

ORIGINAL ARTICLE**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MENOPAUSE PADA WANITA DI DESA WONODADI***Factors Related to Facing Menopause's Anxiety in Woman Wonodadi Village***Idayati**

Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Korespondensi: idayatibangsawan1974@gmail.com**INFO ARTIKEL**

Riwayat Artikel:

Diterima: 27 Mei 2025

Revisi: 30 Juni 2025

Disetujui: 30 Juni 2025

Kata Kunci:

Kecemasan;

Menopause;

Wanita.

ABSTRAK

Latar Belakang: Menopause adalah proses biologis alami yang dialami wanita, namun sering menimbulkan kecemasan. Kecemasan menjadi salah satu gangguan psikologis yang sering dialami karena wanita harus menghadapi perubahan yang tidak hanya memengaruhi tubuh tetapi juga keseimbangan emosional mereka.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita di Desa Wonodadi, wilayah kerja Puskesmas Gading Rejo.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah 90 wanita usia 40-55 tahun yang diambil secara *probability sampling*. Variabel penelitian meliputi pengetahuan, status pekerjaan, status pernikahan, dan dukungan sosial. **Hasil:** Analisis menggunakan uji *chi-square* menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan ($p=0,004$), status pekerjaan ($p=0,002$), dan dukungan sosial ($p=0,001$) dengan kecemasan. Namun, status pernikahan tidak berhubungan dengan kecemasan ($p=0,177$). **Kesimpulan:** Faktor dominan yang memengaruhi kecemasan adalah dukungan sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengelolaan kesehatan reproduksi, khususnya intervensi psikologis bagi wanita *pre-menopause*.

ARTICLE INFO*Article history:**Received: 27 May 2025**Revised: 30 June 2025**Accepted: 30 June 2025**Key Words:**Anxiety;**Menopause;**Women.***ABSTRACT**

Background: Menopause is a natural biological process that women experience, but it often causes anxiety. Anxiety is one of the psychological disorders that is often experienced because women have to face changes that not only affect their bodies but also their emotional balance. **Aims:** This study aims to analyze factors related to anxiety in facing menopause in women in Wonodadi Village, the working area of Gading Rejo Health Center. **Method:** This study used an analytical design with a cross-sectional approach. The research sample was 90 women aged 40–55 years who were taken by probability sampling. The research variables included knowledge, employment status, marital status, and social support. **Result:** Analysis using the chi-square test showed a significant relationship between knowledge ($p=0.004$), employment status ($p=0.002$), and social support ($p=0.001$) with anxiety. However, marital status was not related to anxiety ($p=0.177$). **Conclusion:** The dominant factor that influences anxiety is social support. This study is expected to contribute to the management of reproductive health, especially psychological interventions for pre-menopausal women

LATAR BELAKANG

Kesehatan reproduksi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan wanita yang memengaruhi kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu fase yang tidak dapat dihindari oleh wanita adalah *menopause*. *Menopause* adalah proses biologis alami yang menandai berakhirnya siklus menstruasi dan kemampuan reproduksi wanita, biasanya terjadi pada usia 45-55 tahun (WHO, 2024). Gejala dan keluhan yang dirasakan pada masa ini dapat berupa keluhan fisik, seperti semburan panas (*hot flashes*) dari dada ke atas yang kerap disusul dengan keringat banyak, gangguan tidur, mudah lelah, vagina kering, nyeri sendi, dan penurunan gairah seksual (Thapa & Yang, 2020). Selain itu, proses *menopause* sering kali disertai dengan gejala-gejala fisik dan psikologis seperti insomnia, perubahan suasana hati, hingga kecemasan (Tresno, 2024). Kecemasan menjadi salah satu gangguan psikologis yang sering dialami karena wanita harus menghadapi perubahan yang tidak hanya memengaruhi tubuh tetapi juga keseimbangan emosional mereka. Hal ini diperburuk oleh kurangnya pengetahuan terkait *menopause*, yang membuat wanita sulit memahami perubahan tersebut dan meningkatkan rasa khawatir serta ketidakpastian (Srimiyati, Hakim, & Lismidati, 2020).

