungsi fisik dan psikis, merasa tidak bahagia dalam menjalani hidup, gangguan memori atau mudah lupa, mendapatkan serangan panik yang berlebihan, perubahan mood secara dratis dan tiba-tiba, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Dari masalah tersebut menimbulkan kecemasan pada ibu, kecemasan timbul tanpa disadari dan apabila tidak ditangani akan berdampak yang lebih serius kejiwa ibu.

Islam mengajarkan pada umumnya agar tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi apapun, termasuk menghadapi masa menopause. Adapun ayat Al- Quran yang berhubungan dengan kecemasan yaitu ada dalam surat Al Baqarah ayat 155-156 yang artinya :*Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah buahan dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpah musibah mereka mengucapkan inna lillahi wainna ilaihi rajiun*".

Keberhasilan seorang istri dalam menghadapi gejala yang timbul di masa menjelang *menopause* dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktor yang memungkinkan adalah dukungan dari suami. Dukungan suami dan komunikasi yang baik penting bagi keberhasilan penatalaksanaan kelainan yang timbul pada saat istri menjelang masa *menopause*. Dukungan suami juga dapat memberikan cinta dan perasaan serta berbagi beban, dengan dukungan tersebut dapat melemahkan dampak yang timbul pada saat menjelang *menopause* yang di sebut sebagai efek penyangga (*buffering effects*) dan secara langsung akan memperkuat mental individu.

Dukungan suami merupakan faktor eksternal paling baik dalam membantu istri untuk melalui masa menopause tanpa kecemasan berlebih. Suami yang tidak menuntut istri untuk tampil dengan kesempurnaan fisik dan dapat meyakinkan baik dalam perkataan maupun tindakan, akan sangat membantu untuk meyakini bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika datang masa menopause.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 11 Oktober 2015 di Padukuhan Morobangun Jogotito Berbah Kabupaten Sleman diketahui terdapat 125 ibu yang akan menghadapi menopause. Hasil wawancara langsung dilakukan kepada 10 wanita yang dinyatakan menghadapi masa menopause diperoleh hasil ada 6 wanita mengatakan mulai merasa cemas terhadap perubahan-perubahan fisik dan psikologi yang terjadi pada dirinya. Selain itu ada 3 wanita yang tidak mendapat dukungan dari suami dalam menghadapi masa menopause.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 56 ibu premenopause di Padukuhan Morobangun Jogotito Berbah Kabupaten Sleman yang diambil dengan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner tertutup. Metode analisa data menggunakan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Responden Penelitian

Tabel 1 : Karakteristik ibu *premenopause* di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman Yogyakarta

Karakteristik		Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Pekerjaan	IRT	30	53,6 %
	Wiraswasta	7	12,5 %
	Swasta	10	17,9 %
	Guru	4	7,10 %
	Petani	5	8,90 %
Pendidikan	SD atau sederajat	7	12,5 %
	SMP atau sederajat	10	17,9 %
	SMA atau sederajat	34	60,7 %
	Peguruan Tinggi	5	8,90 %
Total		56	100

Berdasarkan pada table 1 dapat diketahui bahwa mayoritas ibu *premenopause* di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman merupakan ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 30 orang (53,6 %) dan hanya ada 4 orang (7,1 %) yang bekerja sebagai petani. Untuk karakteristik pendidikan, sebagian besar ibu *premenopause* berpendidikan SMA sebanyak 34 orang (60,7 %) dan hanya ada 5 orang (8,9 %) berpendidikan tinggi.

Deskripsi data

Deskripsi data tentang dukungan suami dan kecemasan ibu dalam menghadapi *premenopause* pada ibu *premenopause* di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman Yogyakarta adalah sebagai berikut :

Dukungan Suami

Tabel 2 : Deskripsi Dukungan Suami pada Ibu *Premenopause* di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman Yogyakarta

Dukungan suami	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Kurang Baik	10	17,9 %
Baik	46	82,1 %
Jumlah	56	100 %

Berdasarkan pada tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 56 ibu *premenopause* di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman sebagian besar mendapatkan dukungan suami dalam kategori baik yaitu sebanyak 46 orang (82,1 %), sedangkan ibu *premenopause* dengan dukungan suami dalam kategori kurang baik hanya ada 10 orang (17,9 %).

