

MAKNA DUKUNGAN SUAMI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN WANITA PRAMENOPAUSE

Tasya Syifa Nabila, Ririn Julia, Gladys Julia Berin, Aisha Nabila Khairunnisa,
Syarah Oletha Nabilah, Rima Tera, Wirza Feny Rahayu
Universitas Negeri Padang

Korespondensi penulis: tasyasyiffaa@gmail.com

Abstract. *Pre-menopause is a transitional phase before women enter menopause, often accompanied by hormonal, physical, and psychological changes that may lead to anxiety. This study aims to explore the meaning of spousal support on the anxiety levels of premenopausal women. The research employs a qualitative phenomenological approach, involving married women aged 45-55 who have not yet experienced menopause. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The results reveal that spousal support, particularly emotional and instrumental support, plays a significant role in reducing anxiety among premenopausal women. The perceived meaning of such support includes feelings of being appreciated, heard, and not alone in facing emotional changes. These findings underscore the importance of the husband's involvement as a key support system in maintaining the wife's mental health during the premenopausal transition.*

Keywords: *Pre-menopause, Anxiety, Spousal Support*

Abstrak. *Masa pramenopause merupakan fase transisi sebelum wanita memasuki menopause, yang sering disertai perubahan hormonal, fisik, dan psikologis yang dapat menimbulkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna dukungan suami terhadap tingkat kecemasan yang dialami wanita pramenopause. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif menggunakan desain fenomenologis, dengan partisipan wanita usia 45-55 tahun yang belum menopause dan telah menikah. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil menunjukkan bahwa dukungan suami, khususnya dalam bentuk dukungan emosional dan instrumental, memainkan peran penting dalam menurunkan kecemasan wanita pramenopause. Makna dukungan tersebut mencakup perasaan dihargai, didengarkan, dan tidak sendirian dalam menghadapi perubahan emosional. Temuan ini memperkuat pentingnya keterlibatan suami sebagai sistem pendukung utama dalam menjaga kesehatan mental istri menjelang menopause.*

Kata kunci: *Pramenopause, Kecemasan, Dukungan Suami*

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 129

DOI : Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

LATAR BELAKANG

Pramenopause merupakan masa transisi fisiologis yang terjadi sebelum seorang wanita memasuki menopause, ditandai dengan mulai menurunnya fungsi ovarium dan produksi hormon estrogen secara bertahap. Kondisi ini merupakan bagian dari proses alami penuaan, namun banyak wanita yang merasa cemas dan takut ketika mengalaminya. Penurunan hormon estrogen selama pramenopause tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik seperti gangguan

menstruasi, osteoporosis, dan perubahan metabolisme, tetapi juga berpengaruh besar terhadap kondisi psikologis, termasuk peningkatan tingkat kecemasan dan depresi (Putri, Asih, & Hidayat, 2017).

Meskipun proses pramenopause adalah alami dan tidak dapat dihindari, banyak wanita yang merasa tidak siap secara emosional menghadapinya. Perubahan-perubahan fisik seperti penuaan kulit, bertambahnya berat badan, dan menurunnya vitalitas seksual dapat memicu ketidaknyamanan emosional. Apabila tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari lingkungan sekitarnya, khususnya dari suami, wanita dapat mengalami beban psikologis yang lebih berat. Ketidaksiapan ini berpotensi mengganggu keharmonisan rumah tangga serta menurunkan kualitas hidup wanita itu sendiri (Wigati & Kulsum, 2017).

Dalam menghadapi masa pramenopause, dukungan suami, menjadi faktor eksternal yang sangat penting. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan bantuan nyata dalam aktivitas sehari-hari. Kehadiran suami yang mampu memahami dan menerima perubahan yang dialami istri dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan mencegah timbulnya gangguan psikologis lebih lanjut. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari suami dapat memperburuk kondisi emosional wanita dan meningkatkan risiko terjadinya stres berat hingga depresi (Susanti, 2014).

Dalam konteks global, World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2025 akan ada sekitar 373 juta wanita di Asia yang memasuki masa menopause, meningkat drastis dari angka 107 juta pada tahun-tahun sebelumnya (WHO, 2019). Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI (2019) juga memperkirakan bahwa jumlah perempuan menopause pada tahun 2020 mencapai sekitar 30,3 juta jiwa, dengan rata-rata usia menopause terjadi pada usia 49 tahun. Angka ini menunjukkan bahwa isu kesehatan wanita di masa transisi menuju menopause perlu mendapatkan perhatian serius, termasuk dalam aspek mental dan psikososial.