Menurut data *World Health Organization*, jumlah wanita usia *menopause* secara global terus meningkat (WHO, 2022). Pada tahun 2021, wanita berusia di atas 50 tahun mencakup 26% dari populasi wanita dunia. Di Indonesia, data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat lebih dari 10 juta wanita yang memasuki usia *menopause*. Di Provinsi Lampung, jumlah wanita usia *menopause* juga meningkat dari 335,81 ribu jiwa pada tahun 2023 menjadi 338,72 ribu jiwa pada tahun 2024. Desa Wonodadi, yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gading Rejo, merupakan desa dengan populasi wanita usia *menopause* tertinggi, mencapai 426 jiwa pada tahun 2023 (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2024).

Berbagai faktor dapat memengaruhi kecemasan wanita dalam menghadapi *menopause*. Di antaranya adalah tingkat pengetahuan, status pekerjaan, status pernikahan, dan dukungan sosial. Pengetahuan yang memadai memungkinkan wanita memahami perubahan yang terjadi selama *menopause*, sehingga dapat mengurangi kecemasan (Fatsena, Listiana, Kisid, Ayu, & Munandar, 2023). Dukungan sosial, terutama dari keluarga, memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional yang membantu wanita mengelola perubahan ini (Mujiadi & Ariyanti, 2020). Sebaliknya, kurangnya pengetahuan atau dukungan dapat meningkatkan risiko kecemasan yang berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikologis (Srimiyati et al., 2020).

Hasil penelitian sebelumnya tahun 2022 menunjukkan adanya korelasi antara sikap, faktor perubahan fisik, faktor pengetahuan dengan kecemasan wanita yang mengalami *menopause* (Mukarramah, Ichwansyah, & Amin, 2022). Hasil penelitian serupa diketahui bahwa terdapat korelasi antara pengetahuan, pendidikan, dukungan suami terhadap kecemasan wanita yang mengalami *menopause* (Rukmanah, 2022). Tidak adanya kaitan antara usia *menarche*, pekerjaan, paritas dengan kecemasan wanita yang mengalami *menopause*. Namun, penelitian terkait faktor-faktor tersebut di wilayah pedesaan seperti Desa Wonodadi masih sangat terbatas, sementara itu berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di lingkungan wilayah kerja Puskesmas, bahwa 7 dari 12 ibu - ibu yang memasuki usia *pre-menopause* mengakui merasa cemas atau khawatir dalam menghadapi fase tersebut. Mereka menjadi terbayang kondisi yang terjadi saat mengalami *menopause* hingga sesekali sulit tidur di malam hari.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada wanita di Desa Wonodadi, wilayah kerja Puskesmas Gading Rejo. Faktor - faktor yang dianalisis yaitu faktor pengetahuan, status pekerjaan dan dukungan sosial serta status pernikahan.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross-sectional*.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah wanita di Desa Wonodadi. Kriteria inklusi responden adalah wanita usia 40-55 tahun, bersedia menjadi responden, dan tidak sedang sakit sedangkan kriteria eksklusinya yaitu responden yang mengundurkan diri saat penelitian berlangsung dan yang tidak menjawab kuisioner secara lengkap. Sampel diambil menggunakan teknik *probability sampling* dengan jumlah sampel 90 orang.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama 4 minggu di Desa Wonodadi. Sebelum penelitian dilakukan peneliti mengajukan uji etik penelitian ke Komisi etik penelitian Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung dengan hasil lulus uji etik dengan no 936/KEPK/FKes/2023.

Instrumen

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen yang digunakan, meliputi kuesioner pengetahuan, status pekerjaan, status pernikahan, dukungan sosial dan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Data disajikan dalam bentuk univariat dan bivariat.

Analisis Data

Analisa univariat diterapkan dalam melihat frekuensi tiap variabel, dan analisis bivariat diterapkan untuk melihat pengaruh antar variabel. Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

HASIL

Penelitian ditampilkan pada tabel berikut:

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Pendidikan (n=90)

Karakteristik responden	Frequency (F)	Percent (%)
Usia		
40-45	45	50.0
46-50	27	30.0
51-55	18	20.0
Pendidikan		
Tidak sekolah	14	15.6
Dasar	30	33.3
Menengah	46	51.1

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa mayoritas jumlah usia responden terbesar pada penelitian ini yaitu berada pada rentang usia 40-45 tahun yaitu sebanyak 45 (50.0%) responden dan yang paling sedikit berada pada rentang usia 51-55 tahun. Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah yaitu sebanyak 46 (51.1%) dan responden yang tidak sekolah sebanyak 14 (15.6) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan, Status Pekerjaan, Status Pernikahan, Dukungan Sosial dan Kecemasan (n=90)

Variabel	Frequency (F)	Percent (%)
Pengetahuan	34	37.8
Kurang	34	37.8
Cukup	47	52.2
Baik	9	10.0
Status Pekerjaan		
Bekerja	55	61.1
Tidak bekerja	35	38.9
Status Pernikahan		
Menikah (Tidak memiliki suami)	27	30.0
Menikah (Memiliki suami)	63	70.0
Dukungan Sosial		
Dukungan baik	46	51.1
Dukungan cukup	39	43.3
Dukungan kurang	5	5.6
Kecemasan		
Tidak ada	39	43.3
Ringan	33	36.7
Sedang	14	15.6
Berat	4	4.4

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan cukup sebanyak 47 (52.2%) responden dan yang paling sedikit adalah pengetahuan baik sebanyak 9 (10.0%) responden. Pada status pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas responden yang bekerja sebanyak 55 (61.1%) orang dan yang tidak bekerja 38 (38.9%) responden. Pada status pernikahan menunjukkan bahwa mayoritas status pernikahan terbesar

pada penelitian ini adalah yang masih memiliki suami sebanyak 63 (70.0%) responden dan yang tidak memiliki suami sebanyak 27 (30.0%) responden. Pada dukungan sosial menunjukkan bahwa mayoritas responden mendapatkan dukungan baik sebanyak 46 (51.1%) responden, dan yang paling sedikit adalah responden yang mendapatkan dukungan kurang sebanyak 5 (5.6%) responden. Pada status kecemasan menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak ada kecemasan menghadapi *menopause* sebanyak 39 (43.4%) responden, responden dengan kecemasan ringan sebanyak 33 (36.7%), responden dengan kecemasan sedang sebanyak 14 (15.6%) dan responden dengan kecemasan berat sebanyak 4 (4.4%) responden.

Tabel 3. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Menghadapi *Menopause* (n=90)

Variabel	Kecemasan								Total		Value
	Tidak ada		Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Pengetahuan											
Baik	7	77.8	2	22.2	0	0.0	0	0.0	9	100	0.003
Cukup	23	48.9	20	42.6	4	10.3	0	0.0	47	100	
Kurang	9	26.5	11	32.4	10	29.4	4	11.8	34	100	
Status Pekerjaan											
Bekerja	15	27.3	25	45.5	12	21.8	3	5.5	55	100	0.002
Tidak bekerja	24	69.9	8	22.9	2	5.7	1	2.9	35	100	
Status Pernikahan											
Menikah (memiliki suami)	30	47.6	22	34.9	10	15.9	1	1.6	63	100	0.177
Menikah (tidak memiliki suami)	9	33.3	11	40.7	4	14.8	3	11.1	27	100	
Dukungan Sosial											
Kurang	3	60.0	0	0.0	0	0.0	2	40.0	5	100	0.001
Cukup	15	38.5	18	48.2	4	10.3	2	5.1	39	100	
Baik	21	45.7	15	32.6	10	21.7	0	0.0	48	100	

Berdasarkan tabel 3. Pada kategori pengetahuan menunjukkan hasil untuk pengetahuan baik terdapat 9 responden, diantaranya 7 (77.8%) responden tidak mengalami kecemasan, 2 (22.2%) responden mengalami kecemasan ringan, Tidak ada responden dengan yang mengalami kecemasan sedang atau kecemasan berat. Untuk pengetahuan cukup terdapat 47 responden, diantaranya 23 (48.9%) responden tidak mengalami kecemasan, 20 (42.6%) responden mengalami kecemasan ringan, 4 (11.8%) responden mengalami kecemasan sedang dan tidak ada responden dengan pengetahuan cukup yang mengalami kecemasan berat. Terdapat 34 responden dengan pengetahuan kurang, diantaranya 9 (26.5%) responden tidak mengalami kecemasan, 11 (32.4%) responden mengalami kecemasan ringan, 10 (229.4%) responden mengalami kecemasan sedang dan 4 (11.8%) responden mengalami kecemasan berat. Hasil uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) menunjukkan nilai *p value* ($0,004$) < α ($0,05$). Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji *chi square* menginformasikan terdapat

hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada wanita di desa Wonodadi Wilayah Kerja Puskesmas Gading Rejo.

Pada kategori status pekerjaan menunjukkan hasil untuk wanita yang bekerja terdapat 55 responden, diantaranya 15 (27.3%) responden tidak mengalami kecemasan, 25 (45.5%) responden mengalami kecemasan ringan, 12 (21.8%) responden mengalami kecemasan sedang, dan 3 (5.5%) responden mengalami kecemasan berat. Untuk wanita yang tidak bekerja terdapat 35 responden, diantaranya 24 (69.9%) responden tidak mengalami kecemasan, 8 (22.9%) responden mengalami kecemasan ringan, 2 (5.7%) responden mengalami kecemasan sedang dan 1 (2.9%) orang mengalami kecemasan berat. Hasil uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) menunjukkan nilai *p value* ($0,002$) $< \alpha$ ($0,05$). Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji *chi square* menginformasikan bahwa terdapat hubungan pekerjaan dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada wanita di desa Wonodadi Wilayah Kerja Puskesmas Gading Rejo.

Kategori status pernikahan menunjukkan hasil wanita yang memiliki suami terdapat 63 responden, diantaranya 30 (47.6 %) responden tidak mengalami kecemasan, 22 (34.9%) responden mengalami kecemasan ringan, 4 (14.8%) responden mengalami kecemasan sedang, dan 1 (1.6%) responden mengalami kecemasan berat. Untuk wanita yang tidak memiliki suami sebanyak 27 responden, diantaranya 9 (33.3%) responden tidak mengalami kecemasan, 11 (40,7%) responden mengalami kecemasan ringan, 4 (14.8%) responden mengalami kecemasan sedang, dan 3 (11.1%) responden mengalami kecemasan berat. Hasil uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) menunjukkan nilai *p value* ($0,177$) $< \alpha$ ($0,05$). Sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Hasil uji *chi square* menginformasikan bahwa tidak terdapat hubungan status pernikahan dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada wanita di desa Wonodadi Wilayah Kerja Puskesmas Gading Rejo.

Variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa ada 48 responden yang mendapatkan dukungan baik, diantaranya 21 (45.7%) responden tidak ada kecemasan, 15 (38.5%) responden dengan kecemasan ringan, 10 (21.7%) responden dengan kecemasan sedang, dan tidak ada kecemasan berat. Untuk responden yang mendapatkan dukungan cukup ada 39 responden, diantaranya 15 (38.5%) responden tidak ada kecemasan, 18 (48.2%) responden dengan kecemasan ringan, sebanyak 4 (10.2%) responden dengan kecemasan sedang, 2 (5.1%) responden dengan kecemasan berat dan untuk responden yang mendapatkan dukungan kurang terdapat 5 responden, diantaranya 3 (60.0%) responden tidak ada kecemasan, tidak ada responden dengan kecemasan ringan dan berat, dan 2 (40.0%) responden dengan kecemasan berat. Hasil uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) menunjukkan nilai *p value* ($0,001$) $< \alpha$ ($0,05$). Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji independensi *chi square* menginformasikan bahwa terdapat hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada wanita di desa Wonodadi Wilayah Kerja Puskesmas Gading Rejo.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Pengetahuan yang lebih baik tentang *menopause* berhubungan langsung dengan kemampuan untuk mengelola kecemasan. Wanita yang memiliki pengetahuan cukup atau baik

tentang *menopause* cenderung tidak terkejut atau merasa takut dengan perubahan yang terjadi pada tubuh mereka, karena mereka sudah memiliki gambaran yang jelas mengenai apa yang akan terjadi dan bagaimana cara menghadapinya. Mereka mungkin lebih terbuka untuk mencari perawatan medis atau mengikuti saran dari tenaga kesehatan untuk mengurangi gejala atau kecemasan yang muncul (Rukmanah, 2022). Di sisi lain, wanita dengan pengetahuan kurang tentang *menopause*, sering kali merasa bingung dan cemas mengenai perubahan tubuh yang mereka alami. Kurangnya pemahaman dapat memperburuk stres dan ketakutan tentang *menopause*, yang berpotensi meningkatkan kecemasan yang mereka rasakan. Pengetahuan yang terbatas ini dapat menyebabkan wanita merasa tidak siap dan lebih rentan terhadap gangguan psikologis selama periode *menopause* (Rukmanah, 2022).

Untuk mengurangi kecemasan terkait *menopause*, penting untuk meningkatkan pengetahuan wanita mengenai proses ini, terutama melalui penyuluhan kesehatan yang lebih luas dan peningkatan akses informasi melalui media cetak ataupun elektronik bagi mereka yang memiliki tingkat pendidikan rendah. Dengan pengetahuan yang tepat, wanita dapat lebih siap menghadapi perubahan yang terjadi dan menjaga kualitas hidup mereka selama masa transisi *menopause* (Rukmanah, 2022). Wanita yang bekerja mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena kombinasi dari tekanan pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan perubahan hormonal. Sementara itu, wanita yang tidak bekerja atau hanya berperan sebagai ibu rumah tangga mungkin tidak merasakan tekanan eksternal yang sama, tetapi mereka cenderung kurang memiliki pengetahuan yang memadai untuk mengatasi kecemasan terkait *menopause*. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan tentang *menopause* dan penyediaan dukungan sosial yang lebih luas dapat membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh wanita di kedua kelompok ini.

Status pernikahan memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kecemasan yang dialami oleh wanita dalam menghadapi *menopause*. Wanita yang sudah menikah cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah karena dukungan emosional dari pasangan, meskipun ada faktor lain yang turut mempengaruhi, seperti masalah dalam hubungan atau tanggung jawab ganda (Muchsin & Heni, 2022). Status pernikahan memang berperan dalam tingkat kecemasan yang dialami wanita selama *menopause*. Wanita yang memiliki suami cenderung merasakan kecemasan yang lebih rendah karena dukungan emosional yang diberikan pasangan. Namun, penting untuk dicatat bahwa dukungan emosional tidak hanya datang dari pasangan, tetapi juga dari keluarga, teman, atau komunitas sosial yang ada di sekitar wanita.

Pada penelitian ini, responden yang mendapatkan dukungan keluarga kurang dan mengalami kecemasan sedang dapat turut mempengaruhi tingkat kecemasan. Dukungan sosial, khususnya dukungan keluarga, berperan besar dalam mempengaruhi tingkat kecemasan wanita yang mengalami *menopause*. Wanita yang mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga dan pasangan cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah karena mereka merasa lebih diterima, dihargai, dan memiliki sumber daya untuk menghadapi perubahan yang terjadi pada tubuh mereka. Sebaliknya, wanita yang kurang mendapatkan dukungan sosial, baik dari keluarga atau pasangan, cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi (Rahmawati, 2020).

Kekhawatiran atau kecemasan yang berlebihan juga sering terjadi selama *menopause*. Perubahan hormonal dan *menopause* dapat mempengaruhi keseimbangan neutrofil di otak sehingga dapat meningkatkan risiko kecemasan (Tresno, 2024). Perubahan hormonal selama

menopause memainkan peran besar dalam mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh wanita. Penurunan kadar estrogen dapat mempengaruhi keseimbangan neurotransmitter di otak, yang dapat meningkatkan risiko kecemasan. Namun, tingkat kecemasan yang dialami oleh wanita selama *menopause* sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti penerimaan terhadap perubahan, dukungan sosial, kondisi fisik, serta pengetahuan dan pendidikan tentang *menopause*.

Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita

Pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan (Rahmawati, 2020). Hal ini didukung oleh studi sebelumnya yang menjelaskan bahwa wanita dengan pengetahuan tinggi lebih mudah memahami proses *menopause* karena mereka dapat mengakses informasi dari berbagai sumber, baik media cetak maupun elektronik (Srimiyati et al., 2020). Pengetahuan merupakan ilmu atau informasi tentang suatu hal yang berasal dari pengalaman atau pembelajaran dan diketahui oleh seorang individu atau orang umum (Swarjana, 2022). Pengetahuan mencakup berbagai aspek kehidupan mulai dari pengetahuan teoritis hingga praktis, dan merupakan dasar untuk mengambil keputusan atau bertindak.

Peneliti berpendapat bahwa pengetahuan yang baik tentang *menopause* terbukti dapat mengurangi kecemasan, sehingga wanita merasa lebih siap menghadapi perubahan yang terjadi selama masa tersebut. Ketika seseorang tidak memiliki pengetahuan yang memadai, baik dalam hal agama, ilmu pengetahuan, maupun kehidupan, dia lebih rentan mengalami kecemasan. Tanpa pengetahuan, seseorang mungkin merasa bingung, takut, atau tidak tahu bagaimana cara menghadapinya. Kecemasan sering kali muncul karena ketidakpastian atau ketidakpahaman mengenai situasi yang dihadapi. Quran Surah Ar-Ra'd (13:28) yang berisi "Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini mengajarkan bahwa pengingat Allah (dzikir) dapat menenangkan hati dan mengurangi kecemasan. Dengan pengetahuan tentang cara-cara spiritual seperti dzikir, seseorang bisa merasa lebih tenang dalam menghadapi kesulitan dan kecemasan. Hal ini memberikan gambaran penting bahwa penyuluhan dan edukasi kesehatan yang fokus pada pemberian informasi yang benar tentang *menopause* sangat diperlukan, terutama di kalangan wanita dengan tingkat pendidikan dasar. Upaya ini akan membantu menurunkan kecemasan yang tidak perlu dan meningkatkan kualitas hidup wanita selama masa *menopause*.

Hubungan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita

Status pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan (Rahmawati, 2020), didukung temuan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa wanita yang bekerja, baik sebagai pegawai negeri maupun wirausaha, cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak bekerja (Srimiyati et al., 2020). Pekerjaan merupakan elemen penting dalam kehidupan masyarakat yang memiliki bentuk dan jenis yang sangat beragam, mulai dari pekerjaan tradisional hingga yang melibatkan teknologi canggih. Pekerjaan memerlukan keterampilan khusus dan sumber daya lainnya, serta dipengaruhi oleh konteks budaya dan sejarah masing-masing masyarakat. Selain itu, berbagai institusi telah dibentuk untuk mengintegrasikan pekerjaan ke dalam struktur sosial dan ekonomi, yang membantu

masyarakat dalam mengorganisir dan mengelola pekerjaan secara lebih efisien. Temuan lainnya menyatakan, yang mengatakan pekerjaan responden dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi *menopause*, pekerjaan membuat seseorang memiliki sebuah tanggung jawab sehingga dapat menimbulkan stres (Ariani, Agustiani, & Fadhilah, 2024).

Aktivitas wanita sehari-hari dapat mempengaruhi kualitas hidup yang dimiliki. Seseorang wanita yang berperan hanya sebagai ibu rumah tangga saja tingkat pengetahuan yang dimiliki cenderung tidak banyak perubahan sehingga kurang mengetahui tentang cara untuk menghadapi *menopause* (Muchsin & Heni, 2022). Peneliti berpendapat wanita yang bekerja cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab yang mereka pikul, baik di tempat kerja maupun di rumah. Kurangnya penghargaan dan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sering kali menjadi sumber stres yang dapat mengarah pada kecemasan. Selain itu, ketidakpastian dalam pekerjaan, masalah finansial, atau ketakutan akan kehilangan pekerjaan dapat meningkatkan tingkat kecemasan seseorang. Wanita yang bekerja perlu diberikan informasi dan dukungan untuk mengelola stres dan kecemasan yang mungkin timbul akibat pekerjaan selama *menopause*. Program penyuluhan dan konseling di tempat kerja dapat membantu mengurangi dampak stres yang dihadapi oleh wanita pekerja.

Hubungan Status Pernikahan Dengan Kecemasan Menghadapi *Menopause* Pada Wanita

Status pernikahan merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan. Perempuan yang sudah menikah memiliki tingkat stres rata-rata yang lebih tinggi dibanding perempuan yang belum menikah dan tidak memiliki suami (Srimiyati et al., 2020). Status pernikahan merujuk pada keadaan atau posisi seseorang terkait dengan hubungan perkawinan mereka. Ini menunjukkan apakah seseorang sudah menikah, belum menikah, cerai, atau menjadi janda/duda. Status pernikahan menggambarkan kondisi sosial seseorang berdasarkan hubungan perkawinannya. Wanita yang sudah menikah dan memiliki suami memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, hal ini didukung oleh dukungan suami, dukungan dan peran positif dari suami sebagai pasangan hidup memberikan bantuan yang sangat besar dalam mengatasi kecemasan (Muchsin & Heni, 2022). Wanita yang memiliki suami cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (Hermawati, 2014). Hal ini dapat dijelaskan oleh dukungan emosional yang diberikan oleh pasangan, baik dalam bentuk komunikasi, perhatian, maupun bantuan dalam menghadapi tantangan *menopause*. Kehadiran suami juga memberikan rasa aman secara emosional, sehingga wanita merasa lebih siap menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama *menopause*.

Peneliti berpendapat bahwa meskipun ada teori yang menyebutkan wanita yang sudah menikah cenderung lebih cemas karena tanggung jawab ganda, hasil penelitian ini justru menunjukkan bahwa status pernikahan tidak memengaruhi tingkat kecemasan secara signifikan. Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa dukungan emosional dari pasangan dapat membantu wanita yang sudah menikah dan memiliki suami merasa lebih siap menghadapi *menopause*. Sebaliknya, wanita yang tidak memiliki pasangan mungkin lebih rentan terhadap kecemasan karena kurangnya dukungan emosional dari pasangan hidup. Menikah dapat berperan dalam mengurangi kecemasan, tetapi efeknya tergantung pada berbagai faktor, seperti

hubungan pasangan, dinamika keluarga, serta kondisi psikologis dan emosional masing-masing individu.

Dalam banyak kasus, pernikahan dapat memberikan rasa aman, dukungan emosional, dan kebersamaan yang dapat membantu seseorang mengatasi stres dan kecemasan. Qur'an Surah Ar-Rum (30:21) menyebutkan "Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan hidup dari jenismu sendiri supaya kamu merasa tenteram dan damai bersama mereka, dan Dia menjadikan di antara kamu rasa kasih sayang dan rasa belas kasihan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir." Ayat ini menunjukkan bahwa tujuan pernikahan adalah untuk menciptakan rasa tenteram, damai, kasih sayang, dan belas kasih. Semua perasaan ini dapat membantu mengurangi kecemasan karena memberikan perasaan diterima, dihargai, dan aman dalam sebuah hubungan yang saling mendukung. Penelitian ini juga menemukan bahwa wanita yang memiliki suami cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah, karena adanya dukungan emosional dari pasangan. Sebaliknya, wanita yang tidak memiliki suami lebih banyak mengalami kecemasan sedang hingga berat, yang mungkin terkait dengan kurangnya dukungan pasangan dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama *menopause*.

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita

Dukungan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan. Dukungan sosial sangat penting bagi wanita yang memasuki fase *menopause*. Dukungan dari orang terdekat, terutama suami, berperan besar dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami (Srimiyati et al., 2020). Wanita dalam masa *menopause* sangat memerlukan pengertian dan dukungan praktis dari suami serta keluarga mereka. Dukungan sosial merupakan informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Sebagian besar dari dukungan sosial suami responden masuk kategori baik, sebagian besar dari responden memiliki tingkat kecemasan ringan (Arduwino, Kusuma, & Dewi, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial suami sangat berpengaruh pada tingkat kecemasan pada wanita dalam menghadapi *menopause*. Dukungan sosial suami dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor pendidikan. Dukungan keluarga berpengaruh terhadap kecemasan menjelang *menopause* dikarenakan responden mendapatkan dukungan dari keluarga baik secara psikologis ataupun dukungan lainnya sehingga responden tidak mengalami gangguan kecemasan dalam menghadapi masa-masa menjelang *menopause* (Septiani & Muslihati, 2019).

Peneliti berpendapat bahwa dukungan sosial, terutama dari suami dan keluarga, memainkan peran yang sangat besar dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan wanita saat menghadapi fase *menopause*. Dalam fase akan menghadapi *menopause* wanita seringkali menghadapi perubahan fisik dan emosional yang dapat menambah tingkat kecemasan, seperti perubahan hormon, gangguan tidur, atau perasaan tidak nyaman. Dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung dari stres yang berlebihan. Ketika wanita merasa diterima, dihargai, dan didukung oleh orang-orang terdekat, mereka cenderung lebih mampu menghadapi tantangan yang datang, baik secara fisik maupun emosional. Selain itu, dukungan ini menciptakan jaringan hubungan timbal balik yang memungkinkan individu untuk merasa terhubung dengan orang lain, mengurangi rasa kesepian, serta memberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan

perasaan. Dukungan suami khususnya sangat signifikan, karena selain memberikan dukungan emosional, suami juga dapat berbagi tanggung jawab dalam hal rumah tangga atau masalah lainnya, yang dapat mengurangi beban dan stres yang dirasakan wanita. Dukungan dari keluarga lainnya juga penting, karena menciptakan rasa aman dan keterhubungan sosial yang mengurangi rasa kesepian, yang seringkali memperburuk kecemasan. Dukungan sosial yang baik, terutama dari pasangan dan keluarga, dapat mengurangi kecemasan selama *menopause*. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya dukungan sosial, terutama dari suami dan keluarga terdekat, dalam menghadapi *menopause*.

KESIMPULAN

Faktor yang memengaruhi kecemasan diantaranya ada dukungan sosial, faktor pengetahuan dan faktor status. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengelolaan kesehatan reproduksi, khususnya intervensi psikologis bagi wanita *pre-menopause*. Disarankan pada wanita untuk aktif mencari informasi terpercaya terkait *menopause*, baik melalui tenaga kesehatan maupun media edukasi lainnya, Mengikuti kegiatan relaksasi seperti yoga, meditasi, atau olahraga ringan untuk mengurangi stres, bergabung dengan kelompok pendukung atau komunitas di sekitar mereka, seperti kelompok arisan, pengajian, atau organisasi wanita. agar lebih siap menghadapi fase ini. Kami sarankan pada peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan pada *menopause* dan menentukan faktor yang paling dominan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arduwino, R., Kusuma, F. H. D., & Dewi, N. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Suami Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 3(3), 679-686. <https://doi.org/10.33366/nn.v3i3.1377>
- Ariani, D., Agustiani, M. D., & Fadhilah, S. (2024). Hubungan Sarana Air Bersih Dan Kepemilikan Jamban Dengan Kejadian Diare Pada Balita. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(2), 145-156. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v13i2.2755>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Tahun 2023*. Jakarta.
- Fatsena, R. A., Listiana, E., Kisid, K. M., Ayu, J. D., & Munandar, A. (2023). *Kesehatan Reproduksi Dan Kesehatan Wanita*. Bekasi: Kimshafi Alung Cipta.
- Hermawati, D. (2014). Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 2(2), 143-152. <https://doi.org/10.52199/inj.v2i2.6373>
- Muchsin, E. N., & Heni, S. (2022). Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menjelang Menopause. *Spikesnas*, 01(02), 2963-1343.

- Mujiadi, & Ariyanti, D. (2020). Hubungan Dukungan Suami terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menopause di Desa Kweden Kembar Mojokerto Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Medica Majapahit*, 12(2), 20-31.
- Mukarramah, A., Ichwansyah, F., & Amin, G. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pada Masa Menopause Di Desa Krueng Meuriam Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie. *Journal of Health and Medical Science*, 1(3), 272-279.
- Rahmawati, A. (2020). *Peran Perawat Dan Asuhan Keperawatan Pada Masalah Psikososial Jiwa*. (1st ed.). Padang: Rumah Kayu Pustaka Utama.
- Rukmanah, S. (2022). *Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Menopause di Jatiranggon Kota Bekasi Tahun 2022*. Universitas Medika Suherman.
- Septiani, M., & Muslihati, C. (2019). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Meunasah Dayah Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 330. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i2.478>
- Srimiyati, Hakim, & Lismidati. (2020). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Menopous Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Wanita Premenopous Health Education Using Media Booklet Menopous On Knowledge And Anxiety Premenopous Women's. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 3(2), 270-278. <https://doi.org/10.32524/jksp.v3i2.218>
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stress, Kecemasan, Nyeri, Dukungsnsosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Thapa, R., & Yang, Y. (2020). Menopausal symptoms and related factors among Cambodian women. *Women and Health*, 60(4), 396-411. <https://doi.org/10.1080/03630242.2019.1643815>
- Tresno, S. (2024). *Menopause: Panduan Komprehensif untuk Memahami dan Mengelola Transisi*. Semarang: Tiram Media.
- WHO. (2022, June 8). Mental disorders. Retrieved April 2, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- WHO. (2024, October 16). Menopause. Retrieved February 20, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>