

Hubungan Kecerdasan Spiritual Dan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Wanita Premenopause Menghadapi Menopause

Juanda Syafitasari*¹, Oktaniah², Djusmalinar³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti

¹²³ Program Studi Sarjana Kebidanan

*e-mail: juandaanindya@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Wanita yang telah mengalami perubahan fisik sebelum menopause berpengaruh pada kesiapannya untuk menghadapi menopause. Semakin sulit bagi wanita untuk menghadapi perubahan, semakin tidak siap mereka untuk menghadapi menopause. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kecerdasan spiritual dan dukungan suami dengan kecemasan wanita premenopause menghadapi menopause di Puskesmas Muara Maras Kabupaten Seluma Tahun 2023. Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi penelitian semua wanita umur 45-55 tahun, di Pos Binaan Terpadu PTM (Posbindu) Puskesmas Muara Maras Kabupaten Seluma yang berjumlah 216 orang. Sampel penelitian wanita yang berusia 45-55 tahun diambil dengan menggunakan rumus Lameshow sebanyak 78 orang. Penelitian telah dilaksanakan pada Februari-Maret 2024 di Posbindu. Hasil analisa univariat sebagian kecil 2 (2,6%) wanita premenopause mengalami kecemasan berat, sebagian kecil 16 (20,5%) wanita premenopause memiliki kecerdasan spiritual yang rendah dan sebagian kecil 11(14,1%) wanita premenopause mendapat dukungan yang baik dari suami menghadapi menopause. Hasil analisa bivariat menggunakan uji statistic Chi-Square didapatkan Ada korelasi signifikan antara kecerdasan spiritual dan dukungan suami dengan kecemasan yang terkait dengan menopause pada wanita premenopause di Puskesmas Muara Maras kabupaten Seluma Tahun 2023. Diharapkan Bidan mengoptimalkan pemberian informasi mengenai persiapan menghadapi menopause dengan cara melakukan penyuluhan secara berkala sehingga bisa bisa mengurangi kecemasan dalam menghadapi menopause.

Kata kunci: Dukungan Suami, Kecerdasan Spiritual, Kecemasan

Abstract

Women who have experienced physical changes before menopause affect their readiness to face menopause. The more difficult it is for women to deal with the changes, the less prepared they are to deal with menopause. The aim of the research was to determine the relationship between spiritual intelligence and husband's support and anxiety in premenopausal women facing menopause at the Muara Maras Health Center, Seluma Regency in 2023. This type of research used quantitative research with a cross sectional design. The research population was all women aged 45-55 years, at the PTM Integrated Development Post (Posbindu) Muara Maras Health Center, Seluma Regency, totaling 216 people. The research sample of women aged 45-55 years was taken using the Lameshow formula as many as 78 people. The research was carried out in February-March 2024 at Posbindu. The results of the univariate analysis showed that a small number of 2 (2.6%) premenopausal women experienced severe anxiety, a small number of 16 (20.5%) premenopausal women had low spiritual intelligence and a small number of 11 (14.1%) premenopausal women received good support. from husbands facing menopause. The results of bivariate analysis using the Chi-Square statistical test showed that there was a significant relationship between spiritual intelligence and husband's support and premenopausal women's anxiety about facing menopause at the Muara Maras Community Health Center, Seluma district in 2023. It is hoped that midwives will optimize the provision of information regarding preparation for facing menopause by conducting regular counseling so it can reduce anxiety in facing menopause.

Keywords: Husband Support, Spiritual Intelligence, Anxiety

1. PENDAHULUAN

Salah satu indikator penting dalam menilai kinerja pemerintah dalam meningkatkan kesejahteraan penduduk adalah angka harapan hidup (AHH). AHH dihitung berdasarkan tingkat mortalitas atau angka kematian pada berbagai kelompok umur di suatu negara. AHH juga mencerminkan rata-rata umur yang diharapkan seseorang dapat hidup sejak lahir. World Health Organization (WHO) melaporkan peningkatan angka harapan hidup global dari tahun 2019 hingga 2023, naik dari 66,8 tahun pada tahun 2019 menjadi 73,4 tahun pada tahun 2023 [1]. Singapura adalah negara ASEAN dengan harapan hidup tertinggi dengan 82,8 tahun. Thailand berada di posisi kedua dengan 78,7 tahun, dan Malaysia berada di posisi ketiga dengan 74,9 tahun. Brunei Darussalam, negara tetangga Malaysia, berada di posisi keempat dengan 74,6 tahun, disusul Vietnam dengan 73,96 tahun, dan Indonesia sendiri berada di posisi kesepuluh [2].

