

**PENGALAMAN DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP  
PERUBAHAN PSIKOLOGIS IBU MENOPAUSE  
DI PUSKESMAS PUTRI AYU KOTA JAMBI**

**EXPERIENCE AND FAMILIES SUPPORT IN PSYCHOLOGICAL CHANGE  
OF MENOPAUSE IN PRIMARY HEALTH CARE  
PUTRI AYU JAMBI**

Arifarahmi

Departement of Midwifery, Baiturrahim School of Health Science/ ami\_arifa@yahoo.com

**ABSTRACT**

**INTRODUCTION** A women up to 45 years old will have menopause phase. Many woman in menopause phase will be psychological changes. In 2013, total of menopause women in Indonesia (45-49 years old) are 17.511.166 womens. In 2014, Jambi has 28.516 woman (45-49 years old).

**METHOD** This research was a descriptive research. The independent variables that researched are experiences and family supported, dependent variables is the psychological changes of menopause woman. The population are womens 50-60 years, in Primary Health Care Putri Ayu are 262 womens. Sampling used simple random sampling of 70 womens. The research was on 25th Mei -06 th july 2015.

**RESULTS** The researched show many respondent experience in the hard psychology changes as 55,7%, unfavorable experience as 52,9%, and low families support as 60%.

**CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS** Sugested to Health center for guidance to all of menopause womens about psychological changes. The increased expectation of menopause womens to their families support to give and care psycological support to the menopause womens.

**Keywords:** *Psychological Changes of Menopause, Experience, Families Support*

**Pendahuluan**

Keberhasilan pembangunan adalah cita-cita suatu bangsa yang terlihat dari peningkatan taraf hidup dan Umur Harapan Hidup (UHH)/Angka Harapan Hidup (AHH). Namun peningkatan UHH ini dapat mengakibatkan terjadinya transisi epidemiologi dalam bidang kesehatan akibat meningkatnya jumlah angka kesakitan karena penyakit degeneratif. Perubahan struktur demografi ini diakibatkan oleh peningkatan populasi lanjut usia (lansia) dengan menurunnya angka kematian serta penurunan jumlah kelahiran (Kemenkes RI, 2013).

Data Riskesdas tahun 2010, umur harapan hidup wanita lebih panjang dibanding umur harapan hidup laki - laki.

Diperkirakan pada tahun 2010 usia harapan hidup wanita mencapai usia 70 tahun. Walaupun usia harapan hidup wanita lebih tinggi usia harapan hidup laki-laki, tetapi kenyataan proses biologis penuaan wanita berlangsung lebih cepat dari pada laki-laki. Kenyataan ini disebabkan karena beban proses reproduksi wanita lebih kompleks (Mulyani, 2013).

Bertambah usia biasanya disertai dengan timbulnya penyakit dan berkurangnya peranan sosial serta munculnya tanda-tanda penuaan dapat memicu timbulnya depresi pada lansia. Perubahan-perubahan psikologik, biologik dan sosial yang terjadi pada lansia juga

menjadi salah satu penyebab depresi (Wahyunita, 2010).

Sejauh ini yang sering menjadi masalah dalam penyesuaian fisik dan psikologis pada masa paruh baya atau lansia ialah masalah perubahan kemampuan seksual yang sering disebut memasuki masa menopause.

Menopause merupakan fase berhentinya berevolusi dan menstruasi. Oleh karena itu, wanita tidak lagi dapat hamil. Kondisi ini terjadi satu tahun setelah periode menstruasi terakhir terjadi. Berhentinya menstruasi merupakan salah satu ciri khas menopause.

Kondisi ini banyak dialami wanita yang telah berusia 45-55 tahun keatas dan rata-rata terjadi pada usia 50 atau 51 tahun (Janiwarty, 2012).

Seorang wanita yang telah menginjak usia diatas 45 tahun akan mengalami proses penuaan yang dimulai dari indung telur yang selama ini menghasilkan hormon-hormon sehingga pada keadaan ini indung telur tidak mampu lagi menghasilkan hormon estrogen yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga tubuh mengalami ketidak seimbangan hormon yang berdampak pada perubahan psikologis dan fisik seorang wanita. Semua perubahan yang terjadi ini disebut dengan istilah menopause (Wahyunita, 2010).

### Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan *cross sectional* untuk mengetahui gambaran antara variabel independen dan dependen secara bersamaan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengalaman dan dukungan keluarga. Sedangkan variabel dependen adalah perubahan psikologis ibu menopause.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi dan dilaksanakan pada tanggal 25 April-06 Juni tahun 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu usia 50-60 tahun pada bulan Januari-Maret tahun 2015 di Puskesmas Putri Ayu yang berjumlah 262. Jumlah sampel 70 orang.

