

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN WANITA MENOPAUSE KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2015

Uly Artha Silalahi

Dosen Kebidanan Program Studi D IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Tasikmalaya, Jl Cilolohan No 35 Tasikmalaya

ABSTRAK

Menopause adalah saat terjadinya haid terakhir. Saat menopause, terjadi penurunan hormon estrogen yang menimbulkan perubahan-perubahan fisik yang diikuti perubahan psikologis pada wanita. Kehilangan daya tarik, kurang bersemangat, kesulitan dalam berkonsentrasi dan mengingat sesuatu, perasaan tertekan atau kecemasan merupakan masalah yang timbul pada kondisi menopause. Kondisi tersebut mendorong wanita untuk memecahkan masalah melalui cara mencari bantuan dan dukungan dari keluarga dan teman-temannya dalam bentuk dukungan sosial. Adanya bantuan tersebut akan membuat wanita merasa lebih tenang dan lega sehingga akan menurunkan kecemasannya. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan pada ibu menopause. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *analitik* dengan pendekatan *crosssectional*. Lokasi penelitian dilaksanakan di Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2015. Populasinya adalah seluruh ibu yang sudah mengalami menopause yang berjumlah 104 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *stratified proportional random sampling* sebanyak 83 responden. Hasil penelitian didapat mayoritas wanita menopause atau sebanyak 56 orang (67,5%) mendapat dukungan sosial suami cukup dan sebagian besar wanita menopause mempunyai tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 65 orang (78,3%). Mayoritas wanita menopause yang mendapat dukungan sosial cukup dari suaminya cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih ringan daripada wanita menopause yang mendapat dukungan sosial kurang dari suami. Simpulan yang diperoleh adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause di Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang. Perlunya penyuluhan menopause bukan hanya pada wanita, tetapi melibatkan peran serta suami dalam menghadapi masa menopause.

Kata kunci : Dukungan sosial suami, kecemasan, menopause

RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT LEVEL OF ANXIETY WITH HUSBAND'S WOMEN'S MENOPAUSE CITY Tasikmalaya 2015

ABSTRACT

Menopause is the time of the last menstruation. At menopause, decreased estrogen hormones that cause physical changes that followed the psychological changes in women. Menopause conditions encourage women to solve problems through how to find help and support from family and friends. The existence of such aid would make her feel more at ease and relieved thereby decreasing anxiety. The aim of research to determine the relationship between social support on the level of anxiety in the mother menopause. This study uses an analytic study with cross sectional approach. The location of research carried out in Sub Frigatebird Tawang District of Tasikmalaya City Year 2015. The population is all women who had experienced menopause totaling 104 people. The sampling technique is stratified proportional random sampling as much as 83 respondents. The result is a majority of postmenopause women or as many as 56 people (67.5%) had the support of a husband enough and most menopause women have mild anxiety level as many as 65 people (78.3%). The majority of menopause women who received social support enough of her husband tend to have high levels of anxiety that are lighter than postmenopause women who receive less social support from her husband. The conclusion is there is a relationship between social support her husband with the level of anxiety of menopause women in Sub Frigatebird District of Tawang.

key words: husband's social support, anxiety, menopause

PENDAHULUAN

Menopause adalah haid terakhir atau saat terjadinya haid terakhir. Kebanyakan wanita mengalami menopause pada usia 56 sampai 60 tahun dengan rata-rata mengalami menopause di usia 51 tahun. Menopause bukanlah peristiwa yang terjadi secara mendadak. Menopause merupakan proses yang berlangsung lama. Artinya, meskipun seorang wanita mengalami henti haid untuk selamanya pada usia 50 tahun, ia mungkin sudah merasa bahwa siklus haidnya mulai berubah sejak ia berusia 40 tahun.

Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) memperkirakan Usia Harapan Hidup (UHH) orang Indonesia adalah 75 tahun pada tahun 2025. Hal ini mengartikan bahwa wanita memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal menopause. Oleh karena itu berbagai upaya perlu dilakukan agar waktu yang cukup lama itu dijalani dengan berkualitas.

Menopause dianggap sebagian masyarakat sebagai awal dari kemunduran fungsi kewanitaan secara keseluruhan. Seorang psikolog mengatakan, ketika haid pertama kali serta saat berhentinya haid untuk selamanya merupakan peristiwa penting dalam kehidupan wanita, sehingga seringkali menimbulkan kegelisahan. Banyak wanita menopause merasa tua, kehilangan daya tarik dan kehilangan hasrat seksual.

