

Original Article

Dukungan Keluarga, Konsep Diri dan Gaya Hidup berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause

Hilda¹, Hidayani², Siti Rafika Putri³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju
Jl. Harapan No. 50, RT 02/RW 07, Lenteng Agung, Kecamatan Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan
Email correspondent. Hildasetiawan11@gmail.com¹

Editor: YL

Diterima: 12/07/2022

Direview: 01/12/2022

Publish: 08/12/2022

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional.

Abstract

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu perimenopause karena berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual, menyadari dirinya menua, ini akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita. keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosial.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga, konsep diri dan gaya hidup dengan tingkat kecemasan ibu perimenopause.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi penelitian seluruh ibu perimenopause di Puskesmas Parungpanjang tahun 2022 sejumlah 286 orang. Berdasarkan perhitungan rumus Slovin, diperoleh jumlah sampel sebanyak 167 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan dianalisis univariat dan bivariat. Uji bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

Hasil: Uji statistik hubungan dukungan keluarga (*p-value* 0,001 dan *odds ratio* 3,125), konsep diri (*p-value* 0,028 dan *odds ratio* 2,174), dan gaya hidup (*p-value* 0,001 dan *odds ratio* 3,321) dengan tingkat kecemasan ibu perimenopause di Puskesmas Parungpanjang tahun 2022

Kesimpulan: Terdapat hubungan dukungan keluarga, konsep diri, dan gaya hidup, dengan tingkat kecemasan ibu perimenopause

Kata Kunci: gaya hidup, kecemasan, keluarga, konsep diri, perimenopause

Pendahuluan

Wanita umumnya mengalami gejala menopause dalam kehidupannya yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi. Ini merupakan fase alamiah yang menandakan kesuburan wanita sudah berhenti. Seperti halnya menarche, hamil, nifas dan menyusui, menopause merupakan peristiwa yang sangat berarti bagi kehidupan wanita.¹

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan peningkatan jumlah wanita yang memasuki fase klimakterium hingga lebih satu miliar di tahun 2030. Asia juga terdapat peningkatan dari 107 juta menjadi 373 juta di tahun 2025. Sedangkan menurut

Badan Sensus Penduduk, di Indonesia jumlah setiap tahunnya mencapai 5,3 juta orang dari jumlah total penduduk perempuan Indonesia yang berjumlah 118.010.413 juta jiwa.²

Beberapa wanita menganggap menopause merupakan hal yang menakutkan, kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat sehingga muncul rasa cemas. Keterbatasan informasi tentang menopause membuat wanita semakin khawatir, takut dan cemas ketika memasuki masa menopause.³ Perimenopause merupakan masa sebelum menopause mulai terjadi perubahan endokrin, biologis, dan gejala klinik sebagai awal permulaan dari menopause. Pada masa perimenopause terjadi penurunan hormon estrogen dan peningkatan hormon gonadotropin. Dengan berkurangnya estrogen dalam tubuh, maka fungsi organ terkait pun mengalami perubahan. Pada masa perimenopause, status kesehatan wanita menjadi lebih buruk. Hal ini akan berpengaruh terhadap *Quality of Life* (QOL) wanita dimasa perimenopause.⁴

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Jawa Barat pada tahun 2020 jumlah penduduk sebesar 49.935.858 jiwa dengan jumlah ibu perimenopause usia 45 – 54 tahun yaitu sebesar 3.041.590 jiwa. Dan data jumlah penduduk di kota Bogor pada tahun 2020 yaitu sebesar 6.088.233 jiwa dengan jumlah ibu perimenopause sebesar 1.099.034 jiwa.⁵

Kecemasan yang dirasakan ibu premenopause umumnya dikarenakan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual, apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar.⁶ Vitalitas dan fungsi organ-organ tubuh juga akan menurun yang akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita, yang dapat mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosial. Usia yang semakin menua sering dikaitkan dengan usia rentan akan penyakit, jika kondisi ini tidak cepat diatasi maka akan mengakibatkan stres atau bahkan depresi. Dari hasil penelitian di Sidomulyo Kecamatan Batu Kota Batu, didapatkan 32,182% mengalami depresi pada wanita yang memasuki periode menopause.⁷ Wanita yang mengalami depresi pada saat memasuki periode menopause secara teoritis disebabkan karena persepsinya yang negatif pada menopause. Persepsi tersebut disebabkan karena kurangnya informasi dan mitos-mitos yang berkembang di kalangan kaum wanita seperti munculnya gejala rasa takut, tegang, sedih, lekas marah, mudah tersinggung, gugup, stres dan depresi.⁸

