

HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA KLIMAKTERIUM PADA WANITA USIA 40-60 TAHUN

Sitti Khadijah¹, Eka Noor Fitriana², Nurlathifah²

¹AKBID Sari Mulia Banjarmasin

²STIKES Sari Mulia Banjarmasin

E_mail : Ekanoorfitriana@yahoo.com

ISSN : 2086-3454

Abstrak

Latar Belakang: Ledakan menopause pada tahun-tahun mendatang akan sulit sekali dibendung. WHO memperkirakan di tahun 2030 nanti ada 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin menemukan wanita yang berada dalam masa klimakterium sebanyak 247 orang. Terdapat 7 diantara 10 wanita usia 40-60 tahun menyatakan bahwa dirinya cemas pada saat menghadapi masa klimakterium. Selanjutnya akan diteliti hubungan dukungan suami dengan kecemasan menghadapi masa klimakterium pada wanita usia 40-60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin Tahun 2014.

Tujuan: Untuk mengetahui dukungan suami dengan kecemasan menghadapi masa klimakterium pada wanita usia 40-60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin Tahun 2014.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini suami dan istri usia 40-60 tahun yang berjumlah 63 sampel yang menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*.

Hasil: Hasil Penelitian diperoleh bahwa Ibu yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 32 (50,8%) orang dan suami memberikan dukungan sedang sebanyak 42 (66,7%) orang. Analisis Rank Spearman didapatkan nilai signifikan sebesar 0,722, nilai tersebut lebih besar dibandingkan alfa 0,05 sehingga dinyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kecemasan menghadapi masa klimakterium pada wanita usia 40-60 tahun di Wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin.

Kesimpulan: Tidak ada Hubungan antara dukungan suami dengan kecemasan menghadapi masa klimakterium pada wanita usia 40-60 tahun.

Kata Kunci : Dukungan suami, kecemasan, masa klimakterium

PENDAHULUAN

Menurut data dari WHO (World Health Organization), tampaknya ledakan menopause pada tahun-tahun mendatang sulit sekali dibendung. WHO memperkirakan di tahun 2030 nanti ada

1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebagian besar dari mereka (sekitar 80%) tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi wanita menopause meningkat sekitar 3%. Perkiraan kasar menunjukkan akan terdapat

sekitar 30-40 juta kaum wanita usia lanjut (wulan) dari seluruh jumlah penduduk Indonesia yang sebesar 240-250 juta. Dalam kategori wulan tersebut (usia lebih dari 60 tahun), hampir 100 persen telah mengalami menopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya (Achadiat, 2007). Menurut data badan statistik (BPS, 2008) diperkirakan terdapat lebih dari 5 juta wanita Indonesia yang telah memasuki masa menopause pertahunnya, sekitar 68% mengalami gejala klimakterik (keluhan masa menopause) namun hanya 62% dari mereka yang menghiraukan gejala tersebut. Wanita Indonesia yang memasuki masa menopause sebanyak 7,4 % dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan menjadi 11% pada 2005, kemudian naik lagi sebesar 14 % pada 2015. Sedangkan yang mengalami perubahan psikologis meliputi mudah tersinggung, terasa takut, gelisah, lekas marah sebanyak 90%, gangguan tidur 50%, depresi 70%. (Simatupang, 2009).

Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi jumlah pralansia perempuan pada tahun 2013 di Kalimantan Selatan yang berusia sekitar 40-64 berjumlah 400.004 orang, dan di Wilayah Banjarmasin sendiri jumlah pralansia perempuan yang berusia 40-64 berjumlah 17.450 orang. Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kota Banjarmasin, Puskesmas yang memiliki posyandu lansia terbanyak di kota ini adalah Puskesmas Terminal Banjarmasin. Di Puskesmas Terminal terdapat 7 posyandu lansia di mana banyak ditemukan wanita-wanita usia 40-60 tahun datang untuk menanyakan keadaannya.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Terminal pada tanggal 07 Februari 2014, ditemukan wanita yang berada dalam masa klimakterium sebanyak 247 orang. Hasil wawancara dari posyandu lansia Simpang Limau dengan 10 orang ibu yang memasuki masa klimakterium, 7 orang menyatakan bahwa dirinya