Penurunan hormon steroid, terutama hormon estrogen saat menopause menimbulkan perubahan-perubahan fisik yang diikuti perubahan psikologis pada wanita. Perubahan fisik menurut hasil penelitian Departemen Obstetri dan Ginekologi di Sumatera, yaitu keluhan nyeri senggama (93,33%), perdarahan pasca senggama (84,44%), vagina kering (93,33%), keputihan (75,55%), gatal pada vagina (88,88%), perasaan panas pada vagina (84,44%), nyeri berkemih (77,77%), inkontinensia urin (68,88%), (Hadrians, dkk, 2005), juga penyusutan pada payudara dan berat badan cenderung naik.

Perubahan psikologis saat menopause diantaranya perasaan murung, cemas, emosi yang labil, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan dan merasa tidak

berharga. Sindroma menopause ini dialami oleh banyak wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia.

Perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada wanita menopause dapat mengganggu kinerja dan kehidupan sosialnya. Kecemasan yang timbul harus segera diatasi karena menimbulkan hambatan bagi wanita dalam menjalani aktifitas sehari-harinya. Di Amerika Serikat gangguan kecemasan menjadi masalah psikiatri yang paling sering terjadi. Kira-kira satu dari empat individu di Amerika Serikat terkena penyakit yang melemahkan ini setiap tahunnya.

Perasaan tertekan atau kecemasan yang dialami individu, termasuk kondisi menopause yang dialami wanita, mendorong wanita untuk memecahkan masalah melalui cara mencari bantuan dan dukungan dari keluarga dan teman-temannya. Adanya bantuan tersebut akan membuat wanita merasa lebih tentram dan lega sehingga akan menurunkan kecemasannya.

Rook dalam Sarafino mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari konsekuensi cemas bahkan stress. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok. Dukungan sosial mengacu pada suatu hal yang memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya dan menghargainya.

Dukungan sosial meliputi banyak hal, bisa berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab sehingga membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai. Dukungan sosial yang dimaksud dalam hal ini adalah bantuan atau tindakan nyata berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informatif yang akan memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi wanita dalam masa menopause sehingga kecemasan yang sebenarnya bisa dihindari menjadi tidak terasa sama sekali.¹³ Dukungan sosial suami merupakan faktor

eksternal yang paling baik dalam membantu istri untuk melalui masa menopause. Hasil penelitian Fusilier (1998) menemukan bahwa dukungan sosial terutama dari suami berpengaruh terhadap stress kerja individu. Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung terhindar dari gejala-gejala kecemasan. Pernyataan ini dipertegas dengan penelitian Kavanaugh yang menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga khususnya suami memberikan pengaruh yang besar terhadap kesehatan para istri yang mengalami keguguran. Para istri yang mendapatkan dukungan sosial dari suami memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik daripada istri yang merasa kurang mendapatkan dukungan sosial dari suami.

Departemen Kesehatan bekerjasama dengan Perkumpulan Menopause Indonesia (PERMI) telah menerbitkan Buku Pedoman Penatalaksanaan Masalah Menopause bagi petugas di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar dengan tujuan sebagai bekal bagi petugas dalam memberikan penyuluhan dan pelayanan kesehatan reproduksi pada pra usia lanjut dan usia lanjut. Diharapkan upaya kesehatan reproduksi usia lanjut dapat dilaksanakan di pelayanan kesehatan dasar serta rujukannya di rumah sakit.

Kenyataan yang ada di lapangan menunjukkan tidak banyak pelayanan-pelayanan kesehatan yang menyediakan pelayanan yang berfokus pada masalah menopause. Seperti di Kota Banda Aceh, dari 14 rumah sakit yang ada hanya Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh Provinsi Aceh satu-satunya rumah sakit yang sudah mempunyai poli Geriatri yang menangani wanita menopause dan poli PKMRS (Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Rumah Sakit). Di RSUD Tasikmalaya sendiri belum menyediakan poli yang khusus untuk menangani masalah menopause, wanita menopause masih dilayani di poli kebidanan. Di pelayanan kesehatan dasar seperti Puskesmas pun seorang wanita masih sulit untuk mendapat pelayanan atau informasi mengenai menopause.

Dari data Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya pada bulan September 2015 di Kelurahan Cikalang terdapat 702 jiwa yang terdiri dari 341 pria dan 361 wanita yang berada pada rentang usia 45-59 tahun atau usia

pralansia. Kebanyakan wanita mengalami menopause pada usia pralansia ini.

