
HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI KELUHAN VEGETATIF PADA IBU MENOPOUSE

Uul Fitria Damayanti¹, Anik Sri Purwanti²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Email: uulfitria@gmail.com¹, aniksri@itsk-soepraoen.ac.id²

ABSTRAK

Menopause adalah masalah yang normal yang akan dihadapi setiap wanita. Seiring menurunnya kadar estrogen dan testosteron saat menopause, wanita akan mengalami berbagai perubahan psikologis yang memengaruhi emosional. Terkadang Wanita mengalami kecemasan pada saat masa menopause. Tingkat kecemasan pada Wanita menopause dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya dari dukungan keluarga Untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi keluhan vegetatif pada ibu menopause. Rancangan penelitian menggunakan *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 50 responden, pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Penelitian dilaksanakan di Poli Rawat Jalan RS Prasetya Husada pada bulan Agustus-September 2025. Analisis data penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi Square*. Penelitian diperoleh sebagian besar mendapatkan dukungan keluarga baik sebanyak 32 responden (64 %) dan tingkat kecemasan normal sebanyak 32 responden (64 %). Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai p -value 0,000 ($\leq 0,05$), hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi keluhan vegetative pada ibu menopause. Tenaga kesehatan penting untuk memberikan penyuluhan atau informasi terkait menopause, termasuk pentingnya dukungan keluarga dalam bentuk perhatian dan edukasi mengenai gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi dan rutin berolahraga, guna mencegah timbulnya keluhan lain yang mengganggu.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Kecemasan, Menopause.

ABSTRACT

Menopause is a normal issue that every woman faces. As estrogen and testosterone levels decline during menopause, women experience various psychological changes that affect their emotions. Sometimes women experience anxiety during menopause. Anxiety levels in menopausal women can be influenced by various factors, one of which is family support.

To determine the relationship between family support and anxiety levels in dealing with vegetative symptoms in menopausal women, the study design used an analytical survey with a cross-sectional approach. The sample size was 50 respondents, drawn using simple random sampling. The study was conducted at the Outpatient Clinic of Prasetya Husada Hospital from August to September 2025. Data analysis used univariate and bivariate analyses with the Chi-Square statistical test. The majority of respondents obtained data from the study received good family support as many as 32 respondents (64%) and normal anxiety levels as many as 32 respondents (64%). The results of the Chi Square test obtained a p -value of 0.000 (≤ 0.05), this

indicates that there is a significant relationship between family support and anxiety levels in dealing with vegetative complaints in menopausal mothers. Health workers are important to provide counseling or information related to menopause, including the importance of family support in the form of attention and education about a healthy lifestyle, such as consuming nutritious food and exercising regularly, in order to prevent the emergence of other complaints that interfere with.

Keywords: Family Support, Anxiety, Menopause.

A. PENDAHULUAN

Menopause adalah kondisi normal yang melibatkan akhir permanen siklus menstruasi akibat berhentinya produksi hormon reproduksi dari ovarium selama minimal 12 bulan berturut-turut. Diagnosis ini dibuat secara retrospektif. Menopause terjadi pada semua wanita yang sedang menstruasi akibat defisiensi estrogen nonpatologis. Banyak wanita mengalami gejala selama beberapa tahun sebelum menopause, yang ditandai dengan periode menstruasi terakhir. Kebanyakan wanita mengalami kecemasan dalam menghadapi gejala vasomotor

Beberapa hal yang dapat menimbulkan kecemasan antara lain keluarga, dukungan keluarga akan mempengaruhi keadaan psikologi wanita. Selain dukungan keluarga, faktor yang mempengaruhi adalah faktor pendapatan dan pendidikan. Bila faktor keluarga, pendapatan dan pendidikan tersebut cukup baik, maka kecemasan menghadapi *menopause* akan lebih teratasi.

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa tahun 2030 nanti ada sekitar 1,2 miliar perempuan yang berusia diatas 50 tahun. sebagian besar dari mereka sekitar 80% tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi perempuan menopause meningkat sekitar tiga persen. Artinya kesehatan perempuan khususnya patut mendapatkan perhatian sehingga akan meningkatkan angka harapan hidup dan tercapainya kebahagiaan serta kesejahteraan secara psikologis (Nurlina 2021).