### Kuesioner Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, yaitu kuesioner perubahan psikologis, kuesioner pengalaman, kuesioner dukungan keluarga.

Kuesioner perubahan psikologis memiliki jumlah pertanyaan 10 item dengan dua alternatif pilihan jawaban yaitu Ya dan Tidak.

Kuesioner Pengalaman memiliki jumlah pertanyaan 12 item. Asumsi jawaban pertanyaan nomor 1 s/d nomor 12 terdiri dari dua alternatif jawaban yaitu Ya dan Tidak.

Kuesioner Dukungan Keluarga memiliki 10 item pertanyaan dengan dua alternatif pilihan jawaban yaitu Ya dan Tidak.

### Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan psikologis ibu menopause yang didapat dalam penelitian ini yaitu ibu merasa mudah marah, merasa tegang, merasakan putus asa, mudah cemas, sering lupa, susah tidur, merasakan panik, sulit konsentrasi, sulit berpikir, dan merasa kurang dihargai dalam keluarga.

Perubahan psikologis yang memiliki persentase tertinggi yang diperoleh dari jawaban kuesioner yaitu sering lupa sebanyak 41 orang (58,6%), sulit konsentrasi sebanyak 40 orang (57,1%), sulit berpikir sebanyak 40 orang (57,1 %), mudah merasa tegang sebanyak 38 orang (54,3%), mudah cemas sebanyak 38 orang (54,3%), merasa mudah marah sebanyak 37 orang (52,9%). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Pengalaman dan Dukungan Keluarga terhadap Perubahan Psikologis Ibu Menopause di  
Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

**Tabel 1 Perubahan Psikologis Ibu Menopause**

Perubahan Psikologis Ibu Menopause	N	%
Merasa mudah marah	37	52.9
Mudah merasa tegang	38	54.3
Mudah merasa cemas	38	54.3
Merasakan putus asa	22	31.4
Sering lupa	41	58.6
Susah tidur	35	50.0
Sering merasakan panik	32	45.7
Sulit berkonsentrasi	40	57.1
Sulit berpikir	40	57.1
Kurang dihargai dalam keluarga	16	22.9

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kategori perubahan psikologis ibu menopause terdiri dari kategori berat dan ringan. Sebanyak 39 orang (55,7%) ibu menopause berada dalam kategori berat dan 31 orang (44,3 %) dalam kategori ringan. Adapun selengkapnya ditunjukkan pada tabel 2.

**Tabel 2 Kategori Perubahan Psikologis Ibu Menopause**

Kategori Perubahan Psikologis	Jumlah	%
Berat	39	55,7
Ringan	31	44,3
	70	100

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijabarkan bahwa pengalaman perubahan psikologis yang dirasakan oleh ibu menopause yaitu sering marah, merasa tegang, mengalami rasa cemas, ibu sering lupa, pernah melihat oranglain yang menopause mengalami depresi atas stres, pernah mendengar orang yang menopause susah tidur, dan sering marah. Hal ini dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3 Pengalaman Perubahan Psikologis Ibu Menopause**

Pengalaman Perubahan Psikologi Ibu Menopause	N	%
Pada awal menopause ibu sering marah	35	50.0
Pada awal menopause ibu sering merasa tegang	41	58.6
Pada awal menopause ibu sering mengalami rasa cemas	28	40.0
Pada awal menopause ibu sering lupa	43	61.4
Pada awal menopause ibu pernah mengalami depresi atau stress	47	67.1
Pada awal menopause ibu pernah mengalami susah tidur	43	61.4
Pada awal menopause ibu pernah mengalami putus asa	47	67.1
Pada awal menopause ibu sering mengalami sulit berpikir atau konsentrasi	40	57.1
Pada awal menopause ibu pernah merasa sedih karena tidak diperhatikan keluarga	56	80.0
Apakah ibu pernah mendengar atau melihat orang lain yang menopause mengalami depresi atau stres	36	51.4
Ibu pernah mendengar atau melihat orang lain yang menopause mengalami susah tidur	23	32.9
Ibu pernah mendengar atau melihat orang lain yang menopause sering marah	36	51.4

Hasil kategori skor pengalaman perubahan ibu menopause berada dalam kategori baik sebanyak 33 orang (47,1 %), dan kategori kurang baik 37 orang (52,9 %). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4 Kategori Pengalaman Perubahan Psikologis Ibu Menopause**

Pengalaman	Jumlah	%
Kurang Baik	37	52,9
Baik	33	47,1
Jumlah	70	100

Hasil lainnya yang ditunjukkan dalam penelitian ini yaitu dukungan keluarga terhadap perubahan psikologis ibu menopause terdiri atas dukungan kepada ibu dalam menghadapi masa menopause, menerima segala perubahan pada ibu, sabar menghadapi ibu jika emosi atau marah, membantu ibu menghadapi segala masalah yang dirasakannya, memperhatikan kebutuhan ibu sehari-hari, membantu ibu untuk selalu menjaga kesehatan, membantu ibu mencari pengobatan jika ibu sakit, memberikan kepercayaan dan tanggung jawab kepada ibu seperti menjaga cucu atau meminta pendapat ibu, menghargai dan menghormati ibu dengan mendengar atau melakukan perintah dari ibu, memperhatikan kondisi kesehatan ibu. Hal ini dapat dilihat pada tabel 5.

Dukungan keluarga yang ditunjukkan dalam penelitian ini yaitu dukungan keluarga dengan kategori kurang baik sebanyak 42 orang (60%), dan kategori baik sebanyak 28 orang (40%). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6.

**Tabel 6 Kategori Dukungan Keluarga Terhadap Perubahan Psikologis Ibu**

Dukungan Keluarga	Jumlah	%
Kurang baik	42	60
Baik	28	40
Jumlah	70	100

**Tabel 5 Dukungan Keluarga Terhadap Perubahan Psikologis Ibu Menopause**

Dukungan terhadap Psikologis Ibu Menopause	Keluarga	N	%
memberikan dukungan kepada ibu dalam menghadapi masa menopause		41	58.6
menerima segala perubahan yang terjadi pada ibu menopause		56	80.0
sabar dalam menghadapi ibu jika emosi atau marah		54	77.1
membantu ibu menghadapi segala masalah yang terjadi pada ibu		33	47.1
selalu memperhatikan kebutuhan ibu sehari-hari		44	62.9
membantu ibu untuk selalu menjaga kesehatan		34	48.6
membantu mencari pengobatan jika ibu sakit		52	74.3
memberikan kepercayaan dan tanggung jawab kepada ibu seperti menjaga cucu atau meminta pendapat dari ibu		40	57.1
selalu menghargai dan menghormati ibu dengan mendengar atau melakukan perintah dari ibu		54	77.1
selalu memperhatikan kondisi kesehatan ibu		34	48.6

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis jawaban pertanyaan yang dijawab oleh responden diketahui bahwa beratnya perubahan psikologis yang dialami oleh ibu menopause antara lain adalah ibu sering lupa, ibu merasa sulit berpikir dan berkonsentrasi, ibu mudah merasa cemas, dan ibu mudah merasa tegang.

## Pengalaman dan Dukungan Keluarga terhadap Perubahan Psikologis Ibu Menopause di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

Seorang wanita yang telah menginjak usia diatas 45 tahun akan mengalami proses penuaan yang dimulai dari indung telur yang selama ini menghasilkan hormon-hormon sehingga pada keadaan ini indung telur tidak mampu lagi menghasilkan hormon estrogen yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga tubuh mengalami ketidakseimbangan hormon yang berdampak pada perubahan psikologis dan fisik seorang wanita. Semua perubahan yang terjadi ini disebut dengan istilah menopause (Wahyunita, 2010).

Kebanyakan wanita selama masa menopause akan mengalami perubahan psikologis. Saat masa menopause wanita akan mengalami rasa gelisah, mudah tersinggung, tegang, cemas perasaan tertekan, malas, sedih, merasa tidak berdaya, mudah menangis, mudah lupa, dan emosi yang meluap. Gejala itu dikarenakan adanya penurunan hormon estrogen dan progesteron, hormon tersebut berfungsi untuk mengatur memori, dan persepsi dan suasana hati (Mulyani, 2013).

Beratnya perubahan psikologis yang dialami ibu menopause disebabkan karena pengalaman ibu tentang menopause yang kurang baik, ibu tidak pernah mendengar atau melihat orang lain yang menopause mengalami susah tidur, ibu tidak pernah mengalami rasa cemas pada awal menopause, dan ibu tidak pernah mendengar atau melihat orang lain yang menopause sering marah. Selain itu dukungan keluarga juga kurang baik terhadap perubahan psikologis ibu menopause, keluarga tidak membantu ibu menghadapi segala masalah yang terjadi pada ibu menopause, keluarga tidak membantu ibu untuk selalu menjaga kesehatan dan memperhatikan kondisi kesehatan ibu.