Kecemasan pada wanita pramenopause merupakan salah satu masalah psikologis yang sering terjadi, yang disebabkan oleh ketidakpastian mengenai perubahan-perubahan fisik dan emosional yang akan terjadi, ketakutan akan kehilangan perhatian dari pasangan, hingga perasaan berkurangnya nilai diri (Aprillia & Puspitasari, 2007). Silalahi (2016) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi, disertai dengan perasaan tidak menentu dan ketidakberdayaan, yang bisa semakin diperparah bila wanita merasa tidak memiliki dukungan sosial yang memadai.

Lebih jauh, penelitian menunjukkan bahwa suami memegang peranan krusial dalam proses adaptasi wanita menghadapi masa pramenopause. Dukungan yang diberikan oleh suami, baik dalam bentuk perhatian emosional, empati, maupun dukungan praktis, dapat meningkatkan ketahanan emosional istri dan memperkuat rasa percaya diri mereka. Dengan adanya dukungan tersebut, wanita akan merasa dihargai, dicintai, dan tidak sendirian dalam menghadapi perubahan besar dalam hidupnya (Putri & Hidayat, 2017).

Sebaliknya, ketidakpedulian suami terhadap perubahan yang terjadi pada istri dapat memperburuk kondisi psikologis wanita. Tanpa dukungan emosional yang memadai, wanita lebih rentan mengalami stres berat, kecemasan berlebih, bahkan gangguan psikologis yang lebih serius. Ada banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran wanita ketika memasuki masamenopause. Masalah psikis yang sering dialami adalah rasa cemas. Cemas karena perasaan menjadi tua, tidak menarik lagi, mudah tersinggung, khawatir keinginan seksual menurun, merasa tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu. Oleh karena itu, keterlibatan suami sebagai support system utama sangat penting untuk mengurangi tingkat kecemasan dan membantu wanita menjalani masa pramenopause dengan lebih tenang dan percaya diri (Susanti, 2014).

Hasil penelitian oleh La Ode Alifariki (2023) juga memperkuat temuan ini, di mana ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan dari suami dengan tingkat kecemasan wanita menjelang menopause. Wanita yang mendapatkan dukungan baik

dari suaminya memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan dukungan serupa. Dalam penelitian tersebut, diketahui bahwa dari 65 responden, sebanyak 67,7% mengalami kecemasan, dan dukungan suami berperan penting dalam menurunkan kecenderungan kecemasan tersebut (Alifariki, 2023). Namun, penelitian tersebut belum menggali secara mendalam bagaimana makna dukungan suami dipersepsi oleh wanita secara subjektif dalam menghadapi perubahan emosional pramenopause. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam pendekatan yaitu menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologis untuk menggali pengalaman dan persepsi pribadi wanita pramenopause terhadap dukungan yang mereka terima dari suami. Penelitian ini tidak hanya melihat sejauh mana dukungan diberikan, tetapi juga bagaimana dukungan tersebut dimaknai, dirasakan, dan berdampak terhadap kondisi psikologis mereka. Selain itu, fokus penelitian ini adalah pada fase pramenopause, yaitu masa transisi sebelum menopause terjadi, yang secara emosional justru lebih kompleks karena dipenuhi ketidakpastian dan ketidaksiapan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami dinamika emosional dan peran dukungan suami dari sudut pandang subyektif istri, yang belum banyak diungkap dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

Melihat besarnya pengaruh dukungan suami terhadap tingkat kecemasan wanita menjelang menopause, maka penting dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi penyuluhan dan edukasi kepada keluarga, khususnya kepada suami, agar lebih peduli dan aktif dalam mendampingi istri menghadapi masa transisi pramenopause.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Makna Dukungan Suami terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pramenopause” sebagai upaya untuk memperdalam pemahaman tentang pentingnya dukungan suami dalam menjaga kesehatan mental wanita di masa pramenopause.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami fenomena kecemasan yang dialami oleh wanita pramenopause, serta makna dukungan suami dalam mengurangi kecemasan tersebut. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif dan perspektif responden terkait dengan tema penelitian ini.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kota Padang, Sumatera Barat. Lokasi dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa Padang memiliki jumlah populasi wanita usia 45-55 tahun yang cukup banyak, sehingga memudahkan pengambilan data. Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada bulan April-Mei 2025.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita yang berusia 45-55 tahun yang belum menopause, yang sudah menikah dan sedang atau menjelang fase menopause di Kota Padang.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu memilih subjek yang memenuhi kriteria berikut:

- Wanita berusia 45-55 tahun yang belum menopause. (Menurut WHO)
- Berstatus menikah.
- Berdomisili di Kota Padang.

- Bersedia menjadi partisipan penelitian.

Jumlah sampel yang direncanakan dalam penelitian ini adalah 5-10 orang sebagai partisipan wawancara.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur. Wawancara ini dilakukan dengan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan teori tentang kecemasan dan dukungan sosial.

Topik yang digali dalam wawancara mencakup:

1. Persepsi wanita terhadap fase menopause.
2. Bentuk-bentuk dukungan suami yang diterima.
3. Perasaan cemas yang dialami menjelang menopause.
4. Pengalaman pribadi mengenai hubungan dukungan suami dengan perasaan cemas.

Wawancara dilakukan secara langsung dengan partisipan di tempat yang disepakati bersama, seperti rumah partisipan atau tempat yang nyaman dan tenang untuk berbicara.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri, yang bertindak sebagai pengumpul data, penganalisis, dan penafsir makna dalam konteks kehidupan subjek yang diteliti (Moleong, 2017). Untuk menggali makna dukungan suami terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause, peneliti menggunakan pedoman wawancara mendalam (in-depth interview) yang bersifat semi-terstruktur. Instrumen ini dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan mengenai perubahan emosional selama masa premenopause, bentuk dukungan yang diberikan oleh suami, serta persepsi mereka terhadap pengaruh dukungan tersebut dalam mengelola kecemasan.

Setiap pertanyaan dalam wawancara disusun berdasarkan prinsip-prinsip fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami makna pengalaman dari perspektif subjek (Creswell, 2014). Validitas data diperkuat melalui teknik triangulasi sumber dan member check. Selain itu, pedoman wawancara ini disusun dengan mempertimbangkan temuan-temuan sebelumnya, seperti yang ditunjukkan oleh Faraz & Rokhanawati (2012) yang menyatakan bahwa dukungan suami memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan wanita menjelang menopause. Demikian pula, penelitian Mustikawati (2019) menunjukkan bahwa wanita yang merasa didukung secara emosional oleh suaminya memiliki kecenderungan lebih rendah untuk mengalami stres berlebih dalam masa transisi hormonal ini.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Langkah-langkah analisis tematik meliputi:

1. Transkripsi hasil wawancara.
2. Pengkodean jawaban partisipan berdasarkan tema tertentu.
3. Kategorisasi data berdasarkan aspek dukungan suami dan kecemasan wanita.
4. Interpretasi data untuk menemukan pola hubungan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan.
5. Penyimpulan hasil analisis untuk menjawab rumusan masalah penelitian

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan tiga partisipan wanita berusia 45-55 tahun yang sedang berada dalam fase pramenopause dan telah menikah. Melalui wawancara mendalam dan analisis tematik, ditemukan bahwa masing-masing partisipan mengalami kecemasan dengan bentuk dan intensitas yang berbeda.

Subjek pertama mengalami gejala kecemasan pramenopause dalam bentuk fisik yang

ringan, seperti mudah lelah dan berkeringat berlebih. Ia tidak mengalami gangguan fisik berat seperti jantung berdebar atau gangguan pencernaan. Secara emosional, ia mengalami overthinking yang berfokus pada kekhawatiran tentang penurunan daya tarik di mata suami. Meskipun demikian, ia masih mampu menjalankan aktivitas harian secara normal. Dukungan dari suami berupa dorongan spiritual, tempat bercerita yang aman, dan bantuan praktis seperti memberikan waktu istirahat dan membantu pekerjaan rumah, dirasakan sangat berarti. Suami tidak selalu memberikan dukungan secara verbal, tetapi gestur dan tindakan menunjukkan bahwa ia peduli.

Subjek kedua mengalami gejala kecemasan pramenopause yang lebih nyata secara fisik, seperti sakit kepala, sakit perut, dan kelelahan. Meski merasakan tekanan tersebut, ia tidak menarik diri, justru aktif mencari informasi dari lingkungan, termasuk profesional kesehatan. Ia mengakui sesekali kehilangan kontrol emosi saat berinteraksi dengan anak-anak. Dukungan suami sangat terasa dalam bentuk ajakan rekreasi, penghiburan, bantuan pekerjaan rumah, hingga pemberian waktu untuk istirahat. Suami juga memberi nasihat dan informasi yang diperoleh dari orang tua yang sudah berpengalaman, serta pujian agar Subjek tetap kuat dan tidak merasa terbebani.

Subjek ketiga mengalami kecemasan yang lebih dominan dalam aspek kognitif dan emosional dibandingkan fisik. Ia merasa cemas akibat siklus menstruasi yang tidak menentu, yang membuatnya khawatir terhadap kondisi tubuh. Emosi menjadi lebih mudah berubah, dan ia mengakui terkadang sulit berpikir jernih. Namun, ia tetap mampu berfungsi secara normal dan mengatasi kecemasan dengan menyibukkan diri dalam aktivitas sehari-hari. Suaminya memberikan dukungan dalam bentuk tindakan nyata seperti mengantar ke dokter, memberikan waktu untuk beristirahat, dan membantu pekerjaan rumah tangga, meskipun tidak mengekspresikan dukungan secara verbal.

DISKUSI

Temuan dari Subjek pertama memperlihatkan bahwa bentuk kecemasan cenderung muncul dalam aspek kognitif dan emosional, dan dapat diredakan melalui dukungan emosional dan instrumental dari pasangan. Ini konsisten dengan teori House (dalam Smet, 1994) bahwa dukungan emosional, informatif, dan instrumental dari pasangan berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu. Subjek merasa lebih tenang ketika ia merasa didengarkan dan tidak sendiri. Ini menguatkan pernyataan Susanti (2014) bahwa kehadiran dan pengertian suami mampu mencegah tekanan emosional yang lebih berat pada wanita pramenopause. Selain itu, nasihat spiritual dari suami turut berperan sebagai bentuk coping adaptif, yang membantu memperkuat kepercayaan diri Subjek dalam menghadapi transisi hormonal tersebut.

Ciri khas Subjek kedua adalah kemampuannya untuk mengelola kecemasan secara adaptif melalui strategi coping aktif. Dukungan suami yang mencakup keempat aspek dari teori House (emosional, informatif, instrumental, dan penilaian positif) memberikan stabilitas psikologis dan meningkatkan resiliensi Subjek. Ini memperkuat temuan Alifariki (2023) bahwa dukungan suami secara signifikan berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan wanita menjelang menopause. Bentuk dukungan praktis seperti membagi tugas rumah tangga serta komunikasi positif secara verbal memperkuat harga diri Subjek dan menunjukkan bagaimana lingkungan keluarga yang suportif mampu menurunkan intensitas kecemasan yang muncul akibat perubahan biologis dan psikososial dalam masa pramenopause.

Kondisi Subjek ketiga mencerminkan bahwa meskipun dukungan verbal tidak dominan, kehadiran suami dalam bentuk bantuan nyata tetap memiliki efek psikologis yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan lebih penting daripada bentuk dukungan itu sendiri, seperti yang disampaikan oleh Cohen & Wills (1985). Makna dukungan suami bagi Subjek berkaitan erat dengan perasaan aman, dihargai, dan tidak sendiri. Dengan demikian, pengalaman Subjek 3 menegaskan bahwa dukungan instrumental dan konsistensi kehadiran

suami dapat memperkuat kepercayaan diri wanita dan menurunkan kecemasan yang timbul karena ketidakpastian dalam masa transisi pramenopause.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan suami memiliki peran penting dalam membantu wanita pramenopause mengelola kecemasan yang muncul akibat perubahan fisik, emosional, dan kognitif. Dukungan yang diberikan, baik secara emosional, instrumental, informatif, maupun dalam bentuk penghargaan, memberikan rasa aman, dihargai, dan tidak sendirian, sehingga mampu meredakan kecemasan dan memperkuat ketahanan psikologis wanita dalam menghadapi masa transisi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih pada seluruh partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada dosen pengampu yang telah memberikan bimbingan dalam proses penyusunan penelitian ini. Tidak lupa juga, penulis berterima kasih seluruh anggota kelompok yang telah berkoordinasi dalam penyusunan penelitian, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki, L. O. (2023). Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 7(1).
<https://doi.org/10.35910/ibkm.v6i1.537>
- Aprillia, N. I., & Puspitasari, N. (2007). Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(1).
- Hartinah, C. (2018). *Hubungan antara dukungan suami dan kecemasan pada wanita menjelang masa menopause* (Skripsi, Universitas Islam Indonesia). Universitas Islam Indonesia.
- Kemendes RI. (2019). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Putri, F., Asih, S. W., & Hidayat, D. (2017). Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Desa Bangsalsari Kecamatan Bangsalsari Jember. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(2), 126-138.
- Silalahi, U. A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause kota Tasikmalaya tahun 2015. *Jurnal Bidan*, 2(1).
- Susanti, E. (2014). Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 3(2), 114-119.
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018). Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(03), 472-478.
- WHO. (2019). World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.