Menurut Pratiwi (2021) bahwa menopause merupakan penghentian permanen menstruasi yang disebabkan kegagalan ovarium ini dapat didiagnosis setahun periode menstruasi terakhir dan bersifat retrospektif. Periode yang mengarah ke perubahan ini disebut perimenopause. Hal ini ditandai dengan perubahan biologis dan endokrin yang menyebabkan gejala dan pendarahan yang tidak teratur. Data menunjukkan sekitar 80% wanita memiliki setidaknya satu gejala menopause dan 45% ditemukan wanita menopause dalam masalah usia rata-rata saat menopause yaitu 52 tahun, atau dalam rentang usia 45-58 tahun (Pratiwi, 2021).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2021) jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 9.824.929 orang, wanita usia 45-49 tahun sebanyak 8.966.079 orang, wanita usia 50-54 tahun sebanyak 7.932.366 orang, wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 6.666.503, wanita berusia 60-64 tahun sebanyak 5.159.517 orang (Kemenkes RI, 2021).

Jumlah penduduk usia produktif di Kabupaten Malang pada tahun 2024 adalah sekitar 1,76 juta jiwa, atau sekitar 64,5% dari total penduduk. Kelompok usia produktif ini didefinisikan sebagai penduduk berusia 15-59 tahun. Secara lebih rinci, berdasarkan data dari BPS Kabupaten Malang tahun 2024: Total penduduk: 2,73 juta jiwa. Penduduk usia produktif (15-59 tahun): 1,76 juta jiwa atau 64,5%. Penduduk usia > 60 tahun: sekitar 15,42%.

Banyaknya ibu yang belum siap menghadapi menopause membutuhkan informasi untuk meningkatkan pengetahuannya tentang menopause. Informasi yang dibutuhkan adalah pengetahuan yang memadai mengenai berbagai masalah menopause dan solusinya. Wanita

yang mengetahui tentang menopause serta dapat berpikir secara wajar tentang menopause, dapat menerima hal-hal yang berhubungan dengan menopause secara wajar. Wanita tersebut tentu dapat menerima kenyataan bahwa dengan bertambahnya umur, setiap wanita akan mengalami berbagai peristiwa dalam hidupnya, seperti menstruasi, mengandung, melahirkan dan menopause. Apabila dirinya mengalami gangguan-gangguan atau perubahan-perubahan baik fisik, psikologis atau perubahan baik fisik, psikologis atau perubahan perilaku seksual yang biasa terjadi pada masa menjelang menopause, individu tersebut akan berusaha menetralkan gangguan yang timbul dengan hal-hal yang produktif (Rusmeirina 2019).

Kesiapan ibu dalam menghadapi menopause mempengaruhi psikologis ibu saat mengalami menopause. Pasca mengalami menopause wanita akan terjadi penurunan kualitas hidup (*Quality of Life*) wanita menopause dipengaruhi seberapa besar gejala menopause mengganggu kehidupannya. Penurunan kualitas hidup para wanita menopause dikarenakan kurangnya pengetahuan wanita sehingga dapat berdampak negatif terhadap psikologis dan fisiknya. Dampak negatif secara psikologis yaitu wanita menopause akan mengalami depresi dan secara fisik akan terjadi pada gangguan fungsi fisiknya serta peningkatan risiko untuk terkena penyakit osteoporosis kardiovaskuler, kanker, obesitas, asam urat, kencing manis dan demensia hal ini karena akibat berkurangnya hormon estrogen. Hormon estrogen bertugas melindungi sejumlah sistem dalam tubuh seperti otak, kulit, vagina, tulang dan jantung (Nurlina, 2021).

Menurut studi penelitian yang peneliti lakukan di RS Prasetya Husada Malang dengan menggunakan kuesioner terhadap 10 responden. Di dapatkan hasil bahwa 2 dari 10 sampel mengalami kecemasan dalam menghadapi keluhan vegetatif pada masa menopause, sehingga peneliti mengambil kesimpulan bahwa terjadi masalah kecemasan pada wanita *menopause*. Untuk membandingkan hasil yang akan di dapat peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “ hubungan dukungan keluarga dengan Tingkat kecemasan dalam menghadapi keluhan vegetatif pada ibu menopause di RS Prasetya Husada Malang 2025.