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause diantaranya yaitu pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, kondisi ekonomi dan gaya hidup.⁹ Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan kondisi mental wanita premenopause menghadapi menopause di antaranya perubahan fisik, kesehatan umum, tingkat pendidikan, keturunan (hereditas), lingkungan, gangguan saraf panca indra (kebutaan dan ketulian), gangguan konsep diri akibat kehilangan berbagai hal dan ketegapan fisik, perubahan terhadap gambaran diri dan konsep diri. Faktor yang paling berpengaruh terhadap kecemasan wanita dalam menghadapi menopause adalah dukungan suami.¹⁰ Dari latar belakang diatas maka peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan Dukungan keluarga, Konsep diri dan Gaya hidup terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause.

Metode

Jenis desain penelitian yang di gunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Cross-Sectional*. Populasinya adalah Seluruh ibu perimenopause di Wilayah Puskesmas Parungpanjang sebanyak 286 orang, Sampel penelitian diambil dari Rumus Slovin berjumlah 167 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*.

Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner (data primer), dilakukan uji validitas terlebih dahulu kepada beberapa responden. Metode dan analisis data: Analisis univariat dan bivariat, penyajian data tabular dan tekstular untuk skala ukur kategori. Uji yang digunakan adalah *chi-square* kuisisioner sebagai instrumen penelitian dibuat dengan skala likert. sudah melalui surat kaji etik Nomor: 228/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/I/2022.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Dukungan Keluarga, Konsep Diri, Gaya hidup, dan Kecemasan di Puskesmas Parungpanjang Tahun 2022

Variable	Frekuensi	Persentase (%)
Dukungan Keluarga		
Mendukung	99	59,3
Tidak Mendukung	68	40,7
Total	167	100,0
Konsep Diri		
Positif	90	53,9
Negatif	77	46,1
Total	167	100,0
Gaya Hidup		
Sehat	108	64,7
Tidak Sehat	59	35,3
Total	167	100,0
Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause		
Tidak Ada	0	0,0
Ringan	109	65,3
Sedang	58	34,7
Berat	0	0,0
Total	167	100,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas sebanyak 99 (59,3%) responden mendapatkan dukungan keluarga, 90 (53,9%) responden memiliki konsep diri yang positif, 108 (64,7%) responden melakukan gaya hidup sehat, dan 109 (65,3%) responden di Puskesmas Parungpanjang mengalami kecemasan ringan.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Dukungan Keluarga, Konsep Diri dan Gaya Hidup terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause

Variable	Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause				Total		p-value	OR (95%CI)
	Ringan		Sedang					
	N	%	N	%	N	%		
Dukungan Keluarga								
Mendukung	75	75,8	24	24,2	99	100	0,001	3,125 (1,613-6,054)
Tidak Mendukung	34	50,0	34	50,0	68	100		
Jumlah	109	65,3	58	34,7	167	100		
Konsep Diri								
Positif	66	73,3	24	26,7	90	100	0,028	2,174

Negatif	43	55,8	34	44,2	77	100		(1,137-4,159)
Jumlah	109	65,3	58	34,7	167	100		
Gaya Hidup								
Sehat	81	75,0	27	25,0	108	100		3,321
Tidak Sehat	28	47,5	31	52,5	59	100	0,001	(1,697-6,500)
Jumlah	109	65,3	58	34,7	167	100		

Berdasarkan tabel diatas, 75 responden mendapatkan dukungan keluarga dan mengalami kecemasan ringan. 34 responden tidak mendapatkan dukungan keluarga dan mengalami kecemasan sedang. Hasil uji hipotesis *chi-square* diperoleh *p-value* sebesar 0,001, terdapat hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan ibu perimenopause di Puskesmas Parungpanjang Tahun 2022. nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,125, artinya responden yang tidak mendapatkan dukungan keluarga memiliki peluang 3,125 kali mengalami kecemasan sedang dibandingkan dengan responden yang mendapatkan dukungan keluarga.