Kecemasan Menghadapi *Menopause*

Tabel 3 : Deskripsi kecemasan dalam menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman Yogyakarta

Kecemasan	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Ringan	17	30,4 %
Sedang	28	50,0 %
Berat	11	19,6 %
Jumlah	56	100 %

Berdasarkan pada tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 56 ibu *premenopause* di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman sebagian besar mengalami kecemasan dalam kategori sedang yaitu sebanyak 28 orang (50 %). Ibu *premenopause* yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 orang (30,4 %) dan kecemasan berat ada 11 orang (19,6 %).

Tabel 4 : Hubungan Dukungan Suami dengan Kecemasan Menghadapi *Menopause* pada Ibu *Premenopause* di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman Yogyakarta

<i>Chi Square</i> (χ^2) Hitung	Sig.	<i>Chi Square</i> (χ^2) Tabel	Koef. Kontingensi	Hasil
19,569	0,000	3,84	0,509	Ho Ditolak

Berdasarkan pada tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai *chi square* (χ^2) hitung = 19,569 dengan nilai signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$. nilai *chi square* (χ^2) hitung = 19,569 > *chi square* (χ^2) table = 3,841 yang menunjukkan bahwa Ho ditolak sehingga dapat dinyatakan ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman. Nilai koefisien kontingensi (C) sebesar 0,509 yang berada pada interval 0,40 – 0,599 yang menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan suami dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* dalam kriteria sedang.

PEMBAHASAN

1. Dukungan suami

Dukungan adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga seseorang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai, mencintai. Dukungan suami merupakan bantuan yang diberikan suami kepada istrinya saat menjelang *menopause* dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informatif (Depkes, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *premenopause* di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman mendapatkan dukungan suami dalam kategori baik yaitu sebanyak 46 orang (82,1 %) dan ada 10 orang (17,9 %) yang mendapatkan dukungan suami secara kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa ibu *premenopause* sudah mendapatkan dukungan suami secara optimal.

Dukungan suami pada penelitian ini terdiri dari 4 indikator yaitu dukungan informatif, emosional, penghargaan dan dukungan instrumental. 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.

Berdasarkan pada hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu *premenopause* mendapatkan dukungan informatif dari suami dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 55 orang (98,2 %) dari 56 orang. Hal ini dapat diketahui dari pengisian kuisioner yaitu mayoritas suami ibu *premenopause* memberikan saran yang terbaik bagi kesehatan istrinya, suami memberikan saran dalam pemecahan masalah, suami memberikan solusi dalam mengatasi keluhan istri dan suami membantu istri ketika mengalami masalah.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *premenopause* mendapatkan dukungan emosional dari suami dalam kategori kurang yaitu sebanyak 39 orang (69,6 %) dan hanya ada 17 orang (30,4 %) yang mendapatkan dukungan emosional dari suami secara baik. Hal ini dapat diketahui dari pengisian kuisioner yaitu sebagian besar ibu *premenopause* tidak memberi hiburan ketika istri sedang sedih, istri merasa kurang aman ada didekat suami dan suami kurang memperhatikan keluhan dari istri.

Selain itu, 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.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa sebagian besar suami memberikan dukungan penghargaan kepada istri dalam kategori baik, yaitu sebanyak 47 orang (83,9 %) dan hanya ada 9 orang (16,1 %) yang memberikan dukungan penghargaan kepada istri secara kurang baik. Hal ini mempunyai arti bahwa suami memberikan perhatian lebih pada kondisi kesehatan istri di saat istri mengalami ketidaknyamanan fisik, seperti rasa panas, tegang, pegal-pegal, jantung berdebar-debar dan lain sebagainya. Suami perlu mengajak istri untuk berolah raga dan memperbaiki pola makan karena berat badan istri akan bertambah pada saat mulai *menopause*.

Untuk dukungan instrumental, sebagian besar ibu *pre menopause* di padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman mendapatkan dukungan instrumental secara baik, yaitu sebanyak 32 orang (57,1 %) dan ada 24 orang (42,9 %) mendapatkan dukungan instrumental kurang baik. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa suami sering mengajak berlibur, istri terpenuhi kebutuhan hidupnya dan suami membantu menyelesaikan tugas istri. Selain itu, suami juga memberikan perawatan kepada istri yang sedang sakit, dan memberi keluasaan kepada istri untuk menambah pengetahuan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa masih terdapat ibu *premenopause* yang mendapatkan dukungan suami dalam kategori kurang baik, yaitu sebanyak 10 orang (17,9 %) yang sebagian besar berasal dari ibu yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 5 orang (8,9 %) dan pegawai swasta sebanyak 3 orang (5,4 %). Hal ini kemungkinan disebabkan karena kesibukan suami dalam bekerja, sehingga kurang memperhatikan dan kurang memberikan dukungan kepada istri dalam menghadapi *menopause*.