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 50 responden ibu menopause di Poli Rawat Jalan RS Prasetya Husada. Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner dukungan keluarga, tingkat kecemasan dalam menghadapi gejala vegetatif masa menopause. Pada penelitian ini yang digunakan adalah survey analitik yang artinya penelitian untuk mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi. Sedangkan menurut waktu penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu observasi data variabel independen dan variabel dependen yang hanya satu kali pada satu saat. Jadi variabel independen dan variabel dependen dinilai secara simultan pada suatu saat atau tidak ada tindak lanjut. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan ibu dalam menghadapi keluhan vegetatif pada ibu menopause dengan menggunakan uji statistik yaitu uji *Chi Square*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

a) Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
Umur 45-50	24	48
Umur > 50 Th	26	52
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia didapatkan bahwa sebagian besar berusia > 50 tahun sebanyak 26 (52 %) responden dan hampir setengahnya berusia 40-50 tahun sebanyak 24 (48 %) responden.

b) Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan

Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
Non PT	46	92
Perguruan Tinggi	4	8
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan didapatkan bahwa hampir seluruhnya Non Perguruan Tinggi sebanyak 46 (92 %) responden dan sebagian kecil Perguruan Tinggi sebanyak 4 (8 %) responden.

c) Status Perkawinan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Perkawinan

Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
Belum Menikah	0	0
Menikah	50	100
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan perkawinan didapatkan bahwa seluruhnya sudah menikah sebanyak 50 (100 %) responden.

2. Dukungan Keluarga

Tabel 4 Frekuensi Berdasarkan Dukungan Keluarga

Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
Baik	32	64
Kurang	18	36
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan keluarga didapatkan bahwa sebagian besar mendapatkan dukungan keluarga baik sebanyak 32 (64 %) responden dan sebagian kecil mendapatkan dukungan keluarga kurang sebanyak 18 (36 %) responden.

3. Tingkat Kecemasan

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
Normal	32	64
Cemas	18	36
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan keluarga didapatkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan normal sebanyak 32 (64 %) responden dan sebagian kecil tingkat kecemasan cemas sebanyak 18 (36 %) responden.

B. Analisis Bivariat

Tabel 6 Hubungan dukungan keluarga dengan Tingkat kecemasan dalam menghadapi keluhan vegetatif pada ibu menopause di Poli Rawat Jalan RS Prasetya Husada.

Dukungan Keluarga * Tingkat Kecemasan Crosstabulation					
			Tingkat Kecemasan		Total
			Normal	Cemas	
Dukungan Keluarga	Baik	Count	28	4	32
		% within Dukungan Keluarga	87.5%	12.5%	100.0%
		% within Tingkat Kecemasan	87.5%	22.2%	64.0%
		% of Total	56.0%	8.0%	64.0%
	Kurang	Count	4	14	18
		% within Dukungan Keluarga	22.2%	77.8%	100.0%
		% within Tingkat Kecemasan	12.5%	77.8%	36.0%
% of Total		8.0%	28.0%	36.0%	
Total		Count	32	18	50

	% within Dukungan Keluarga	64.0%	36.0%	100.0%
	% within Tingkat Kecemasan	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	64.0%	36.0%	100.0%

Berdasarkan data Tabel 6 di atas dapat diketahui pada tabulasi silang didapatkan bahwa responden yang mendapatkan dukungan keluarga baik dengan tingkat kecemasan normal sebanyak 28 (87,5 %) responden dan dukungan keluarga baik mendapatkan tingkat kecemasan cemas sebanyak 4 (12,5 %) responden. Sedangkan Dukungan keluarga kurang mendapatkan tingkat kecemasan normal sebanyak 4 (22,2 %) responden dan dukungan keluarga kurang tingkat kecemasan cemas sebanyak 14 (77,8 %) responden.