Hasil studi pendahuluan pada Agustus tahun 2015 di Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya dari 8 orang yang sudah menopause, 62,5% darinya atau sebanyak 5 orang merasa cemas pada perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya dan merasa tidak diperhatikan lagi oleh orang terdekat terutama suami. Mereka merasa kehilangan daya tarik, kurang bersemangat dalam menjalani aktifitas sehari-hari serta mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan sulit mengingat sesuatu. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause di Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya tahun 2015

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *analitik* dan pendekatan *crosssectional* yang merupakan penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2010). Pengambilan sampel dalam penelitian dengan *stratified proportional random sampling* yaitu pengambilan sampel dari setiap strata atau wilayah sesuai dengan proporsi populasi di wilayah tersebut.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Wanita Menopause Berdasarkan Dukungan Sosial Suami Di Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya

Kategori	Dukungan Sosial Suami	Frekuensi	Persentase (%)
	Kurang	27	32,5%
	Cukup	56	67,5%
	Lebih	0	0%
Jumlah		83	100%

Sumber: Hasil Penelitian

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Bentuk Dukungan Sosial Suami Di Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya

Bentuk Dukungan Sosial	Jumlah skor	Persentase (%)
Dukungan emosional	2893	25 %
Dukungan penghargaan	2970	27 %
Dukungan instrumental	2899	26 %
Dukungan informative	2848	22%

Sumber : hasil penelitian

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Suami Yang Tinggal Serumah Dengan Wanita Menopause Di Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya

Keberadaan Suami	Frekuensi	Persentase %
Tinggal serumah	80	96,4%
Tidak tinggal serumah	3	3,6%
Jumlah	83	100%

Sumber : hasil penelitian

Tabel 4: Distribusi Frekuensi Wanita Menopause Berdasarkan Tingkat Kecemasan Di Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya

Kategori Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase %
Ringan	65	78,3%
Sedang	11	13,3%
Berat	7	8,4%
Panik	0	0%
Jumlah	83	100%

Sumber : hasil penelitian

Tabel 5: Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Di Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya

Dukungan sosial suami	Tingkat kecemasan								JML	P
	Ringan		Sedng		Berat		Panik			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Kurang	18	66,7	3	1,1	6	2,2	0	0	100	0,007
Cukup	47	83,9	8	4,3	1	1,8	0	0	100	
Lebih	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Sumber: hasil penelitian

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan nilai P 0,007 lebih kecil dari nilai *level of significance* (α) yaitu 0,05 sehingga hipotesa alternatif diterima atau dapat diartikan terdapat hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause. Menurut Baziad (2003) kurang lebih 70% wanita masa menopause mengalami keluhan vasomotorik, depresif, dan keluhan psikis dan somatik lainnya. Perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada wanita menopause dapat mengganggu kinerja dan kehidupan sosialnya.

Pernyataan Baziad (2003) diperkuat Nushrotul (2009) yang mengatakan bagi sebagian wanita krisis kepercayaan diri terkadang timbul pada dirinya apalagi jika telah mengalami menopause karena pengaruh dari perubahan fisik serta psikis pada setiap individu. Perasaan tertekan atau kecemasan yang dialami individu, termasuk kondisi menopause, mendorong wanita untuk memecahkan masalah melalui cara mencari bantuan dan dukungan dari keluarga dan teman-temannya. Adanya bantuan tersebut akan membuat wanita merasa lebih tenang dan lega sehingga akan menurunkan kecemasannya. Suami yang tidak menuntut wanita untuk tampil dengan kesempurnaan fisik dan meyakinkan pasangannya mengenai datangnya menopause baik dalam perkataan maupun tindakan, akan sangat membantu wanita untuk meyakini bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika hal tersebut tiba.

Wanita menopause yang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya mulai menarik diri dari lingkungan, sehingga terkadang muncul rasa tidak percaya diri dan merasa sudah tidak berguna lagi karena merasa dirinya tua. Individu yang demikian menjadikan kualitas hidupnya negatif dan diliputi banyak kecemasan. Ada pula yang menganggap bahwa menopause merupakan hal yang wajar sehingga mereka ini merupakan wanita yang memiliki kualitas hidup yang positif. Kualitas hidup yang positif akan terbebas dari kecemasan.

Pada penelitian ini mayoritas wanita menopause yang mendapat dukungan sosial

cukup dari suaminya cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih ringan daripada wanita menopause yang mendapat dukungan sosial kurang dari suami. Sesuai dengan pendapat yang telah dikemukakan Kasdu (2004) bahwa kecemasan dapat timbul ketika seseorang merasa sendirian dalam menghadapi suatu masalah dan tidak ada dukungan sosial dari orang terdekatnya. Lieberman (1992) dalam Kartika (2011) mengemukakan bahwa secara teoritis dukungan sosial dapat menurunkan munculnya kecemasan karena dukungan sosial dapat mengubah hubungan antara respon individu pada kejadian yang dapat menimbulkan kecemasan. Dalam penelitian ini, hampir semua ibu tinggal bersama dengan suami dan anaknya. Hal ini merupakan dukungan moral dari aspek lingkungan sosial dalam menghadapi berbagai masalah termasuk menghadapi menopause. Dukungan dari lingkungan sosial ini akan menumbuhkan ketenangan dan rasa nyaman. Perubahan fisiologis ibu saat menghadapi menopause harus dapat dikenal, diketahui, dan dipahami dengan baik dan benar oleh semua anggota keluarga terutama suami.