Ibu *premenopause* perlu mendapatkan dukungan suami dalam menghadapi *menopause*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dari suami dalam kategori rendah. Oleh karena itu suami perlu meningkatkan dukungan emosional dalam bentuk memberikan hiburan bagi istri yang sedih, memberikan rasa aman dan nyaman kepada istri, serta memperhatikan dan mencari solusi permasalahan yang dialami istri.

2. Kecemasan dalam menghadapi *menopause*

Kecemasan adalah respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal (Lestari, 2010). 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 (Hawari, 2006).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *premenopause* di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman mengalami kecemasan sedang, yaitu sejumlah 28 orang (50 %). Hasil penelitian ini Safitri (2011), sebagian besar ibu *premenopause* di RW 02 Kelurahan Srengseng Sawah Jakarta Selatan mengalami kecemasan menghadapi *menopause* dalam kategori sedang (44,3 %). Adanya kesamaan hasil penelitian ini dimungkinkan karena adanya kesamaan dalam pengukuran skala kecemasan yaitu menggunakan skala T-MAS dan kemiripan dari tingkat pendidikan responden yaitu sebagian besar berpendidikan SMA atau sederajat.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas ibu *premenopause* merasa takut jika akan berhubungan suami istri, mudah marah tanpa sebab yang jelas dan mengeluarkan keringat ketika sedang gelisah. Selain itu, mayoritas ibu *premenopause* juga merasa takut jika suami menyukai wanita yang lebih muda dan mudah terbangun di malam hari serta mengalami susah tidur. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan yang jarang dirasakan ibu *premenopause* berwujud merasa sedih kuit kendor dan keriput, *menopause* merupakan hal yang menakutkan, kekhawatiran adanya perubahan pada saat *menopause*.

Adanya keragaman dan perbedaan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Nugraha (2007), tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* dipengaruhi oleh psikis, peran keluarga, informasi dan budaya. Psikis yaitu pikiran negatif mengenai *menopause* bahwa *menopause* adalah permulaan kemerosotan memasuki usia tua, hilangnya kualitas feminisme dan seksual wanita.

Kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* dapat disebabkan adanya beberapa mitos atau hal yang tidak rasional mengenai *menopause*. Mitos tersebut antara lain wanita yang mengalami *menopause* secara otomatis berpredikat menjadi tua. *Menopause* dikaitkan dengan turunnya peran sebagai istri bagi suami dan ibu bagi anak-anaknya. Mitos lainnya yaitu bahwa periode *menopause* sama dengan periode goncangan jiwa, yaitu munculnya gejala rasa takut, tegang, sedih, cepat marah, mudah tersinggung, gugup, stres dan depresi.

Tingkat kecemasan dalam menghadapi *menopause* juga dipengaruhi oleh bagaimana penilaiannya terhadap *menopause*. Penilaian individu terhadap peristiwa yang dialami ada yang negatif ada yang positif. Bagi ibu yang menganggap *menopause* itu sebagai peristiwa yang menakutkan (*stressor*) dan berusaha untuk menghindarinya, maka kecemasan pun sulit dihindari. Ibu tersebut akan merasa menderita karena kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini dibanggakannya. Sebaliknya bagi ibu yang menganggap *menopause* sebagai suatu yang alamiah yang akan dihadapi semua wanita, maka tidak akan mengalami kecemasan berat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa masih terdapat ibu *premenopause* yang mengalami kecemasan berat, yaitu sebanyak 11 orang (19,6 %) yang sebagian besar berasal dari ibu *premenopause* yang berpendidikan sekolah dasar (SD) yaitu sebanyak 6 orang (10,7 %) dan 3 orang (5,4 %) berpendidikan SMP serta 2 orang (3,6 %). Pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat pengetahuannya. Ibu *premenopause* yang berpendidikan tinggi pada umumnya akan mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih baik, sehingga akan mempunyai tingkat kecemasan yang lebih ringan daripada ibu yang berpendidikan dasar.