Berat ringannya stres yang dialami wanita dalam menghadapi dan mengatasi menopause sangat dipengaruhi oleh bagaimana penilaiannya terhadap menopause. Bagaimana seseorang dapat menilai masa menopause yang terjadi pada dirinya dipengaruhi oleh pengetahuan dan

pendidikan kesehatan yang diterimanya. Dukungan dari seluruh anggota keluarga sangat besar artinya bagi kondisi kesehatan mental wanita yang mengalami menopause. Oleh sebab itu pendekatan pada fungsi keluarga sangat diperlukan dalam memberikan pelayanan kesehatan bagi wanita pada masa menopause (Prasetyawati, 2012).

Pengalaman ibu pada awal menopause berpengaruh pada perubahan yang terjadi pada saat menopause. Untuk itu, perlunya memberikan informasi kepada ibu pra menopause tentang perubahan-perubahan yang akan terjadi pada saat menopause. Selain itu, anggota keluarga juga merupakan orang yang paling berperan memberikan dukungan kepada ibu menopause agar dapat menghadapi perubahan psikologis yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian pada karakteristik umur dan pendidikan berpengaruh pada pengalaman seseorang terhadap perubahan psikologis menopause. Menurut Notoatmodjo (2012) pengalaman berkaitan dengan umur dan pendidikan individu, jika pendidikan tinggi maka pengalaman seseorang akan lebih luas, sedangkan semakin tua umur seseorang maka pengalamannya akan semakin banyak.

Berdasarkan hasil analisis pertanyaan pengalaman responden diketahui bahwa kurang baiknya pengalaman ibu tentang perubahan psikologis menopause karena ibu tidak pernah mendengar atau melihat orang lain yang menopause mengalami susah tidur, dan pada awal menopause ibu tidak pernah mengalami rasa cemas dan merasa tegang.

Pengalaman yang dimiliki seseorang merupakan faktor yang sangat berperan dalam menginterpretasikan stimulus yang kita peroleh. Pengalaman masa lalu atau apa yang telah kita pelajari akan menyebabkan terjadinya perbedaan interpretasi. Dengan kata lain apa yang kita lihat akan mempengaruhi apa yang akan kita rasakan dikemudian harinya (Notoatmodjo, 2010).

Pengalaman hidup seseorang apabila diungkapkan kembali, bisa berupa tanggapan, reaksi, interpretasi, autokritik, bahkan terhadap pertahanan diri terhadap dunia luar. Pengalaman hidup juga menjadi gambaran lengkap mengenai kehidupan seseorang dimasa lampau mengenai hitam putih, baik buruk, yang dapat diungkapkan kembali melalui upaya penelusuran pengalaman hidup tersebut. Pengalaman dapat dijadikan sebagai persepsi seseorang terhadap suatu hal yang telah dialaminya dan memiliki makna tersendiri bagi orang tersebut (Octavia, 2013).

Pengalaman ibu pada awal menopause sangat besar pengaruhnya terhadap perubahan psikologis selama masa menopause. Dengan pengalaman yang baik maka ibu akan mempunyai pengetahuan tentang menopause sehingga pada saat menopause ibu dapat menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Untuk itu perlunya memberikan informasi kepada ibu sebelum memasuki masa menopause berupa bimbingan dan konseling dari petugas kesehatan tentang perubahan-perubahan yang dialami saat menopause.

Berdasarkan hasil penelitian pada karakteristik umur dan pendidikan berpengaruh pada dukungan keluarga terhadap perubahan psikologis ibu menopause, dikarenakan pada usia yang lanjut cenderung menganggap bahwa keluarga mulai sudah tidak mepedulikan lagi dan pendidikan yang rendah membuat ibu susah untuk mengatasi masalahnya.

Masalah-masalah yang sering terjadi pada usia yang sudah lanjut ialah adanya perasaan kurang dihargai sehingga mengganggu frekuensi dan kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga (Janiwarty, 2003). Sedangkan tingkat pendidikan menurut Soekanto (2002) akan mempengaruhi wawasan dan pengetahuan seseorang. Semakin rendah pengetahuan maka akses terhadap informasi kesehatan akan berkurang sehingga akan kesulitan dalam mengambil keputusan secara efektif.