Berdasarkan tabel diatas 66 responden memiliki konsep diri yang positif dan mengalami kecemasan ringan. Sedangkan 34 responden memiliki konsep diri yang negatif dan mengalami kecemasan sedang. Hasil uji hipotesis *chi-square* diperoleh *p-value* sebesar 0,028, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan konsep diri terhadap tingkat kecemasan ibu perimenopause di Puskesmas Parungpanjang Tahun 2022. Selain itu, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 2,174, artinya responden yang memiliki konsep diri yang negatif memiliki peluang 2,174 kali mengalami kecemasan sedang dibandingkan dengan responden yang memiliki konsep diri yang positif.

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 81 responden dengan gaya hidup yang sehat dan mengalami kecemasan ringan. Sedangkan 31 responden dengan gaya hidup yang tidak sehat dan mengalami kecemasan sedang. Hasil uji hipotesis *chi-square* diperoleh *p-value* sebesar 0,001, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan konsep diri terhadap tingkat kecemasan ibu perimenopause di Puskesmas Parungpanjang Tahun 2022. Selain itu, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,321, artinya responden dengan gaya hidup yang tidak sehat memiliki peluang 3,321 kali mengalami kecemasan sedang dibandingkan dengan responden dengan gaya hidup yang sehat.

Pembahasan

Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause

Hasil penelitian diperoleh 75 responden yang mendapatkan dukungan keluarga dan mengalami kecemasan ringan. Sedangkan 34 responden yang tidak mendapatkan dukungan keluarga dan mengalami kecemasan sedang. Hasil uji hipotesis *chi-square* disimpulkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan ibu perimenopause.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rahmawati (2020) Terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan kecemasan yang dialami seorang wanita dalam menghadapi menopause. Hubungan antar dukungan keluarga dengan kecemasan ibu dalam menghadapi menopause menunjukkan arah hubungan berbanding terbalik atau negatif artinya, semakin banyak dukungan yang diberikan oleh keluarga, maka tingkat kecemasan ibu juga akan semakin menurun atau semakin tidak ada. Begitupun sebaliknya.¹

Dukungan keluarga sangat dibutuhkan ibu dalam menghadapi premenopause, dengan dukungan keluarga maka kecemasan yang dialami oleh ibu akan berkurang. Dukungan dapat berupa mengajak ibu berkomunikasi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi, Selain dukungan keluarga, dukungan dari lingkungan dan sosial dapat mengurangi efek dari kecemasan menopause.¹¹

Kecemasan ibu dalam menghadapi premenopause dapat diantisipasi dengan pemberian support mental dari keluarga. Keberhasilan pelaksanaan *support* mental tergantung dari kemampuan keluarga dalam melaksanakannya.

Hubungan Konsep Diri terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause

Hasil penelitian diperoleh 66 responden memiliki konsep diri yang positif dan mengalami kecemasan ringan. Sedangkan 34 responden memiliki konsep diri yang negatif dan mengalami kecemasan sedang. Hasil uji hipotesis *chi-square* terdapat hubungan konsep diri terhadap tingkat kecemasan ibu perimenopause dan responden yang memiliki konsep diri yang negatif memiliki peluang 2,174 kali mengalami kecemasan sedang dibandingkan dengan responden yang memiliki konsep diri yang positif.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Yazia & Hamdayani (2020), menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki konsep diri negatif dari responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang. Oleh karena itu terdapat hubungan bermakna antara konsep diri dengan tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi masa menopause di RW 3 Kelurahan Gurun Laweh Puskesmas Nanggalo Padang.⁹ Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian tentang hubungan penerimaan diri dengan kecemasan ibu pada masa premenopause di RW IV Desa Mulur, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo.¹²

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan pada ibu premenopause. Konsep diri merupakan semua pikiran, keyakinan dan kepercayaan yang membuat seseorang mengetahui siapa dirinya dan memengaruhi hubungannya dengan orang lain.¹³

Terbukti pada penelitian bahwa konsep diri akan mempengaruhi terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause, jika ibu mempunyai konsep diri negatif maka ibu akan berpikiran negatif sehingga akan ada kecenderungan ibu akan mengalami kecemasan. Untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi fase menopause maka perlu adanya pembentukan konsep diri yang positif, penguatan keagamaan dan adanya aktivitas positif yang dilakukan oleh ibu-ibu, seperti mengikuti majelis taklim, posyandu lansia dan lain sebagainya.

Hubungan Gaya Hidup terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause

Hasil penelitian diperoleh 81 responden dengan gaya hidup yang sehat dan mengalami kecemasan ringan. Sedangkan 31 responden dengan gaya hidup yang tidak sehat dan mengalami kecemasan sedang. Hasil uji hipotesis *chi-square* disimpulkan bahwa ada hubungan konsep diri terhadap tingkat kecemasan ibu dan responden dengan gaya hidup yang tidak sehat memiliki peluang 3,321 kali mengalami kecemasan sedang dibandingkan dengan responden dengan gaya hidup yang sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Feji Sukitide Sauve Prilhi, Thomson P Nadapdap, Ivansri Marsaulina Panjaitan (2021), bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup terhadap kecemasan pada wanita perimenopause di Kelurahan Karang

Berombak Kecamatan Medan Barat Tahun 2020. Terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kecemasan dengan kualitas hidup wanita menopause, dengan arah korelasi positif.¹⁴

Dalam gaya hidup sehat, seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tidak terbatas hanya pada individu saja tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang memengaruhi pola perilakunya.¹⁵

Berdasarkan teori diatas, menurut temuan penelitian gaya hidup berpengaruh terhadap kecemasan, semakin sehat gaya hidup yang dilakukan wanita maka hal ini juga dapat membantu wanita menghadapi masa menopause, gaya hidup yang sehat dapat membuat wanita lebih mudah menjalani aktivitas sehari-hari.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan dukungan keluarga, konsep diri dan gaya hidup dengan tingkat kecemasan ibu perimenopause, dapat disimpulkan terdapat hubungan dukungan keluarga (*p-value* 0,001 dan *odds ratio* 3,125), konsep diri (*p-value* 0,028 dan *odds ratio* 2,174) dan gaya hidup (*p-value* 0,001 dan *odds ratio* 3,321) dengan tingkat kecemasan ibu perimenopause.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa pada penelitian ini tidak ada konflik kepentingan baik secara individu maupun organisasi

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat pada penelitian ini, terutama kepada responden penelitian.

Pendanaan

Sumber pendanaan diperoleh dari penulis.

References

1. Rahmawati. Dukungan Keluarga Menghadapi Kecemasan Menopause. Jurnal Sains Kebidanan. 2(2); November 2020.
2. Koeryaman. Adaptasi Gejala Perimenopause dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun. Medisains. 16(1); 2018.
3. Nurfajriah. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Desa Meunasah Dayah Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. J Healthc Technol Med. 5(2); 2018
4. Marethiafani. Konseling dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Wanita Perimenopause. Jendela Inov Drh. 2(1); 2012.
5. Badan Pusat Statistik Jawa Barat. Jumlah Penduduk Jawa Barat 2020. Bandung: BPS; 2021.
6. Risqiaty. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause di Pedukuhan Dampulan Caturharjo Pandak Bantul. Yogyakarta: Akbid Yogyakarta; 2014.
7. Ali. Menopause dan Andropause. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2018
8. Yazia & Hamdayani. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause. Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa. 2(2); Agustus 2020.
9. Aprillia & Puspitasari. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause. The Indonesian Journal of Public Health, 4(1); 2017.
10. Marta. Bunga Rampai Obstetri dan Ginekologi Sosial. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2021.
11. Lestary. Seluk Beluk Menopause. Yogyakarta: Garailmu; 2020.

12. Nuralita. Hubungan Penerimaan Diri dengan Kecemasan Ibu pada Masa Premenopause di RW IV Desa Mulur, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Indonesia*.43(3); 2018.
13. Gail W. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC; 2014.
14. Prilhi FSS, Nadapdap TP, Panjaitan IM. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Wanitaperimenopause Di Kelurahan Karang Berombak Kecamatan Medan Barat Kota Medan Tahun 2020. *J Healthc Technol Med*. 2021;7(1):236–52.
15. Saimin, Hudfaizah. Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause, Sebuah Studi Crossectional. *J Kedokteran Univ Lampung*, 1(2):226–30; 2016.