C. ANALISA DATA

Correlations			
		Dukungan Keluarga	Tingkat Kecemasan
Dukungan Keluarga	Pearson Correlation	1	.653**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	50	50
Tingkat Kecemasan	Pearson Correlation	.653**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS 27 *for windows* menunjukkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi keluhan vegetatif pada ibu menopause, diketahui dari hasil *probabilitas sig. (2- tailed)* $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi keluhan vegetatif pada ibu menopause di poli rawat jalan RS Prasetya Husada periode bulan Agustus-September 2025 dengan *correlation coefficient* sebesar 0,653 dengan tingkat hubungan kuat

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa karakteristik responden sebagian besar berada pada usia > 50 tahun, dengan hampir seluruhnya memiliki tingkat pendidikan terakhir non perguruan tinggi (SD/SMP/MTs/SMA/MA/SMK). Seluruh responden sudah menikah. Dukungan keluarga dalam menghadapi keluhan vegetatif sebagian besar tergolong baik. Tingkat kecemasan ibu menopause dalam menghadapi keluhan vegetatif pada kategori normal. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat

kecemasan dalam menghadapi keluhan vegetatif pada ibu menopause, ditunjukkan oleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai korelasi (r) sebesar 0,653 menunjukkan tingkat hubungan kuat, yang berarti semakin baik dukungan yang diberikan oleh keluarga, maka tingkat kecemasan yang dirasakan ibu menopause dalam menghadapi keluhan vegetatif cenderung menurun.

Banyaknya ibu yang belum siap menghadapi menopause membutuhkan informasi untuk meningkatkan pengetahuannya tentang menopause. Informasi yang dibutuhkan adalah pengetahuan yang memadai mengenai berbagai masalah menopause dan solusinya. Wanita yang mengetahui tentang menopause serta dapat berpikir secara wajar tentang menopause, dapat menerima hal-hal yang berhubungan dengan menopause secara wajar. Wanita tersebut tentu dapat menerima kenyataan bahwa dengan bertambahnya umur, setiap wanita akan mengalami berbagai peristiwa dalam hidupnya, seperti menstruasi, mengandung, melahirkan dan menopause. Apabila dirinya mengalami gangguan-gangguan atau perubahan-perubahan baik fisik, psikologis atau perubahan baik fisik, psikologis atau perubahan perilaku seksual yang biasa terjadi pada masa menjelang menopause, individu tersebut akan berusaha menetralkan gangguan yang timbul dengan hal-hal yang produktif (Rusmeirina 2019).

Bagi masyarakat, khususnya keluarga, memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan dukungan kepada ibu menopause. Diperlukan pengertian dan pemahaman dari anggota keluarga mengenai perubahan yang terjadi selama menopause agar ibu dapat menjalani masa tersebut dengan tenang dan minim kecemasan. Bagi profesi kebidanan, penting untuk memberikan penyuluhan atau informasi terkait menopause, termasuk pentingnya dukungan keluarga dalam bentuk perhatian dan edukasi mengenai gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi dan rutin berolahraga, guna mencegah timbulnya keluhan lain yang mengganggu. Penyampaian informasi yang benar akan membantu mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu menopause. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian lanjutan mengenai kecemasan pada ibu menopause. Penelitian mendatang diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang belum diteliti, seperti faktor-faktor yang menjadi dasar timbulnya kecemasan pada ibu menopause

DAFTAR PUSTAKA

- BPS Kab. Malang 2019. *Jumlah Penduduk Berdasarkan Umur*. Malang: BPS Kab. Malang. <https://web-api.bps.go.id>
- Dinkes Kab. Malang 2020. *Profil Kesehatan Kabupaten Malang 2020*. Dinkes Kab. Malang: Pusat data dan Informasi Kesehatan. (<https://dinkes.malangkab.go.id>)
- Kemendes RI. 2021. "Profil Indonesia Sehat." *Kemendagri Kesehatan RI 1–11*. Retrieved (<http://kemendes.go.id>).
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2017. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2019. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta.: Salemba Medika.
- Nurlina. 2021. *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Sutrisari, Sabrina dkk.2023. Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause. (<https://salnesia.id/JIBI>)
- Meidayana Refisiliyani. 2022. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Danau Usung, Kecamatan Murung. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Ibu Anak. Akademi Kebidanan Murung Raya*.

- E. T. Susanti and U. Indrajati, “Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause,” *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, vol. 8, no. 2, pp. 36–45, 2022. (<https://journals.indexcopernicus.com/>)