

# Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menghadapi Perimenopause Pada Wanita

Rista Istioreny

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi perimenopause pada wanita. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi perimenopause pada wanita. Artinya, semakin besar dukungan keluarga pada wanita saat perimenopause semakin rendah tingkat kecemasannya dan semakin kecil dukungan keluarga yang didapat maka semakin tinggi tingkat kecemasannya saat menghadapi perimenopause.

Subjek dalam penelitian ini adalah wanita dengan rentang usia 40-50 yang berdomisili di Kelurahan Parakan Temanggung, sebanyak 60 wanita madya. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment dari Pearson. Hasil dari analisis data menunjukkan  $r_{xy} = -0,757$  dan  $p = 0,00$  ( $p < 0,01$ ). Hasil analisis tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi perimenopause, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh = 0,574 artinya sumbangan dukungan keluarga terhadap kecemasan menghadapi perimenopause sebesar 57,4% sehingga dari hasil tersebut dapat di ketahui masih ada faktor lain yang turut mempengaruhi kecemasan menghadapi perimenopause sebesar 42,6%.

**Kata Kunci : Kecemasan Menghadapi Perimenopause, Dukungan Keluarga**

## Pendahuluan

Sebagai makhluk hidup, wanita akan menghadapi berbagai macam hambatan dan persoalan disetiap tahap tumbuh dan kembangnya. Berbagai hambatan dan persoalan yang dihadapi disebut krisis. Sepanjang rentang hidup, manusia akan terus mengalami beraneka ragam dan macam-macam krisis. Salah satu krisis yang dihadapi wanita adalah menstruasi yang berdampak pada perubahan fisik dan psikisnya. Pada tahap ini wanita dihadapkan pada persoalan bagaimana harus menghadapi perubahan tersebut. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan seorang wanita krisis yang dihadapi juga semakin kompleks. Salah satu yang termasuk krisis tersebut adalah masa menopause yang terjadi pada masa

setengah baya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Noor (2011) yang menyatakan bawa memasuki usia tengah baya, seorang wanita mengalami penurunan kemampuan reproduktif, yaitu ditandai dengan datangnya menopause.

Perimenopause atau transisi menopause, dimulai ketika periode bulanan wanita menjadi tidak menentu, dan ditambah *hot flashes*, vagina kering, gangguan emosi, fungsi kognitif dan fisiologis yang dipengaruhi oleh estrogen (Back, 2010). Putri dan Hamidah (2012) mengungkapkan saat perimenopause produksi hormon estrogen menurun sehingga banyak perubahan fisik dan keluhan menopause yang muncul, hal tersebut membuat

wanita khawatir tentang menopause yang membuat tidak nyaman dengan perubahan dalam tubuhnya, sehingga wanita beranggapan akan kehilangan daya tarik, ketika wanita tidak bisa menerima kondisi perubahan yang terjadi, menganggap menopause sebagai suatu peristiwa negatif yang menyebabkan timbul sikap serta pemahaman negatif mengenai menopause.

Menurut Anwar (dalam Hapsari, 2012) bahwa setiap perempuan yang memasuki masa perimenopause ataupun menopause sering kali merasa cemas. Kecemasan itu berupa ketakutan akan hilangnya kemampuan untuk berproduksi, menurunnya penampilan sebagai seorang wanita akibat kerutan pada kulit, rambut yang memutih, berat badan yang meningkat dan yang paling membuat cemas jika wanita sudah merasa sudah tua.

Sebelumnya wanita merasa dibutuhkan oleh anak-anaknya, bisa berprestasi baik di lingkungannya kerjanya ataupun di dalam kehidupan rumah tangga semaksimal mungkin sesuai kemampuannya. Wanita pada masa perimenopause sering mengalami kelelahan fisik dan suasana hati mudah berubah, emosinya labil sehingga sering terjadi selisih paham dengan orang disekitarnya. Hal ini menyebabkan wanita cemas menghadapi perimenopause karena merasa tidak berharga lagi, tidak dapat memberikan yang terbaik untuk suami dan anak-anaknya, wanita akan beranggapan bahwa masa paruh baya hanya akan menciptakan beban (Indrawati, 2008).

Pada penelitian Stewart (dalam Putri dan Hamidah, 2012) menunjukan pada saat perimenopause level

kecemasan, depresi, dan psikotik meningkat, dibandingkan saat postmenopause dan premenopause. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% wanita yang mengalami menopause merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan termasuk kecemasan, sedangkan 25% lainnya tidak mempermasalahkannya (Putri dan Hamidah, 2012). Penelitian lain yang dilakukan oleh Robertson tahun 1985 (Christiani, 2000) di Menopause Clinic Australia, dari 300 pasien usia menopause terdapat 31,2% pasien mengalami depresi dan kecemasan.

Harapannya wanita tengah baya sudah dapat menerima serta dapat melewati masa perimenopause dengan baik, menurut Hurlock (2000) menyatakan sudah menjadi kodrat alam bahwa dengan bertambahnya usia seseorang akan menimbulkan perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan mental karena menjadi tua adalah proses yang tak bisa dihindari. Menopause merupakan bagian dari perkembangan hidup wanita yang seharusnya bisa diterima secara wajar sebagaimana awal terjadinya menstruasi, tapi kenyataan yang ada dalam masyarakat menunjukkan wanita setengah baya mengalami masalah dalam menghadapi menopause.

Penulis melakukan wawancara pada tanggal 21 Januari 2014 di Desa Jetis Kec. Parakan terhadap 3 wanita tengah baya yang sedang berada ditahap perimenopause. Responden mengungkapkan bahwa responden sering merasakan sakit kepala, ada perasaan takut suami berpaling, merasa gelisah serta memiliki pemikiran-pemikiran negatif antara lain,

perubahan-perubahan fisik yang akan muncul membuat responden merasa tidak lagi menarik, terkadang mengalami mimpi buruk, suasana hati yang cepat berubah tiba-tiba ingin marah. Gejala-gejala yang tampak pada subjek di atas menunjukkan adanya ciri-ciri kecemasan menghadapi perimenopause. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Rostiana (1998) yang mengatakan bahwa kecemasan wanita yang menghadapi perimenopause adalah adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak dikhawatirkan. Wanita-wanita ini sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dari fluktuasi hormone yang membuat suasana hati cepat berubah, umumnya mereka berfikir negatif tentang perimenopause sehingga yang dibayangkan adalah efek negatif yang akan dihadapi setelah memasuki masa perimenopause. Hal tersebut juga sesuai dengan gejala-gejala kecemasan Abu Bakar (Risbiyantini, 2004) antara lain, gejala psikis seperti gelisah, mudah marah, khawatir akan apa yang terjadi, kehilangan gairah. Gejala fisik seperti sulit tidur, mudah pusing, sesak nafas dan mual. Gejala sosial seperti perasaan kurang berharga, merasa takut pada hal-hal yang berhubungan dengan proses menua. Serta Gejala seksual seperti libido yang menurun takut kehilangan daya tariknya dan takut tidak dapat memberi kepuasan seksual kepada suami.

Gejala-gejala tersebut membuat responden tidak dapat melakukan aktifitas karena subjek menjadi kehilangan gairah sehingga memilih untuk tidak melakukan aktifitas. Responden juga mulai mengonsumsi vitamin agar tetap terlihat menarik,

ketika responden merasa dirinya menjadi tua, hal tersebut memunculkan perasaan khawatir suami akan berpaling darinya sehingga menjadi lebih mudah cemburu. tentunya gejala-gejala pada responden ini mengganggu aktifitas keseharian. Menurut Hurlock (1990) kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah. Sugiarti (2008) menyatakan, kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah, dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Apabila individu menyadari bahwa hal-hal yang tidak bisa berjalan dengan baik atau tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka wanita akan merasa cemas. Perubahan-perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik antara lain, perubahan berat badan, tubuh bertambah gemuk, juga kulit menjadi berkeriput. Adapun perubahan psikis diantaranya adalah suasana hati selalu berubah-ubah, gejala emosi yang berlebihan, gelisah, menurunnya daya ingat. Perubahan-perubahan tersebut yang membuat para wanita cenderung merasa cemas. Sebab dengan berakhirnya haid, proses ovulasi atau pemuahan sel telur juga jadi terhenti oleh karenanya. Tidak heran jika wanita cemas akan perubahan sikap suami dan keluarga, merasa tidak berguna lagi.

Menurut Aprilia dan Puspitasari (2007) dalam penelitiannya ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan wanita perimenopause yaitu pengetahuan, pengaruh

sikap, dukungan keluarga, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, kondisi ekonomi, dan gaya hidup. Wanita menghadapi perimenopause akan mengalami beragam keadaan emosi, ada yang tenang-tenang saja, ada pula yang gelisah. Gelisah karena khawatir tidak bisa lagi menjalankan tugasnya sebagai istri untuk membahagiakan suami. Wanita memasuki menopause sangat membutuhkan orang lain untuk berbagi perasaan atau pengungkapan perasaan dengan cara-cara yang memberi kepuasan yang dapat diterima masyarakat sehingga seseorang tahu bagaimana cara memasuki perasaan tersebut sehingga dapat mengurangi ketegangan yang dirasakan termasuk kecemasan. Perasaan tertekan atau kecemasan yang dialami individu termasuk kondisi menopause yang dialami wanita, mendorong wanita untuk memecahkan masalah dengan mencari bantuan dari keluarga dan teman-temannya. Bantuan ini, tidak hanya berupa bantuan instrumental melainkan bisa bentuk dukungan emosional, penghargaan atau informatif. Setiap manusia membutuhkan kehadiran orang lain dalam kehidupannya. Individu tidak dapat hidup sendiri meskipun orang itu sangat mandiri. (Loekmuno dalam Widiyawati, 2008).

Menurut Cobb (dalam Smet, 1994) dukungan sosial merupakan informasi yang menuntut seseorang meyakini bahwa dirinya diurus dan disayang. Pitt (1994) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diterima individu akan berpengaruh bagi individu tersebut dalam mengurangi kecemasan, karena pada saat individu yakin bahwa ia mempunyai teman dan ada dukungan dari lingkungannya, maka keyakinan

untuk dapat mengurangi kecemasan akan meningkat. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Indrianingsih (1997) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan dukungan sosial maka akan dapat menurunkan simptom-simtom gangguan psikologis seperti depresi, cemas dan lain-lain.

Menurut Koentjoro (2002) sumber-sumber dukungan diperoleh dari lingkungan sekitar. Artinya dukungan sosial dapat diperoleh dari orang-orang yang dekat dengan wanita perimenopause seperti, keluarga, teman dekat, saudara dan tetangga. Orang-orang tersebut diharapkan dapat memberikan dukungan pada waktu individu menghadapi masalah termasuk dalam menghadapi masa perimenopause (Rook & Dooledy dalam Kuntjoro, 2002).

Dalam penelitian ini dukungan sosial yang akan dilihat adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga merupakan salah satu sumber dari dukungan sosial yang bisa didapat oleh individu. Keluarga merupakan tempat pertumbuhan dan perkembangan individu. Kebutuhan fisik dan psikologi mula-mula terpenuhi dari lingkungan keluarga. Individu akan menjadikan keluarga sebagai tumpuan harapan, tempat bercerita, dan tempat mengeluarkan keluhan-keluhan bila individu mengalami persoalan (Irwanto, 2002).

Wanita yang mendapat dukungan keluarga terutama pada saat menghadapi masa perimenopause, wanita akan merasa mendapat kepedulian, perlindungan serta rasa aman dari orang-orang disekitarnya. Sugiarti (2008) menyatakan bahwa pemberian dukungan dalam keluarga

menjadikan individu merasa diperhatikan, bernilai, dicintai dan diterima. Adanya bantuan yang dirasakan wanita perimenopause akan membuat individu lebih tenang dan lega yang mana secara teoritis akan menurunkan ketegangan yang dirasakan saat perubahan-perubahan terjadi sehingga dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti berasumsi bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam kecemasan menghadapi perimenopause karena dengan adanya bantuan yang didapat dari keluarga akan membantu meringankan beban yang sedang dialami oleh wanita perimenopause. Sehingga dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi perimenopause pada wanita?

### **Metode Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel dependen dan independen. Variabel dependen adalah kecemasan menghadapi perimenopause. Variabel independen adalah dukungan keluarga.

Dukungan keluarga adalah Dukungan keluarga adalah suatu dorongan yang dirasakan oleh individu dari lingkungan sosial yang sangat dekat dengan individu dalam suatu ikatan perkawinan, tinggal dalam sebuah rumah tangga yang terdiri dari suami, istri serta anak, saling bekerja sama dan saling berbagi sehingga terbentuk kedekatan emosi, berbentuk seperti penghargaan, kepedulian, pemberian materi yang dibutuhkan, dan bantuan

lain yang menyebabkan individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai, serta diterima dalam keluarga. Dukungan keluarga diungkap dengan Skala Dukungan Keluarga yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Smet (1994) meliputi: dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan penghargaan dan dukungan informasional.

Kecemasan menghadapi perimenopause adalah perasaan yang dialami individu seperti ketakutan menghadapi suatu masalah, perasaan tidak nyaman seperti khawatir, gelisah yang disebabkan karena adanya fase peralihan yang dilewati sebelum wanita benar-benar tidak mendapatkan haid atau menopause dengan gejala seperti perubahan siklus haid kadang memanjang atau memendek, dengan jumlah darah yang banyak atau pun hanya bercak saja. Kecemasan diungkap menggunakan Skala Kecemasan Menghadapi Perimenopause yang disusun peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Abu Bakar (dalam Risbiyantini, 2004) yaitu aspek secara fisik maupun psikis meliputi aspek kognitif atau gejala psikis yang terwujud pada pikiran, motorik terwujud dalam gerakan yang merupakan gejala fisik, somatik atau komponen fisiologis dan afektif atau komponen emosi terwujud pada perasaan atau pun disebut dengan gejala sosial serta gejala seksual yang menurun dari pada wanita dimana kecemasan yang timbul pada masa perimenopause yang sedang dialami oleh wanita.

### **Subjek Penelitian**

Penelitian ini jenis penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan skala yang diberikan pada subjek penelitian ini sebanyak 60 orang yang diambil di Kelurahan Parakan Kabupaten Temanggung. Pengambilan subjek penelitian didasarkan pada ciri-ciri atau karakteristik yang dipandang sesuai dengan karakteristik.

Karakteristik subjek penelitian ini adalah : Wanita perimenopause yang memiliki rentang usia 40-50, Telah memasuki masa perimenopause, Masih memiliki keluarga, suami dan anak yang tinggal bersama. Hal ini karena penelitian ini hendak mengukur sejauh mana dukungan keluarga terhadap subjek.

### Metode Pengumpulan Data

Skala Kecemasan Menghadapi Perimenopause diuji cobakan terlebih dahulu untuk mengetahui keakuratan pengukuran serta kestabilan parameter yang diperoleh atau reliabilitasnya. Uji coba skala dilaksanakan pada tanggal 08 sampai dengan 20 Mei 2014 di Yogyakarta, dengan menyebarkan skala sebanyak 40 buah kepada wanita perimenopause. Seluruh skala terisi lengkap dan memenuhi syarat untuk dianalisis. Selanjutnya skala yang telah terisi dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil uji coba Skala Kecemasan Menghadapi Perimenopause pada Wanita yang berisikan 40 aitem, terdapat 29 aitem valid dan 11 aitem yang tidak valid. Berdasarkan nilai validitas yang ditetapkan sebesar 0,30 aitem yang gugur adalah nomor

5,10,12,15,22,25,28,29,30,35,38 dengan koefisien berkisar 0,340-0,652. Hasil analisa reliabilitas Skala Kecemasan menunjukkan koefisien sebesar 0,936. Skala Dukungan Keluarga, terdapat 8 aitem yang dinyatakan gugur berdasarkan nilai validitas yang ditetapkan sebesar 0,30, meliputi aitem nomor 4,16,17,18,24,30,35,39. Jumlah aitem yang valid berjumlah 32 butir dari 40 yang di ujicobakan. Koefisien reliabilitas sebesar 0,927.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

- a. Kecemasan Menghadapi Perimenopause

#### Hasil

kategorisasi kecemasan menghadapi perimenopause tergolong sedang. Terdapat 40 subjek (67%) dikategorisasikan kecemasannya sedang. 0% subjek dikategorisasikan kecemasan tinggi menghadapi perimenopause, sedangkan 20 subjek (33%) beradaptasi ke kategorisasi rendah.

- b. Dukungan Keluarga

Hasil kategorisasi dukungan keluarga terdapat 47 subjek (78%) memperoleh nilai dukungan keluarga dalam kategori tinggi, 13 subjek (22%) memperoleh nilai dukungan keluarga dalam kategori sedang, serta tidak ada subjek yang memperoleh nilai dukungan keluarga dalam kategori rendah.

### Uji Prasyarat

Hasil uji normalitas sebaran data dukungan keluarga menunjukkan nilai KS - Z sebesar 0,099 dan taraf signifikansi sebesar 0,200 ( $p < 0,05$ ). Hasil uji normalitas sebaran data kecemasan menghadapi perimenopause menunjukkan nilai KS - Z sebesar 0,088 dan taraf signifikansi 0,200 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan skor yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa data kecemasan menghadapi perimenopause terdistribusi normal.

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier dengan F sebesar 100,303 dan  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan linier antara variabel dukungan keluarga dengan variabel kecemasan menghadapi perimenopause.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil analisis data menunjukkan  $r_{xy} = -0,757$  dan  $p = 0,00$  ( $p < 0,01$ ). Berdasarkan korelasi tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi perimenopause, maka hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh = 0,574 artinya sumbangan variabel dukungan sosial terhadap penurunan kecemasan menghadapi perimenopause pada wanita sebesar 57,4% sedangkan 42,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

### Pembahasan

Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi perimenopause pada wanita, dengan koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,757$  dan  $p = 0,00$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini berarti hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara dukungan keluarga dan kecemasan menghadapi perimenopause pada wanita diterima. Hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi perimenopause pada wanita menggambarkan bahwa semakin rendah dukungan keluarga maka semakin tinggi kecemasan menghadapi perimenopause pada wanita. Sebaliknya semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah pula kecemasan menghadapi perimenopause pada wanita.

Adanya hubungan antara dukungan keluarga terhadap kecemasan menghadapi perimenopause sesuai dengan hasil penelitian Aprilia dan Puspitasari (2007) yang menyatakan dalam sebuah keluarga kecemasan akan selalu ada dalam berbagai bentuk dan sifatnya berbeda-beda. Dukungan yang dirasakan wanita perimenopause dari keluarga dapat memberikan bantuan yang sangat besar dalam mengatasi kecemasan. Hal ini memberikan arti tersendiri bahwa peran wanita sebagai seorang istri atau ibu masih diperlukan dalam kehidupan rumah tangga. Semakin tua maka semakin banyak perubahan yang dapat membuat seorang wanita merasa cemas. Salah satu di antaranya adalah memasuki masa perimenopause. Kondisi tersebut membuat kekhawatiran tersendiri

sehingga diperlukan pengertian dari suami dan anak-anak sebagai anggota keluarga terdekat. Pada saat itu seorang wanita membutuhkan pengertian atas ketidakstabilan emosi yang dialami dan dukungan yang positif.

Menurut Smet (1994) individu yang memperoleh dukungan keluarga berarti individu tersebut mendapatkan dukungan emosional, seperti perilaku memberikan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Jika wanita merasa mendapatkan empati dari suami dan anaknya, wanita akan merasa yakin bahwa ia tidak sendiri dalam menghadapi perimenopause ada anak dan suaminya yang tetap peduli dengan keadaannya saat menghadapi gejala-gejala yang harus dialaminya saat perimenopause. Sehingga wanita tidak perlu cemas menghadapi perimenopause dengan merasa tidak berharga lagi, tidak dapat memberikan yang terbaik untuk suami dan anak-anaknya, dan beranggapan bahwa masa paruh baya hanya akan menciptakan beban. (Indrayati, 2008). Menurut Kuntjoro (2007) kecemasan pada ibu perimenopause umumnya bersifat relatif, artinya ada orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat semangat atau dukungan dari orang. Pada penelitian Esthy dan Sugoto (dalam Suma, 2006) juga menyebutkan bahwa cinta dan dukungan yang di peroleh dari keluarga akan membentuk suatu keberanian dalam menghadapi kenyataan yang harus dihadapi dan menerima kondisi yang sedang dialami. Adanya bantuan yang didapatkan wanita perimenopause akan membuat individu merasa lebih tenang dan lega yang

mana secara teoritis akan menurunkan ketegangan yang dirasakan seperti kecemasan.

Dukungan keluarga salah satunya diwujudkan dalam bentuk dukungan penghargaan seperti lewat ungkapan hormat, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif individu dengan orang-orang lain, (Smet, 1994). Dukungan tersebut dapat berupa anjuran yang bersifat mengingatkan individu dengan memberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas yang menjadi hobinya, memberi kesempatan untuk menjalankan ibadah dengan baik, dan memberikan saran untuk istirahat yang cukup sehingga wanita perimenopause dapat mengurangi ketegangan seperti kecemasan yang dirasakan selama perimenopause (Ismayadi, 2004).

Aspek lain dari dukungan keluarga yaitu dukungan keluarga berupa instrumental seperti bantuan langsung, seperti uang atau peralatan yang diperlukan individu (Smet, 1994). Pada umumnya wanita perimenopause adalah ibu rumah tangga atau beberapa wanita penghasilannya sudah berkurang, tenaga sudah tidak lagi seperti saat wanita muda memiliki banyak energi. Wanita perlu seseorang untuk mengantarkan berobat, dan memberikannya uang sewaktu-waktu dibutuhkannya untuk berobat karena gejala-gejala perimenopause yang dialaminya. Dukungan dan peran aktif dari suami sebagai pasangan hidup dan anak-anak sebagai anggota keluarga dapat memberikan bantuan yang sangat besar dalam mengatasi



kecemasan (Aprilia dan Puspitasari, 2007).

Dukungan yang juga dapat diberikan pada wanita adalah bantuan informatif berupa mencakup memberikan nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik (Smet, 1994). Bantuan berupa informasi dan nasihat ini akan membantu wanita mendapatkan pengetahuan tentang perimenopause. Semakin banyak pengetahuan yang diketahui maka kecemasan akan lebih mudah untuk diatasi dengan baik (Aprilia dan Puspitasari, 2007).

Berdasarkan hasil kategorisasi yang dilakukan dapat diketahui bahwa kecemasan menghadapi perimenopause sedang. Sebagaimana diperlihatkan terdapat 40 orang subjek (67%) kecemasanya dalam kategori sedang, dan 20 orang subjek (33%) kecemasanya rendah. Keadaan tersebut menggambarkan bahwa dukungan keluarga yang diberikan kepada wanita tinggi sehingga memberikan sumbangan bagi penurunan kecemasan dialami subjek. Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan dapat diketahui bahwa dukungan keluarga pada wanita perimenopause dalam tingkatan tinggi yaitu 47 orang subjek (78%) memperoleh nilai kategorisasi tinggi, dimana hanya sebagian kecil subjek yang memperoleh dukungan keluarga kategori sedang maupun rendah. Hal ini dipengaruhi oleh budaya setempat, dimana suami sebagai pendamping hidup tidak memperlakukan perubahan-perubahan yang terjadi pada saat perimenopause, suami maupun anak mau membantu istri mengerjakan

tugas sehari-hari, para wanita ini juga tetap menjalankan kegiatannya seperti biasa sehingga dari dukungan yang diterima perubahan-perubahan yang terjadi tidak membuat wanita merasa perubahan yang sedang dialami menjadikan hal yang perlu dicemaskan karena ada keluarga yang tetap membantu dan mendukungnya.

Hasil analisis menunjukkan adanya dukungan keluarga memberikan sumbangan sebesar 57,4%. Hal tersebut berarti bahwa dukungan keluarga memberi kontribusi terhadap kecemasan menghadapi perimenopause. Nilai dukungan keluarga yang di dapat sebesar 57,4% tidak dapat diabaikan karena faktor dukungan keluarga menjadi sangat penting bagi penurunan kecemasan menghadapi perimenopause.

Jika prediksi dukungan keluarga terhadap kecemasan menghadapi perimenopause sebesar 57,4%, maka secara sistematis masih ada variabel lain yang berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi perimenopause sebesar 42,6% yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Sejumlah variabel selain dukungan keluarga menurut Aprilia dan Puspitasari (2007) dalam penelitiannya ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kecemasan wanita perimenopause yaitu pengetahuan, pengaruh sikap, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, kondisi ekonomi, dan gaya hidup.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu variabel yang terbukti dapat menjadi prediktor bagi penurunan kecemasan menghadapi perimenopause

pada wanita, sehingga wanita perimenopause diharapkan dapat menjalani masa perimenopausenya tanpa merasa cemas menghadapi perimenopause ketika gejala penuaan mulai terlihat pada wanita saat perimenopause.

Berdasarkan penelitian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi persalinan dapat diterima.

## Penutup

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi perimenopause pada wanita. Artinya semakin besar dukungan keluarga yang diterima oleh wanita maka kecemasan menghadapi perimenopause rendah. Sebaliknya, semakin kecil dukungan keluarga yang diterima oleh wanita akan berpengaruh pada tingginya kecemasan menghadapi perimenopause. Dengan demikian hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Besarnya koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,574. Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan variabel dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan menghadapi perimenopause pada wanita sebesar 57,4%, sisanya sebesar 42,6% adalah sumbangan dari variabel lain yang juga

berpengaruh pada tingkat kecemasan menghadapi perimenopause.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

1. Bagi subjek yang sedang dalam tahap perimenopause hendaknya lebih mendekatkan diri dengan keluarga, serta mampu memaknai dan memahami dukungan yang diberikan dari keluarga. Hal tersebut dapat membuat subjek merasakan adanya perhatian, pertolongan, dan penghargaan yang diberikan sehingga dapat menurunkan kecemasannya pada masa perimenopause.
2. Melihat pentingnya peran dukungan keluarga bagi penurunan kecemasan menghadapi perimenopause bagi wanita maka disarankan bagi suami dan anak hendaknya mempertahankan dukungan yang sudah diberikan kepada wanita dalam tahap perimenopause yang dapat diwujudkan dalam pemberian informasi yang dibutuhkan, bersedia mendengarkan keluh kesah yang dihadapi, serta kesediaan memberikan fasilitas agar dapat menurunkan bahkan mencegah kecemasan dalam menghadapi perimenopause.
3. Bagi peneliti selanjutnyayang ingin melakukan penelitian dengan tema

yang sama, disarankan melakukan penelitian dengan faktor-faktor lain misal : pengetahuan, pengaruh sikap, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, kondisi ekonomi, dan gaya hidup, yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi perimenopause sebagai variabel independen. Serta dapat meneliti bagaimana kecemasan wanita menghadapi kecemasan perimenopause yang tidak tinggal dengan keluarga atau tinggal sendiri.

### Daftar Pustaka

- Aprilia, Isyana., Nunik Puspitasari. (2007). *Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause*. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga.
- Back, Melinda. (2010) *When Anxiety, Insomnia Aren't Just in Your Head*. <http://online.wsj.com/article/SB10001424052748703794104575546072780597414.html>
- Hapsari, Ulfah. (2012) *Hubungan Gambaran Diri Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pada Masa Perimenopause Di Rw 03 Desa Pakis Kembar Kecamatan Pakis Kabupaten Malang*. Majalah Kesehatan FK UB
- Hurlock, E.B (1992) *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indrawati. (2008) *Kecemasan Wanita menghadapi Pramenopause Ditinjau dari Dukungan Sosial Suami dan Kepercayaan Diri*. Fakultas Psikologi. Unika Semarang.
- Indrianingsih. (1997) *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Faklta Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Ismayadi, (2004) *Proses menua (aging proses)* [Online], Terdapat pada URL: <http://library.usu.ac.id/modules.php>, [Diakses pada tanggal 20 Maret 2014].
- Johnson. D. W, Johnson. F. (1991) *Joining Together*. Group Theory and Group Skill. Fourth Edition. Englewood Cliffs. Prentice Hall Inc
- Kasdu, D. (2002) *Kiat Sehat dan Bahagia Diusia Menopause*. Jakarta, Puspa Swara.
- KBBI. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta
- Kartono, K. (2007) *Psikologi Wanita Jilid 2 : Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek*. Bandung: Mandar Maju.
- Kuntjoro. (2002) *Masalah kesehatan jiwa lansia*. [Online], Terdapat pada URL: <http://www.e-psikologi.com/usia/160402.htm>, [Diakses pada tanggal 24 Februari 2014].
- Noor, Sofia. (2011) *Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Menopause di Kabupaten Pasuruhan*. Diakses pada : 11 September 2013. (<http://bidanstasiun.blogspot.com/2011/11/gambaran-pengetahuan-ibu-tentang.html>)
- Pitt, B. 1994. *Kehamilan dan Persalinan: Menikmati Tugas Sebagai Ibu*. Jakarta: Arcan
- Putri, Hamidah. (2012) *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Perimenopause*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Volume 1, No. 02, Juni 2012. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

- Sarafino, E. P. (2006) *Health Psychology*. Fifth Ed. New Jersey: John Wiley & sons, Inc.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiarti, Rini . (2008) *Pengaruh Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Menopause pada Ibu Rumah Tangga*. Jurnal Psikologi
- Suma, Yusta.( 2006). *Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Pada Waria*. Fakultas Psikologi. Univeritas Wangsa Manggala.
- Wangmuba. (2009). Pengertian Dukungan Sosial. [www.wangmuba.com](http://www.wangmuba.com).
- Widyawati, Wyke. 2008. *Kecemasan Wanita Memasuki Menopause Ditinjau Dari Dikap Terhadap Menopause Dan Dukungan Sosial Suami Pada Wanita Tidak Bekerja*. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. (<http://isjd.pdii.lipi.go.id/index.php/Search.html?act=tampil&id=70331&idc=45>)