Kurangnya kerjasama antara suami atau keluarga dengan pasangannya menjadi faktor tidak langsung yang menimbulkan kecemasan wanita menopause dalam penelitian ini, karena menurut Larasati (2010) wanita yang mengalami menopause akan membutuhkan keluarga dan teman-teman terdekat sebagai dukungan agar tidak minder dalam beradaptasi dengan lingkungan.

Secara umum dikatakan bahwa perempuan Timur menganggap menopause sebagai suatu peristiwa alamiah biasa, yang harus dijalani oleh semua perempuan. Proses penuaan, tidak dianggap sebagai hilangnya kecantikan, tetapi sebagai proses pematangan untuk menjadi manusia bijaksana. Masih banyak daerah di Indonesia, yang menganggap bahwa status perempuan lansia mempunyai kedudukan yang terhormat di masyarakat. Mereka banyak diminta pendapat atau nasihatnya dalam berbagai masalah, bahkan kadang-kadang sangat menentukan.

Bila dilihat dari segi spiritual, menopause harus dianggap sebagai sesuatu yang patut disyukuri, karena tidak semua orang diberi umur panjang dan diberi kesempatan untuk lebih banyak bertaubat, beribadah dan

beramal soleh. Oleh karena itu wajar bila perempuan-perempuan yang mempunyai pandangan demikian, dalam proses menjelang menopause dan seterusnya, tidak disertai dengan gejala yang mengkhawatirkan, baik klinis, psikis maupun sosial.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause di Kelurahan Cikalang Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya

DAFTAR PUSTAKA

Wiknjosastro, Hanifa. (2008). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

Manuaba, I.G.B. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan.

Junianto, (2012). *Perbedaan kecemasan pada wanita menopause*, tersedia dalam <http://berbagi.blogspot.com/2012/11/perbedaan-kecemasan-pada-wanita.html>, diakses tanggal 3 oktober 2015

Siagian. (2007). *Saatnya Memperhatikan Kesehatan Wanita Usia Menopause dengan Serius* tersedia dalam <http://www.kesrepro.info/?q=node/34> diakses tanggal 1 oktober 2015.

Stefanus, (2012). *Menstruasi Peristiwa Penting Dalam Kehidupan Wanita, Menopause Rasanya Bagai Tersengat Listrik* tersedia dalam <http://kesehatan.kompasiana.com/seksologi/2012/02/04/menstruasi-peristiwa-penting-dalam-kehidupan-wanita-menopause-rasanya-bagai-tersengat-listrik-432622.html> diakses tanggal 3 oktober 2015

Baziad, Ali. (2003). *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

Hadrians Dkk. (2005). *Kondisi Fisik Menopause*, tersedia dalam <http://www.kondisifisik.com>, diakses tanggal 3 Oktober 2015.

Kozier, B, Erb & Oliver, R. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta : EGC.

Glasier, A&Gebbie, A. (2005). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC.

Liza. (2009). *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Menopause* tersedia dalam <http://wordpress.com> diakses tanggal 3 Oktober 2015.

Martaadisoebrata, D, dkk. (2005). *Bunga Rampai Obstetri dan Ginekologi Sosial*. Jakarta :Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

Martono N, (2010). *Statistik Sosial: Teori dan Aplikasi Program SPSS*. Yogyakarta: Gava Medika Yogyakarta.

Sarafino, E.P. (2006). *Psikologi Kesehatan: Interaksi Biopsikosial Edisi Ke Lima*. USA: John Wiley & Sons.

Kartika S. (2011). *Konsep Dukungan Sosial*, tersedia dalam http://artidukungansosial.blogspot.com/2011/02/01_archive.html, diakses tanggal 17 oktober 2015.

Depkes, RI. (2005). *Kebijakan dan Strategi Nasional Kesehatan Reproduksi di Indonesia*. Jakarta

Nushrotul. (2009) . *Menopause*, tersedia dalam <http://c3nung.wordpress.com/2009/07/08/menopause/> diakses tanggal 6 Oktober 2015.