mengalami kecemasan pada saat menghadapi masa klimakterium ini. Rasa cemas ini lebih banyak disebabkan karena kekurangsiapan dalam menerima keadaan yang terjadi pada dirinya. Sementara 3 orang menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang lumrah yang akan dialami oleh setiap perempuan. Jadi ia menyerahkan segala sesuatunya kepada Tuhan. Kecemasan-kecemasan yang terjadi pada ketujuh perempuan tadi terjadi karena adanya perubahan-perubahan fisik dan berbagai gejala yang dirasakan namun tidak tahu bagaimana harus menghadapi perubahan tersebut yang berupa perubahan-perubahan fisik dan gejala-gejala yang menyertai masa klimakterium, termasuk rasa cemas terhadap perubahan sikap suami apabila dirinya telah mengalami klimakterium.

Mengingat pentingnya dukungan suami terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi masa klimakterium, maka peneliti ingin mengetahui adanya hubungan dukungan suami dengan

kecemasan dalam menghadapi masa klimakterium pada wanita usia 40-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey analitik. analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Survey analitik adalah survey atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor resiko dengan faktor efek (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *Purposive Sampling* adalah di mana subjek dijadikan sampel berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2010). Jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer

(kuesioner) dan data sekunder (Buku register).

HASIL :

- Dukungan suami terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi masa klimakterium di Wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

Tabel 1 Distribusi frekuensi dukungan suami di Wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin.

No	Dukungan Suami	Frekuensi	Persentas (%)
1	Dukungan Baik	18	28,5
2	Dukungan Sedang	42	66,7
3	Dukungan Kurang	3	4,8
	Jumlah	63	100

Sumber : Data Sekunder

Dukungan suami terhadap ibu yang menghadapi masa klimakterium di Wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin adalah Dukungan kurang yaitu berjumlah 3 orang (4,8%), sedangkan yang terbanyak adalah dengan Dukungan sedang yakni berjumlah 42 orang (66,7%).

- Kecemasan ibu dalam menghadapi masa klimakterium di Wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

Tabel 2 Distribusi frekuensi kecemasan ibu dalam menghadapi

masa klimakterium di Wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

No	Kecemasan	Frekuensi	Perse ntase (%)
1	Tidak ada cemas	10	15,9
2	Cemas ringan	32	50,8
3	Cemas sedang	16	25,4
4	Cemas berat	5	7,9
	Jumlah	63	100

Sumber : Data Sekunder

responden yang paling sedikit adalah kecemasan berat dengan jumlah 5 orang (7,9%) sedangkan yang terbanyak adalah kecemasan ringan yakni berjumlah 32 orang (50,8%).

Hubungan Dukungan suami dengan kecemasan menghadapi masa klimakterium di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin

Pada dukungan suami dengan kecemasan menghadapi masa klimakterium yang terbanyak adalah dukungan suami sedang dan kecemasan ibu ringan sebanyak 26 orang (62%) dan dukungan suami dengan kecemasan menghadapi masa klimakterium yang terkecil adalah dukungan sedang dan kecemasan

berat sebanyak 1 orang (2,4%). Pada uji statistic *Rank Spearman* yang dilakukan didapatkan hasil p value $>\alpha$ yaitu $0.722 > 0.05$ ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan suami dengan kecemasan menghadapi masa klimakterium pada wanita usia 40-60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin.

PEMBAHASAN

Dukungan suami terhadap ibu yang menghadapi masa klimakterium

Dari hasil penelitian terhadap 63 responden suami di Wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin Tahun 2014 mengenai dukungan suami terhadap ibu yang menghadapi masa klimakterium pada wanita usia 40-60 tahun di dapatkan jumlah suami yang memberikan dukungan terbanyak adalah dukungan sedang berjumlah 42 yaitu (66.7%).

Dukungan yang harus di berikan oleh suami pada kecemasan menghadapi masa klimakterium diantaranya dukungan informatif, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental (Indrawati, 2008).

Dukungan suami ditemukan sebagai faktor eksternal paling ampuh dalam membantu wanita untuk melalui masa menopause tanpa kecemasan berlebih. Suami yang tidak menuntut wanita untuk tampil dengan kesempurnaan fisik dan menyakinkan pasangannya mengenai hal ini, baik dalam perkataan maupun tindakan, akan sangat membantu perempuan untuk menyakini bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika menopause tiba. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan lingkunganlah dan bukan menopause itu sendiri yang menyebabkan perempuan cemas.

Dukungan suami memang penting dalam membantu perempuan

menjalani masa menopause, namun faktor internal dari dalam perempuan itu sendiri mutlak harus dimiliki. Karena seperti apapun suami memahami dan mendukung, akan sia-sia saja jika perempuan terus berkuat dengan pemikiran-pemikiran negatif mengenai perubahan fisik dan seksual yang mereka alami. Bukan tidak mungkin jika suami pun akan bingung dan kesal karena kehabisan cara untuk menenangkan istri yang sedang cemas (Lianawati, 2008).

Kecemasan dalam menghadapi masa klimakterium

Dari hasil penelitian terhadap 63 responden ibu usia 40-60 tahun di Wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin Tahun 2014 mengenai kecemasan menghadapi masa klimakterium di dapatkan jumlah ibu usia 40-60 tahun yang terbanyak mengalami kecemasan ringan berjumlah 32 orang (50,8%).

Kecemasan pada masa klimakterium bisa terjadi karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Kecemasan ini dapat ditentukan dengan perubahan fisik seperti ketidakteraturan haid, perubahan pada payudara yang menjadi mengecil, badan yang menjadi gemuk, kulit yang bertambah menjadi tidak elastis atau menjadi keriput. Perubahan-perubahan fisik tersebut tentu saja menimbulkan atau membuat kekhawatiran dan ketakutan.

Menurut Kuntjoro (2007) dalam penelitian Praju (2007) 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. Akan banyak juga wanita menopause yang tidak mengalami perubahan yang berarti dalam kehidupannya.

Hubungan dukungan suami dengan kecemasan menghadapi masa klimakterium

Dari 126 responden suami dan istri di dapatkan yang terbanyak suami memberikan dukungan sedang dengan kecemasan ringan sebanyak 26 orang (62%).

Berdasarkan hasil uji *rank spearman* di dapatkan hasil bahwa $p=0,722$ dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha=0,05$, hal ini berarti H_0 di terima dan H_a di tolak yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kecemasan menghadapi masa klimakterium pada wanita usia 40-60 tahun di Wilayah kerja Puskesmas Terminal Banjarmasin.

Di dalam penelitian ini di dapatkan dukungan yang di berikan

suami tidak dapat menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi masa klimakterium, dukungan suami memang penting, namun faktor internal dari dalam perempuan itu sendiri mutlak harus dimiliki. Karena seperti apapun suami memahami dan mendukung, akan sia-sia saja jika perempuan terus berkuat dengan pemikiran-pemikiran negatif mengenai perubahan fisik dan seksual yang mereka alami. Bukan tidak mungkin jika suami pun akan bingung dan kesal karena kehabisan cara untuk menenangkan istri yang sedang cemas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepala Puskesmas Terminal Banjarmasin yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses pembuatan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadiat, Crisdiono. 2008. *Fitoestrogen untuk Wanita Menopause*. Dari: (www.kespro.info). Di akses 07 Januari 2014
- Indrawati. 2008. *Kecemasan Wanita Menghadapi Premenopause Ditinjau Dari Dukungan Sosial Suami dan Kepercayaan Diri*. Universitas Katolik Soegijapranata. Di akses tanggal 05 Januari 2014
- Lianawati, 2008. *Menyambut Menopause tanpa rasa cemas*. Di akses tanggal 08 Juli 2014
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Simatupang, Hotma. 2009. *Penanganan Menopause Pada Wanita*. (www.medicastore). Di akses 21 Januari 2014.