Berdasarkan hasil analisis jawaban responden terhadap pertanyaan dukungan

keluarga diketahui bahwa kurang baiknya dukungan keluarga disebabkan karena keluarga tidak membantu ibu menghadapi segala masalah yang terjadi pada ibu, keluarga tidak memperhatikan kondisi serta menjaga kesehatan ibu, dan keluarga tidak memberikan kepercayaan dan tanggung jawab kepada ibu seperti menjaga cucu atau meminta pendapat dari ibu.

Keluarga merupakan unit pelayanan dasar dimasyarakat yang juga merupakan perawat utama dalam anggota keluarga. Keluarga akan berperan banyak, terutama dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh anggota keluarga. Sebagai satu system dalam keluarga akan terjadi interaksi, interelasi, dan interdependensi sub-sub dalam system keluarga. Dengan kata lain, jika salah satu keluarga mengalami gangguan, maka sistem keluarga secara keseluruhan akan terganggu (Harmoko, 2012).

Dukungan keluarga adalah kenyamanan, perhatian dan penghargaan yang diandalkan pada saat individu mengalami kesulitan. Dukungan keluarga lebih mengarah pada variabel tingkat individual, merupakan sesuatu yang dimiliki tiap orang dan dapat diukur dengan pernyataan tertentu, dukungan keluarga tergantung pada kebiasaan seseorang atau kemampuan sosial seseorang. Konstruk ini dapat diukur dengan mengetahui aspek dukungan keluarga yang diterima dari orang lain, sehingga akhirnya muncul beberapa asumsi. Asumsi pertama menyatakan bahwa dukungan keluarga mengukur aspek eksternal dari komunitas seseorang. Asumsi kedua menganggap sebagai karakteristik dari jaringan komunitas dan tidak bersifat individual (Notoatmodjo, 2007).

Dukungan dari seluruh anggota keluarga sangat besar artinya bagi kondisi kesehatan mental wanita yang mengalami menopause. Oleh sebab itu pendekatan pada fungsi keluarga sangat diperlukan dalam memberikan pelayanan kesehatan bagi wanita pada masa menopause (Prasetyawati, 2012).

## Pengalaman dan Dukungan Keluarga terhadap Perubahan Psikologis Ibu Menopause di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

Seorang ibu yang mendapat dukungan keluarga terutama pada saat menopause, maka akan merasa mendapat kepedulian, perliungan serta rasa aman sehingga akan menjadikan ibu menopause merasa diperhatikan, dicintai dan diterima. Untuk itu anggota keluarga diharapkan dapat memberikan perhatian kepada ibu menopause. Mereka akan menganggap keluarga sebagai tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap masalah perubahan psikologis yang dialami.

### Kesimpulan

1. Ibu yang mengalami perubahan psikologis berat sebanyak 55,7 % di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi tahun 2015.
2. Ibu yang memiliki pengalaman kurang baik sebanyak 52,9% terhadap perubahan psikologis di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi tahun 2015.
3. Ibu yang memiliki dukungan keluarga kurang baik sebanyak 60% terhadap perubahan psikologis di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi tahun 2015.

### Saran

1. Bagi Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi diharapkan dapat memberikan bimbingan konseling kepada ibu menopause mengenai perubahan psikologis yang dialami, selain itu petugas kesehatan di Puskesmas sebaiknya memberikan informasi kepada ibu pra menopause tentang masalah dan perubahan-perubahan yang terjadi pada saat menopause.
2. Bagi Anggota Keluarga diharapkan agar dapat memberikan dukungan moril berupa semangat dan penjelasan mengenai perubahan yang terjadi pada ibu menopause, ataupun dukungan materil berupa pemenuhan segala kebutuhan ibu menopause.
3. Bagi Peneliti lain diharapkan dapat melakukan kajian lebih jauh lagi dengan variabel dan metode penelitian yang berbeda.

### Daftar Pustaka

- Harmoko. (2012). *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Janiwarty. (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta : Rapha Publishing.
- Kemendes RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia*. Jakarta : Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Mulyani (2013). *Menopause, Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Usia Pertengahan*. Yogyakarta : NuhaMedika.
- Notoatmodjo (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_ (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Octavia. (2013). *Pengalaman Suami Menghadapi Istri Yang Memasuki Masa Menopause di Kelurahan Pisangan Ciputat*. <http://repository.uinjkt.ac.id> (Diakses pada 13 April 2015)
- Prasetyawati. (2011). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Untuk Kebidanan Holistik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Wahyunita (2010). *Memahami Kesehatan Pada Lansia*. Jakarta :Trans Info Media.