Semakin tingginya AHH di suatu negara berarti semakin banyak orang yang hidup lebih lama, termasuk wanita yang mencapai usia menopause. Peningkatan AHH akan menyebabkan menopause, lebih sering terjadi pada wanita di antara usia 45 hingga 55 tahun. Masa menopause ditandai dengan perubahan dalam siklus menstruasi yang menjadi tidak teratur, periode menstruasi panjang, serta tingkat perdarahan yang relatif tinggi [3].

Wanita yang mengalami perubahan fisik sebelum menopause memiliki tingkat kesiapan yang lebih tinggi untuk menghadapi menopause. Seorang wanita harus selalu berpikir positif saat menopause karena semakin sulit bagi mereka untuk menghadapi perubahan, semakin tidak siap mereka untuk menghadapi menopause [4].

Penelitian (Nainggolan, 2023), sebagian besar wanita premenopause mengalami kecemasan saat menghadapi menopause; 48 responden (65,8%) mengalami kecemasan ringan, 40 mengalami

kecerdasan spiritual baik, dan 37 mengalami dukungan suami baik [3]. Di sisi lain, penelitian (Ulfa, 2022) menemukan bahwa sebagian besar dari 75 responden mengalami kecemasan sedang, yaitu 32 (42,7%) dan kecerdasan spiritual sedang [5].

Perasaan gelisah dan khawatir tentang perubahan yang terjadi selama masa menopause sering disebut sebagai kecemasan menopause. Khawatir akan ditinggalkan oleh orang yang dicintainya adalah salah satu akibat dari perubahan fisik yang terjadi selama masa menopause. Wanita yang memiliki pandangan negatif tentang menopause akan memperburuk kondisinya, yang dapat menyebabkan depresi [3].

Faktor-faktor yang terkait dengan kecemasan pada wanita yang sedang menghadapi menopause yaitu pengetahuan tentang bagaimana serta ciri-ciri terjadinya menopause, dukungan suami dalam menghadapi menopause, kecerdasan spiritual, tingkat stress, sikap ibu dalam menghadapi menopause dan usia [6]–[8]

Tingkat gejala menopause, termasuk depresi, kecemasan, gangguan kognitif, sakit, nyeri, dan masalah seksual, dipengaruhi oleh kecerdasan spiritual. Spiritualitas dan religiusitas ternyata melindungi wanita lebih dari depresi, yang sering terjadi pada wanita, terutama dalam hal kondisi psikologis [9].

Suami harus mendukung wanita yang ingin mendukung atau menenangkan. Dalam kasus ini, wanita premenopause menerima bantuan dan dukungan dari anggota keluarga mereka sehingga mereka merasa dihargai, dihargai, dan dipahami oleh suami mereka [10].

Data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2020 didapatkan bahwa jumlah penduduk wanita 988.684 jiwa dengan jumlah wanita rentang usia 45-54 tahun sebesar 103.332 jiwa (9,56%). Kabupaten Seluma mempunyai jumlah

penduduk wanita terbanyak yaitu 56.796 jiwa [12].

Survey awal yang dilakukan peneliti pada salah satu Puskesmas di Kabupaten Seluma Provinsi Bengkulu, yaitu Puskesmas Muara maras didapat data dari buku register layanan bulan Januari tahun 2022 didapat ada 3 orang (0,3%) wanita rentang umur 45-55 tahun, datang dan mengeluhkan cemas dengan gejala memasuki masa menopause yang dirasakan yaitu jantung berdebar, gejala rasa panas dan gelisah dengan siklus menstruasi yang tidak normal dalam 1 tahun terakhir. Puskesmas Muara maras memiliki jumlah penduduk wanitanya sebesar 1.728 jiwa .

Hasil survey yang dilakukan pada tanggal 18 Februari 2023 di Puskesmas Muara Maras Kabupaten Seluma yang dilakukan pada 15 orang wanita, berusia 45 -55 tahun dengan wawancara singkat, 10 orang (66%) mengatakan merasa cemas dengan gejala menopause yang akan dan sedang dirasakan karena tidak mendapat dukungan keluarga, sedangkan 5 orang (33%) lagi merasa gejala menopause merupakan sesuatu yang alamiah dan tidak cemas karena mereka tahu apabila sudah tidak menstruasi lagi artinya sudah menopause .

2. METODE

Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi penelitian semua wanita umur 45-55 tahun , di Pos Binaan Terpadu PTM (Posbindu) Puskesmas Muara Maras Kabupaten Seluma yang berjumlah 216 orang. Sampel penelitian wanita yang berusia 45-55 tahun diambil dengan menggunakan rumus Lameshow sebanyak 78 orang. Penelitian telah dilaksanakan pada Februari-Maret 2024 di Posbindu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi kecemasan wanita premenopause menghadapi menopause

Kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
Sangat berat	2	2,6
Berat	20	25,6
Sedang	35	44,9
Ringan	21	26,9
Total	78	100

Sumber: Data Penelitian Puskesmas (2024)

Dari tabel 1 diperoleh sebagian kecil 2 (2,6%) wanita premenopause mengalami kecemasan berat.

Tabel 2 Distribusi frekuensi kecerdasan spiritual wanita premenopause

Kecerdasan spiritual	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	16	20,5
Sedang	17	21,8
Tinggi	45	57,7
Total	78	100

Sumber: Data Penelitian Puskesmas (2024)

Dari tabel 2 didapatkan sebagian kecil 16 (20,5%) wanita premenopause memiliki kecerdasan spiritual yang rendah.

Tabel 3 Distribusi frekuensi dukungan suami wanita premenopause

Dukungan Suami	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	38	48,7
Cukup	29	37,2
Baik	11	14,1
Total	78	100

Sumber: Data Penelitian Puskesmas (2024)

Dari tabel 3 sebagian kecil 11(14,1%) wanita premenopause mendapat dukungan yang baik dari suami menghadapi menopause.

Tabel 4 Hubungan kecerdasan spiritual dengan kecemasan wanita premenopause menghadapi menopause

Kecerdasan spiritual	Sangat berat		Berat		Kecemasan Sedang		Ringan		Total		p
	N	%	n	%	n	%	n	%	N	%	
Rendah	2	12,5	8	50	3	18,8	3	18,8	16	100	0,001
Sedang	0	0	7	41,2	6	35,3	4	23,5	17	100	
tinggi	0	0	5	11,1	26	57,8	14	31,1	45	100	

Sumber: Data Penelitian Puskesmas (2024)

Dari tabel 4 diperoleh terdapat hubungan yang bermakna antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan wanita premenopause menghadapi menopause di Puskesmas Muara Maras kabupaten Seluma Tahun 2023

Tabel 5 Hubungan dukungan suami dengan kecemasan wanita premenopause menghadapi menopause

Dukungan suami	Sangat berat		Berat		Kecemasan Sedang		Ringan		Total		p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	1	2,6	7	18,4	19	50	11	28,9	38	100	0,033
Cukup	1	3,4	13	44,8	11	37,9	4	13,8	29	100	
Baik	0	0	0	0	5	45,5	6	54,5	22	100	

Sumber: Data Penelitian Puskesmas (2024)

Tabel 5 menunjukkan hubungan yang signifikan antara dukungan suami dan

kecemasan wanita premenopause yang menghadapi menopause di Puskesmas Muara Maras kabupaten Seluma Tahun 2023.

Hasil penelitian diperoleh hampir setengah 35(44,9%) mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi menopause. Yuli (2021) menyatakan bahwa haid yang berhenti dan kurangnya dukungan dari suami menyebabkan kecemasan wanita menopause [13].

elama masa menopause, berbagai sikap dapat muncul, salah satunya adalah krisis, yang ditunjukkan dengan gejala psikologis seperti depresi, mudah marah, mudah curiga, banyak kecemasan, insomnia, atau tidak bisa tidur karena sangat gelisah serta bingung. Setelah menopause, banyak wanita mengalami kecemasan. Mereka sering mengalami kecemasan saat mengatasi situasi di mana mereka sebelumnya tidak pernah khawatir. Wanita menopause sering mengalami kecemasan karena mereka tidak tahu tentang tanda dan ciri-ciri menopause.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar 45(57,7%) wanita premenopause memiliki kecerdasan spiritual yang kuat. Kecerdasan spiritual yang kuat membantu ibu premenopause mengurangi kecemasan dan membantu mereka memahami dan menerima perubahan yang terjadi pada diri mereka sendiri. Kecerdasan spiritual meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah yang menyebabkan kecemasan, dan kecerdasan spiritual menurunkan kecemasan saat menopause. Jika Anda memiliki kecerdasan spiritual, Anda akan menjadi lebih mampu mengatasi tantangan hidup [14]

Ketika wanita menopause, gejala seperti kecemasan, depresi, gangguan kognitif, nyeri, sakit, dan masalah seksual bergantung pada tingkat kecerdasan spiritual mereka. Religi dan spiritualitas ternyata menawarkan perlindungan lebih besar erhadap depresi yang umum pada wanita, khususnya dalam hal kondisi psikologis [9].

Dengan demikian semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual wanita premenopause semakin ringan tingkat

kecemasan yang di alami dan semakin tua atau umur lebih >50 tahun juga menunjukkan semakin kurang kecemasan yang di alami baik serta wanita yang hanya IRT (Ibu Rumah Tangga) dan wanita berpendidikan perguruan tinggi semakin rendah kecemasan dalam menghadapi menopause.

Hasil penelitian didapatkan bahwa hampir setengah 38(48,7%) wanita premenopause mendapat dukungan yang kurang dari suami menghadapi menopause. Menurut Triana (2020), yang menemukan bahwa masih banyak suami yang tidak mendukung istri mereka saat mereka menopause.

Lingkungan, kedekatan emosional, dan pekerjaan adalah aktor yang berkontribusi pada kurangnya dukungan suami untuk wanita premenopause saat menghadapi menopause. Setiap lingkungan memiliki fitur, norma, dan aturan yang tidak sama dengan lingkungan keluarga. Perilaku suami dalam konteks tertentu juga dipengaruhi oleh pertemanan mereka. Irmawati menyatakan bahwa lingkungan memainkan peran penting dalam meningkatkan dukungan suami untuk wanita premenopause.

Menurut peneliti, selain menjadi pendamping hidup, suami juga membantu dan mendorong istri menghadapi menopause. Bagi wanita, masa menopause adalah periode yang sulit karena penurunan fungsi organ reproduksi. Wanita akan mengalami banyak perubahan fisik selama menopause, yang dapat membuatnya kurang siap untuk menerima perubahan yang terjadi pada dirinya. Wanita yang memasuki menopause akan sangat diuntungkan dalam menghadapi menopause secara fisik, psikologis, dan spiritual jika mereka memiliki suami yang baik dan mendukung mereka untuk mempersiapkan diri.

Penelitian ini juga menemukan hasil dimana kecerdasan spiritual yang tinggi

akan tetapi masi ada ditemukan kecemasan katagori berat yaitu 5 orang dimana juga dipengaruhi oleh aktivitas wanita sehari-hari yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, seperti seorang wanita yang hanya mengurus rumah tangga, pengetahuan saya cenderung tidak banyak berubah.

Seorang wanita memiliki kekuatan spiritual yang memungkinkan mereka menghadapi dan memanfaatkan perubahan hidup yang lebih baik selama menopause, mengurangi perhatian mereka terhadap penampilan tubuh mereka, dan menggunakan coping yang sesuai.

Ketika seseorang memiliki kekuatan spiritual, mereka akan lebih mampu beradaptasi dan merasa lebih tenang. Ini akan berdampak secara fisiologis pada mekanisme regulasi tubuh, yang berdampak pada masalah yang dihadapi wanita menopause.

Hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kecemasan wanita premenopause menghadapi menopause di Puskesmas Muara Maras kabupaten Seluma Tahun 2023. Hal ini sejalan dengan penelitian Ronasari (2020) dimana ada korelasi yang signifikan antara mendapatkan dukungan dari keluarga dengan kecemasan yang dialami seorang wanita saat menghadapi menopause [11].

Tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause akan lebih rendah jika mereka menerima lebih banyak dukungan dan perhatian dari keluarga. Sebaliknya, jika mereka menerima lebih sedikit dukungan dan perhatian dari keluarga, tingkat kecemasan mereka akan lebih tinggi [11].

Wanita premenopause lebih termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat dan menurunkan beban pikiran sehingga mereka tidak mudah mengalami kecemasan dengan dukungan suami. Namun, penelitian Nurhasanah (2019) menemukan

bahwa istri lebih siap menghadapi menopause dengan kehadiran, perhatian, dan berbagai bentuk dukungan dari suami [15].

4. KESIMPULAN

Kecerdasan spiritual dan dukungan suami memiliki korelasi yang signifikan dengan kecemasan yang dimiliki wanita sebelum menopause di Puskesmas Muara Maras kabupaten Seluma Tahun 2023. Diharapkan Bidan bisa mengoptimalkan pemberian informasi mengenai persiapan menghadapi menopause dengan cara melakukan penyuluhan secara berkala sehingga bisa meningkatkan pengetahuan wanita premenopause menghadapi menopause sehingga bisa mengurangi kecemasan dalam menghadapi menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, "World Family Planning - Highlights," United Nations, 2023.
- [2] Kemenkes RI, "profil kesehatan Indonesia," 2023.
- [3] Nainggolan, "Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause," STIK Bina Husada Palembang, vol. 8, pp. 109-120, 2023.
- [4] L. Linda and E. Yetti R., "Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo," Media Publ. Promosi Kesehat. Indones., vol. 2, no. 1, pp. 33-40, 2019, doi: 10.56338/mppki.v2i1.526.
- [5] M. U. Ulfa, "M Hubungan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran," J. Matern. Aisyah (JAMAN AISYAH), vol. 4, no. 3, pp. 210-217, 2023, doi: 10.30604/jaman.v4i3.1266.
- [6] M. Wulan, "Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Pramenopause," J. Kebidanan, vol. 9, no. 2, pp. 69-77, 2020.
- [7] N. W. Sari and Yuniliza, "Faktor-faktor

- yang berhubungan dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang,” *Menara Ilmu*, vol. XIV, no. 1, pp. 90–98, 2020.
- [8] S. I. Miharti and M. P. Ayu, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Perubahan Fisik Pada Ibu Premenopause,” *Matern. Child Heal. Care*, vol. 4, no. 2, p. 667, 2022, doi: 10.32883/mchc.v4i2.2000.
- [9] D. Juliana, F. Florensa, and F. Yousriatin, “Hubungan Spiritualitas Dengan Keluhan Masa Menopause Pada Wanita Pra-Lansia,” *J. Keperawatan 'Aisyiyah*, vol. 10, no. 1, pp. 81–86, 2023, doi: 10.33867/jka.v10i1.372.
- [10] Mujiadi and D. Ariyanti, “HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU MENOPAUSE DI DESA KWEDEN KEMBAR KECAMATAN MOJOANYAR KABUPATEN MOJOKERTO,” *J. Medica Majapahit*, vol. 12, no. 2, pp. 59–77, 2020.
- [11] A. Ama, R. M. Putri, and H. Mazarina Devi, “Tingkat Pendidikan Dan Dukungan Suami Berkaitan Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause,” *J. Ilm. Keperawatan Altruistik*, vol. 5, no. 2, pp. 10–19, 2022, doi: 10.48079/jikal.v5i2.86.
- [12] Dinkes Provinsi Bengkulu, *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu tentang Cakupan imunisasi pada bayi di Provinsi Bengkulu. 2020.*
- [13] S. Yuli Purnamasari, I. Nursanti, and P. Studi Keperawatan, “Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Perempuan Menopause Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Dan Seksual Masa Menopause Di Wilayah Cengkareng Timur Jakarta Barat Tahun 2021,” vol. 001, 2021.
- [14] A. Noverianto and E. S. Indrawati, “Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Kecemasan Mengalami Cedera Berat Pada Pemain Bola Basket Di Universitas Diponegoro Semarang,” *J. EMPATI*, vol. 6, no. 4, pp. 103–106, 2018, doi: 10.14710/empati.2017.19996.
- [15] Nurhasanah, “Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Kelurahan Padasuka,” *J. Keperawatan*, vol. 3, no. 2, 2019.