3. Hubungan dukungan suami dengan kecemasan dalam menghadapi *Menopause*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan kecemasan dalam menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman. Hal ini ditunjukkan dari nilai *chi square* (χ^2) hitung = 19,569 dengan nilai signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$. Nilai koefisien kontingensi (C) sebesar 0,509 yang berada pada interval 0,40 – 0,599 yang menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan suami dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* dalam kriteria sedang.

Menurut Ariskawati (2006) 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

Berdasarkan hasil analisa bivariat dapat diketahui bahwa dari 10 ibu *premenopause* yang kurang mendapatkan dukungan suami sebagian besar mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 7 orang (12,5 %). Untuk 46 ibu *premenopause* yang mendapatkan dukungan suami secara baik, terdapat 26 orang

(46,4 %) mengalami kecemasan sedang dan 16 orang (28,6 %) mengalami kecemasan ringan.

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*.

Menurut Kuntjoro (2007) dalam kecemasan pada wanita *menopause* umumnya bersifat relatif, artinya ada orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat semangat atau dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Namun juga ada yang terus-menerus cemas meskipun orang-orang di sekitarnya telah memberikan dukungan.

Dukungan suami yang baik dapat memberikan ketenangan pada istri dan memahami keadaan istri ketika *menopause* terjadi antara lain memahami suatu saat istri akan berhenti haid dan tidak bisa hamil lagi. Suami memahami dan membantu ketika istri kehilangan rasa percaya diri karena penampilan fisik menurun karena mengalami *menopause*. Suami harus menenangkan istri bahwa hal tersebut wajar terjadi ketika *menopause*. Mengajak istri berolahraga dan memperbaiki pola makan karena berat badan istri akan bertambah ketika memasuki masa *menopause*. Dukungan, perhatian serta kasih sayang dari suami sangat berarti bagi wanita yang *menopause* sehingga mereka lebih mudah menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik, emosi dan fungsi seksual (Kasdu, 2002).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Padukuhan Morobangun Jogotirto Berbah Sleman Yogyakarta dengan nilai *chi square* (χ^2) hitung = 19,569 dengan nilai signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$. Nilai koefisien kontingensi (C) sebesar 0,509 yang berada pada interval 0,40 – 0,599 yang menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan suami dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* dalam kriteria **sedang**.

SARAN

Diharapkan para suami untuk memberikan dukungan kepada istri, terutama dukungan emosional dengan cara memberikan perhatian dan kepedulian kepada istri, menciptakan lingkungan keluarga yang nyaman, tenang, harmonis, dan adanya rasa saling pengertian. Ibu *premenopause* perlu meningkatkan pengetahuan tentang *menopause* dengan berkonsultasi langsung kepada petugas kesehatan setempat. Selain itu, ibu perlu peningkatan asupan gizi untuk dapat mempertahankan kondisi fisik dan

psikologis tetap sehat sehingga dapat mengantisipasi kecemasan dalam menghadapi saat menopause. Tenaga kesehatan disarankan untuk memberikan penyuluhan kepada para ibu *premenopause* mengenai informasi tentang *menopause*. Selain itu, petugas kesehatan dapat bertindak sebagai konselor bagi wanita *premenopause* maupun wanita yang telah mengalami *menopause*. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang *menopause* sehingga kecemasan dalam menghadapi *menopause* dapat berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariskawati. 2006. *Pengaruh Dukungan Sosial Suami Terhadap Kecemasan Istri Premenopause di Desa Bumiaji 2002*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Depkes. 2008. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI
- Hawari, D. 2006. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. EGC : Jakarta
- Kasdu, D. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta : Puspa Swara
- Kuntjoro. 2007. *Dukungan Sosial pada Ibu Menopause*. Bandung : Mandar Maju
- Lestari. 2010. *Seluk Beluk Menopause. Celakan Pertama*. Gara Ilmu; Yogyakarta.
- Nugroho, T. 2007. *Buku Ajar Ginekologi*. Nuha Medika; Yogyakarta.
- Safitri. 2011. *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Dalam Mengahapi Menopause di RW 02 Kelurahan Srengseng Sawah Jakarta Selatan*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta