

Masuk: 21 Agustus 2026	Terima: 02 September 2026	Terbit: 02 September 2026
------------------------	---------------------------	---------------------------

Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause Dipuskesmas Sidomulyo

Nurul Hidayah ¹, Islah Wahyuni ²

^{1,2} Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email Korespondensi: nurulhidayah22062002@gmail.com

Abstrak

Pengetahuan dan dukungan keluarga mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan ibu premenopause. Hasil survei pendahuluan di Puskesmas Sidomulyo menunjukkan pengetahuan responden masih kurang dan dukungan keluarga didapatkan oleh responden belum optimal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause dipuskesmas Sidomulyo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sidomulyo dengan melibatkan 92 responden yang dipilih menggunakan teknik *Convenience sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan dukungan keluarga serta *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebagai alat ukur tingkat kecemasan. Hasil penelitian diketahui tingkat pengetahuan responden mayoritas kategori kurang sebesar 52 responden (56,5%), dukungan keluarga mayoritas kategori baik sebesar 48 responden (52,2%), sedangkan tingkat kecemasan responden mayoritas kategori cemas berat 38 responden (41,3%). Dan *chi square test* menunjukkan adanya hubungan tingkat kecemasan pada ibu premenopause dengan nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$. Nilai *Contingency Coefficient* menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada tingkat kekuatan sedang sebesar 42,6%. Hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause dengan nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$. Nilai *Contingency Coefficient* menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori sedang sebesar 43,3%. Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan promosi kesehatan melalui edukasi dan konseling rutin bagi perempuan premenopause guna mengurangi tingkat kecemasan.

Kata Kunci: Premenopause, Pengetahuan, Dukungan Keluarga, Tingkat Kecemasan

Abstract

Knowledge and family support influence the anxiety levels experienced by premenopausal women. Preliminary survey results at the Sidomulyo Community Health Center (Puskesmas) indicated that respondents' knowledge was lacking and the family support they received was suboptimal. This study aimed to determine the correlation between knowledge, family support, and anxiety levels among premenopausal women at the Sidomulyo Community Health Center. It was a quantitative study utilizing a cross-sectional design. The study was conducted at the Sidomulyo Community Health Center with 92 respondents selected via convenience sampling based on established criteria. Data collection involved questionnaires on knowledge and family support, as well as the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) to measure anxiety levels. The results showed that the majority of respondents fell into the deficient category for knowledge (52 respondents; 56.5%) and the good category for family support (48 respondents; 52.2%), while the majority fell into the severe anxiety category (38 respondents; 41.3%). The Chi-square test revealed a significant correlation regarding anxiety levels among premenopausal women ($p\text{-value} = 0.001 < 0.05$). The Contingency Coefficient indicated a moderate strength of association (42.6%) between the two variables. Analysis also demonstrated a correlation between family support and anxiety levels among premenopausal women ($p\text{-value} = 0.001 < 0.05$), with the Contingency Coefficient indicating a moderate strength of association (43.3%). It is recommended that healthcare workers enhance health promotion efforts through routine education and counseling for premenopausal women to help reduce anxiety levels.

Keywords: Premenopause, Knowledge, Family Support, Anxiety

1. PENDAHULUAN

Populasi global perempuan pascamenopause terus meningkat. Pada tahun 2021, perempuan berusia 50 tahun ke atas mencapai 26% dari seluruh perempuan dan anak perempuan di seluruh dunia, meningkat dari 22% pada 10 tahun sebelumnya (World Health Organization, 2024). Data BPS Indonesia tahun 2022 sekitar 17,7 juta wanita menghadapi fase transisi premenopause, dengan usia rata-rata 51 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Data BPS tahun 2024 menunjukkan jumlah perempuan di Kota Pekanbaru dengan kelompok perimenopause usia 40-54 tahun mencapai sekitar 121.497 jiwa, sedangkan kelompok menopause usia 55-75+ tahun mencapai sekitar 269.589 jiwa (BPS, 2025).

Penelitian Haseena & Joy (2024) menyatakan bahwa prevalensi perempuan premenopause menghadapi rasa cemas sekitar 29%, (Haseena & Joy, 2024). Pada usia ini perempuan cenderung merasakan kecemasan ketika berada pada fase transisi menuju menopause. Keluhan dan gejala fisik umumnya muncul selama perimenopause merupakan menstruasi tidak teratur, gangguan perkemihan, sensasi panas, kesulitan tidur atau insomnia, kekeringan vagina, penurunan gairah seks, masalah psikologis, mudah tersinggung, sensitif, stres atau depresi, nyeri otot, sakit kepala, penambahan berat badan, peningkatan kolesterol, dan kulit yang tampak kering dan kusam (Mamuroh dkk., 2024).

Kecemasan pada wanita selama masa premenopause bukan sekadar respons emosional, kondisi ini juga dapat berdampak signifikan dalam aspek kesejahteraan hidup secara keseluruhan. Fluktuasi hormon pada periode ini dapat memengaruhi neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang memiliki fungsi menjaga kestabilan emosional. Perubahan-perubahan tersebut akan meningkatkan kerentanan terhadap stres dan kecemasan, terutama jika diperparah oleh tanggung jawab keluarga dan tekanan finansial. Selain itu, kurangnya pengetahuan dan terbatasnya akses terhadap edukasi kesehatan dapat menyulitkan wanita dalam mengelola gejala menopause (Maria & Dwita, 2025).

Tingkat kecemasan yang dialami perempuan terkait menopause dapat dipengaruhi oleh pemahaman individu dan peran keluarga dalam memberikan sikap. Keluarga berperan sebagai sistem pendukung terdekat yang memegang peranan penting dalam memberikan perawatan dan semangat. Dukungan keluarga yang memadai dapat menjadi sumber motivasi dan kekuatan dalam menghadapi berbagai perubahan yang menyertai menopause. Perempuan yang memperoleh dukungan sosial yang memadai umumnya mempunyai kesiapan yang optimal secara fisik, psikologis, maupun spiritual (Ferdiansyah & Dewi, 2024).

Pengetahuan yang cukup dan sikap wanita premenopause dalam masa transisi ini akan membantu kesiapan seorang ibu menghadapi menopause. Jika pemahaman yang baik dapat mendukung wanita premenopause untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan kesiapan diri beradaptasi terhadap perubahan (Trisetiyaningsih dkk., 2023). Pengetahuan tentang menopause memainkan kontribusi dalam menghadapi fase transisi, sebab basis pengetahuan yang kuat dapat meningkatkan kemampuan perempuan untuk mengatasi dan mengelola menopause (Fauziah, 2024).

Penelitian Ferdiansyah & Dewi, (2024) menemukan bahwa dukungan keluarga terutama dari suami memiliki peran krusial dalam membantu perempuan menjalani masa transisi ini. Perhatian, dorongan, dan penerimaan dari keluarga dapat meningkatkan kesiapan psikologis, sehingga perempuan mampu beradaptasi dengan lebih efektif serta mengurangi kekhawatiran. Hasil penelitian Isnaeni dkk., (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan kecemasan premenopause pada perempuan di Desa Selomanik, Kecamatan Kaliwiro, dengan nilai P value 0.000. Hasil menunjukkan nilai $P < 0,05$, yang dinyatakan signifikan dan peningkatan pengetahuan cenderung diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil pengumpulan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, mayoritas populasi wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo adalah perempuan, dengan kelompok usia 31-45 tahun sebanyak 17.274 jiwa dan kelompok usia 46-59 tahun berjumlah 12.462 jiwa. Data survei pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2026 pada wanita premenopause sebanyak 10 orang, diketahui bahwa ibu dengan pengetahuan baik berjumlah 4 orang (40%) dan pengetahuan kurang baik berjumlah 6 orang (60%), serta ibu yang mendapatkan dukungan keluarga sekitar 5 orang (50%) dan yang tidak mendapatkan dukungan keluarga sekitar 5 orang (50%).

Dari fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause guna mengetahui apakah terdapat keterkaitan yang bermakna antara pengetahuan dan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan yang ibu alami.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk dalam metode kuantitatif. Menurut Sugiyono dan Sinaga (2022) didalam (Sembiring dkk., 2023), penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang menggunakan data dalam bentuk angka dan menganalisisnya menggunakan berbasis data. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yaitu data yang dikumpulkan selama periode waktu tertentu dari sejumlah objek dengan tujuan memberikan gambaran umum tentang kondisi atau situasi yang sedang terjadi saat ini (Sinaga, 2022).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause di Puskesmas Sidomulyo. Populasi penelitian ini terdiri dari 1080 ibu yang berusia 40-55 tahun pada bulan februari 2026 dan telah memasuki fase premenopause di Puskesmas Sidomulyo. Metode pengambilan sampel yang diterapkan menggunakan teknik pengambilan sampel non-probabilitas dengan metode *Convenience Sampling*, dengan jumlah sampel 92 responden. Penentuan sampel dilaksanakan berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi meliputi perempuan berusia 40–55 tahun yang telah memasuki fase premenopause, memiliki suami, dan bersedia mengikuti penelitian sebagai responden. Selain itu, kriteria eksklusi mencakup perempuan usia 40–55 tahun yang tidak lagi mengalami menstruasi secara normal maupun akibat tindakan pembedahan pada organ reproduksi serta perempuan yang memiliki gangguan kejiwaan, sehingga tidak dapat mengikuti proses penelitian secara optimal.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru dengan Nomor *Ethical Exemption* : 034/IKES PN/KEPK/V/2026 pada tanggal 21 Mei 2026, dengan tetap berpedoman pada prinsip *informed consent*, *anonimitas*, *confidentiality*, *beneficiency*, *non-maleficiency*, *Veracity*, dan *Justice*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden disajikan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1, diketahui distribusi frekuensi menunjukkan sebagian besar responden pada kelompok umur 40-45 tahun, sebanyak 44 responden (47,8%). Selanjutnya, distribusi frekuensi menunjukkan mayoritas responden adalah tidak bekerja sebanyak 57 responden (62,0%). Distribusi frekuensi menunjukkan mayoritas pendidikan terakhir responden adalah Menengah (Sekolah Lanjutan Tingkat Atas), sebanyak 47 responden (51,1%). Distribusi frekuensi terdapat mayoritas jumlah anak responden adalah lebih dari satu, sebanyak 67 responden (72,8%). Distribusi frekuensi menunjukkan mayoritas usia pertama menstruasi responden adalah 11-14 tahun, sebanyak 78 responden (84,8%). Serta distribusi frekuensi menunjukkan mayoritas riwayat penggunaan alat kontrasepsi responden adalah ya, sebanyak 67 responden (72,8%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=92)

Karakteristik Responden		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	40-45	44	47,8
	46-50	20	21,7
	51-55	28	30,4
Pekerjaan	Tidak Bekerja	57	62,0
	Bekerja	35	38,0
Pendidikan Terakhir	Rendah	35	3,3
	Menengah	47	10,9
	Tinggi	10	23,9
Jumlah Anak	Tidak Memiliki Anak	6	6,5
	Satu	19	20,7
	Lebih Dari Satu	67	72,8
Usia Pertama Menstruasi	<11	12	13,0
	11-14	78	84,8
	>15	2	2,2
Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi	Ya	67	72,8
	Tidak	25	27,2
Total		92	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	40	43,5
Kurang	52	56,5
Total	92	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui distribusi frekuensi menunjukkan pengetahuan responden sebagian besar adalah kurang, berjumlah sekitar 52 responden (56,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	48	52,2
Kurang	44	47,8
Total	92	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui distribusi frekuensi menunjukkan dukungan keluarga responden sebagian besar adalah baik, berjumlah sekitar 48 responden (52,2%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Cemas	18	19,6
Cemas Ringan	17	18,5
Cemas Sedang	19	20,7
Cemas Berat	38	41,3
Total	92	100

Berdasarkan tabel 4, diketahui distribusi frekuensi menunjukkan tingkat kecemasan responden sebagian besar adalah cemas berat, berjumlah sekitar 38 responden (41,3%).

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause Di Puskesmas Sidomulyo

Pengetahuan	Tingkat Kecemasan										p-value
	Tidak Cemas		Cemas Ringan		Cemas Sedang		Cemas Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	12	13,0	10	10,9	12	13,0	6	6,5	40	43,47	0,001
Kurang	6	6,5	7	7,6	7	7,6	32	34,8	52	56,52	
Total	18	19,6	17	18,4	19	20,6	38	41,3	92	100	

Dari tabel 5, dari tabel tersebut diketahui mayoritas ibu dengan pengetahuan kurang mengalami cemas berat dengan total 32 responden (34,8%). Pada kelompok responden dengan tingkat pengetahuan rendah, 6 ibu (6,5%) tidak mengalami kecemasan. Sementara itu, kecemasan ringan dan sedang masing-masing ditemukan pada 7 responden (7,6%). Pada kelompok dengan pengetahuan baik, jumlah responden yang tidak mengalami kecemasan dan yang mengalami kecemasan sedang adalah sama, yaitu masing-masing sebanyak 12 responden (13,0%). Kecemasan ringan dialami oleh 10 responden (10,9%), sedangkan kecemasan berat ditemukan pada 6 responden (6,5%). Hasil tersebut menunjukkan kecenderungan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan di kalangan perempuan premenopause cenderung disertai dengan peningkatan tingkat kecemasan. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat pengetahuan di kalangan ibu premenopause, memiliki potensi mengalami kecemasan yang lebih rendah.

Untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause di Puskesmas Sidomulyo dianalisa menggunakan uji *Chi Square*. Hasil tersebut diketahui didapatkan nilai p-value (0,001) dan nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause di Puskesmas Sidomulyo.

Berdasarkan hasil pengujian statistik, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,426, menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan dengan kecemasan, dengan kekuatan hubungan dalam kategori sedang (42,6%).

Tabel 6. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause Di Puskesmas Sidomulyo

Dukungan Keluarga	Tingkat Kecemasan										p-value
	Tidak Cemas		Cemas Ringan		Cemas Sedang		Cemas Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	15	16,3	13	14,1	10	10,9	10	10,9	48	52,1	0,001
Kurang	3	3,2	4	4,3	9	9,8	28	30,4	44	47,8	
Total	18	19,6	17	18,4	19	20,6	38	41,3	92	100	

Dari tabel 6 dari tabel tersebut diketahui mayoritas ibu yang mendapatkan dukungan dari keluarga dalam kategori kurang berpotensi mengalami cemas berat dengan total 28 responden (30,4%). Sedangkan yang mengalami cemas ringan hanya 3 responden (3,2%). Pada kelompok dengan dukungan keluarga yang kurang, sebanyak 9 responden (9,8%) mengalami kecemasan sedang, sedangkan kecemasan ringan ditemukan pada 4 responden (4,3%). Sementara itu, pada

responden yang memperoleh dukungan keluarga baik, sebanyak 15 responden (16,3%) tidak mengalami kecemasan dan 13 responden (14,1%) mengalami kecemasan ringan. Adapun kecemasan sedang dan berat pada kelompok tersebut masing-masing dialami oleh 10 responden (10,9%). Hasil tersebut menandakan kecenderungan bahwa rendahnya dukungan dari keluarga pada ibu premenopause berkaitan dengan meningkatnya kecemasan yang dirasakan. Sebaliknya, dukungan keluarga yang lebih baik pada ibu premenopause berpotensi diikuti oleh derajat kecemasan lebih rendah.

Untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause di Puskesmas Sidomulyo dianalisa menggunakan uji *Chi Square*. Hasil tersebut diketahui didapatkan nilai p-value (0,001) dan nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka disimpulkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause di Puskesmas Sidomulyo.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai keeratan hubungan sebesar 0,433, yang mengindikasikan terdapat hubungan bermakna antara dukungan keluarga dengan kecemasan, dengan kekuatan hubungan yang termasuk dalam kategori sedang (43,3%).

PEMBAHASAN

1) Pengetahuan

Hasil kajian yang telah dilaksanakan di Puskesmas Sidomulyo dari 92 responden didapatkan mayoritas pengetahuan responden adalah kurang, dengan jumlah 52 responden (56,5%). Disebabkan mayoritas responden memiliki pendidikan sebagian dari menengah dan masih terdapat responden yang memiliki pendidikan rendah. Pendidikan tinggi memungkinkan individu untuk mendapatkan akses yang lebih luas ke berbagai informasi. Selain itu, pendidikan yang baik juga dapat membantu individu mengembangkan kapasitas dalam memahami, mengolah, serta merespons materi dengan lebih baik dan tepat.

Pengetahuan adalah hasil dari pengamatan dan keinginan individu mengenal suatu objek melalui kelima indranya. Tingkat pengetahuan setiap individu dapat bervariasi karena kemampuan mereka untuk menerima, memahami, dan menafsirkan informasi dari suatu objek. Ranah pengetahuan mencakup enam tingkat kemampuan kognitif, mulai dari mengenali sesuatu, memahami maknanya, dan menerapkannya dalam situasi tertentu, hingga menguraikan dan menganalisis informasi, menggabungkan berbagai elemen menjadi satu kesatuan yang utuh, dan pada akhirnya mengevaluasi sesuatu. Keenam tingkatan tersebut menggambarkan proses perkembangan kemampuan seseorang dalam memahami, memproses, serta memanfaatkan informasi yang diterima, (Notoatmodjo, 2018).

Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan (Dewi dkk, 2021) yang menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan tercatat 29 orang (61,7%) berada pada tingkat rendah. Meskipun mayoritas partisipan 19 orang (40,5%) memiliki pendidikan SMA, hal ini tidak berarti tingkat pengetahuan mereka tinggi. Pendidikan formal bukanlah faktor yang menilai pengetahuan seseorang, sebab pengetahuan juga dapat diperoleh dari berbagai sumber informasi selain pendidikan formal. Oleh karena itu, Pendidikan formal bukanlah faktor dominan yang memengaruhi tingkat pengetahuan individu, tingkat pendidikan rendah bukan serta-merta mencerminkan pengetahuan yang terbatas, sebagaimana tingkat pendidikan yang tinggi tidak secara otomatis menunjukkan pengetahuan yang lebih unggul.

Hal yang berbeda diungkapkan oleh (Yuneta dkk., 2021) dalam penelitiannya bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya. Tingginya pendidikan yang ditempuh dapat menunjang individu untuk mendapatkan, memahami, serta memproses materi tentang menopause, sehingga meningkatkan persiapan diri dalam menyikapi periode ini. Selain itu, pendidikan juga mendukung kemampuan berpikir dan analitis yang lebih baik, sehingga pemberian

materi serta pendidikan kesehatan akan diterima dan dipahami secara lebih efektif.

Menurut peneliti bahwa pengetahuan ibu premenopause dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu dan kapasitas ibu dalam memperoleh serta memahami berbagai informasi terkait kesehatan. Ibu premenopause dengan jenjang pendidikan memadai cenderung memiliki wawasan yang luas sebab mereka mampu menangkap, memproses, serta memahami materi yang berkaitan perubahan yang terjadi sebelum menopause. Hal ini juga berdampak pada kesiapan mereka menghadapi periode ini. Sebaliknya, pendidikan yang terbatas dan kurangnya paparan informasi dapat menyebabkan pemahaman yang buruk di kalangan ibu premenopause. Oleh karena itu, pemahaman perempuan mengenai masa premenopause dapat ditingkatkan melalui akses terhadap pendidikan dan sumber informasi kesehatan yang memadai.

2) Dukungan Keluarga

Hasil kajian yang telah dilaksanakan di Puskesmas Sidomulyo dari 92 responden diperoleh mayoritas dukungan keluarga responden adalah baik, sebanyak 48 responden (52,2%). Situasi ini berkaitan dengan mayoritas ibu berprofesi sebagai ibu rumah tangga yang memberikan mereka tersedia lebih banyak waktu di lingkungan rumah guna berinteraksi dan membangun hubungan sosial dengan anggota keluarga.

Keluarga adalah lingkungan terdekat pertama yang dialami seorang wanita selama menopause. Kehadiran anggota keluarga yang memberikan dukungan dan dorongan positif dapat menjadi sumber semangat dan motivasi. Perempuan menerima dukungan dari lingkungan yang positif umumnya mempunyai persiapan optimal untuk menjalani fase menopause, yang mencakup kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kesiapan batin. (Trisetiyaningsih dkk., 2023)

Hasil yang diperoleh mendukung temuan (Sari dkk., 2021) yang memperlihatkan adanya dari Distribusi dukungan keluarga memperlihatkan bahwa kategori baik merupakan kelompok terbanyak, yaitu 20 orang (55,6%), sedangkan kategori kurang baik mencakup 16 orang (44,4%) dari keseluruhan 36 responden. Dukungan keluarga selama masa premenopause dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan memperkuat motivasi perempuan dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi. Dukungan ini dapat berupa dukungan informasional, seperti memberikan nasihat dan masukan, dukungan apresiatif, yang ditunjukkan melalui perhatian dan apresiasi, dukungan instrumental, yang mencakup pemenuhan keperluan setiap hari seperti pangan dan bantuan keuangan serta dukungan emosional, yang membantu mengelola dan menenangkan emosi.

Hal yang berbeda dinyatakan oleh (Fatayati & Riningtyas, 2025) mayoritas responden melaporkan menerima perhatian yang cukup dari keluarga. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya perhatian suami mereka karena jadwal kerja yang sibuk dan pengetahuan yang terbatas tentang informasi kesehatan. Situasi ini mengakibatkan suami memberikan sedikit dorongan dan motivasi, dan bahkan cenderung mengabaikan kekhawatiran wanita yang mendekati premenopause.

Peneliti berasumsi bahwa dukungan keluarga bagi perempuan premenopause dipengaruhi oleh aktivitas dan pekerjaan anggota keluarga, yang memengaruhi intensitas interaksi dan komunikasi dalam keluarga. Sebagian besar responden masih menerima dukungan yang baik, terutama ibu dengan aktivitas yang dominan dilakukan di rumah. Tetapi, bagi beberapa responden yang menerima dukungan kurang, keterbatasan waktu karena komitmen pekerjaan dan kurangnya pengetahuan keluarga, khususnya dari suami mereka, menyebabkan berkurangnya perhatian dan motivasi untuk mengatasi gejala mereka. Oleh karena itu, dukungan keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesiapan perempuan premenopause untuk menghadapi perubahan fisik, psikologis, dan spiritual.

3) Tingkat Kecemasan

Hasil kajian yang telah dilaksanakan di Puskesmas Sidomulyo dari 92 responden didapatkan tingkat kecemasan sebagian besar responden merupakan cemas berat, 38 responden (41,3%). Selanjutnya, 19 responden (20,7%) berada pada kategori kecemasan sedang dan 17 responden (18,5%) termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Sementara itu, 18 responden (19,6%) berada pada kondisi tanpa kecemasan.

Kecemasan adalah respons alami yang dapat dialami siapa pun. Pada tingkat normal, kecemasan dapat memiliki dampak positif karena berfungsi sebagai motivator. Namun, jika kecemasan menjadi berlebihan dan negatif, hal itu dapat memiliki berbagai efek merugikan dan mengganggu kesehatan fisik dan psikologis seseorang, (Dhamayanti & Kumara, 2022).

Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan (Ferdiansyah & Dewi, 2024) menunjukkan kategori ringan menempati proporsi terbesar, yakni 19 orang (33,3%). Selanjutnya, kecemasan sedang ditemukan pada 18 responden (31,6%), kategori tidak cemas pada 14 responden (24,6%), sementara kecemasan berat merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 6 responden (10,5%).

Temuan ini didukung pendapat (Nahuway dkk., 2023) bahwa perempuan premenopause yang menghadapi fase transisi sering merasakan kecemasan yang dipicu oleh perasaan penuaan, perubahan penampilan, penurunan hasrat seksual, dan perasaan tidak berharga. Kecemasan ini dapat bermanifestasi sebagai gejala fisik dan psikologis seperti gelisah, tegang, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, dan gugup. Pada tingkat yang lebih parah, kecemasan dapat mengganggu interaksi sosial dan pola pikir, serta dapat menyebabkan keluhan fisik berupa palpitasi, kesulitan bernapas, serta nyeri pada otot, dan masalah pencernaan. Jika berkepanjangan, kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan dan berdampak negatif pada kesehatan.

Peneliti berasumsi tingkat kecemasan wanita premenopause dipengaruhi oleh pengetahuan, pendidikan, akses informasi, dan pekerjaan. Ibu dengan pengetahuan dan pendidikan yang lebih baik mampu mengendalikan rasa khawatir karena memiliki persiapan yang lebih matang dalam menghadapi perubahan. Sebaliknya, informasi yang terbatas, pendidikan rendah, dan kurangnya interaksi sosial di antara wanita yang menganggur berpotensi mengalami kecemasan. Oleh sebab itu, pendidikan kesehatan berfungsi mengurangi kecemasan pada wanita premenopause.

4) Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause Di Puskesmas Sidomulyo

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sidomulyo dari 92 responden didapatkan mayoritas ibu dengan pengetahuan kurang mengalami cemas berat dengan total 32 responden (34,8%). Uji *Chi-Square* menghasilkan nilai *p* sebesar 0,001. Karena nilai tersebut berada di bawah batas signifikansi 0,05, maka hasil pengujian dinyatakan signifikan. dan didapatkan hasil *Contingency Coefficient* sebesar 0,426 yang berarti memiliki nilai korelasi (*r*) dengan kekuatan hubungan sedang (42,6%). Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause di Puskesmas Sidomulyo.

Tingkat pengetahuan seseorang didukung oleh pendidikan yang mereka miliki. Pendidikan yang memadai memungkinkan individu untuk memahami menopause secara lebih komprehensif, sehingga meningkatkan kesiapan mereka menghadapi fase ini. Pendidikan yang baik juga berkontribusi pada pengembangan kemampuan penalaran dan analitis, yang pada akhirnya memfasilitasi proses peningkatan pengetahuan. Dengan cara ini, penyampaian informasi dan pendidikan kesehatan dapat diterima dan dipahami secara lebih optimal. Sedangkan kecemasan adalah respons emosional seseorang terhadap kondisi atau pengalaman tidak menyenangkan akan terjadi dalam aktivitas setiap hari. Tingkat kecemasan yang dialami beragam faktor turut memengaruhi kondisi seseorang, termasuk usia (Yuneta dkk., 2021).

Penelitian ini memperkuat temuan yang dilaporkan oleh (Dewi dkk, 2021), menunjukkan temuan yang diperoleh dengan nilai p dengan analisis *Chi-Square* adalah 0,000 yang artinya adanya korelasi pengetahuan ibu premenopause terhadap kecemasan saat memasuki masa menopause.

Adapun temuan yang mendukung pada penelitian (Nuriman dkk., 2023), menunjukkan nilai probabilitas Nilai p yang dihasilkan sebesar 0,000, sehingga berada di bawah batas signifikansi yang ditetapkan, yaitu $\alpha = 0,05$. Temuan ini disebabkan oleh mayoritas responden mempunyai jenjang pendidikan yang memadai, yaitu lulusan Sekolah Menengah Atas dan sebagian telah menempuh pendidikan tinggi. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk memperoleh informasi yang memadai, berkomunikasi secara efektif, dan bertukar pengetahuan dan pengalaman, meskipun sebagian besar responden adalah pengangguran atau ibu yang tidak bekerja.

Hasil penelitian ini di dukung oleh temuan studi yang diungkapkan (Ferdiansyah & Dewi, 2024), bahwa semakin baik pengetahuan seseorang, semakin rendah risiko mereka mengalami kecemasan selama periode ini. Hal ini karena pengetahuan dapat memberi mereka informasi yang diperlukan, sehingga memungkinkan mereka untuk mengatasi berbagai kekhawatiran dan ketidakpastian yang mungkin mereka alami dengan lebih baik.

Peneliti berasumsi bahwa seorang ibu premenopause dengan pengetahuan yang memadai, semakin kecil tingkat kecemasannya. Pengetahuan yang baik membantu para ibu memiliki pemahaman yang baik mengenai berbagai perubahan pada masa transisi menuju menopause, sehingga rasa khawatir dan ketidaknyamanan yang muncul dapat diminimalkan dan meningkatkan kesiapan menghadapi transisi tersebut. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menciptakan ketidakpastian, yang berpotensi meningkatkan kecemasan.

5) Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause Di Puskesmas Sidomulyo

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sidomulyo dari 92 responden didapatkan mayoritas ibu mendapatkan dukungan dari keluarga yang kurang memiliki potensi tinggi merasakan kecemasan berat dengan total 28 responden (30,4%). Berdasarkan hasil pengujian, analisis *Chi-Square* menghasilkan nilai p sebesar 0,001.

Angka tersebut berada di bawah tingkat kemaknaan yang ditetapkan, yaitu 0,05, sehingga hasil pengujian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan didapatkan hasil *Contingency Coefficient* sebesar 0,433 yang berarti memiliki nilai korelasi (r) dengan kekuatan hubungan sedang (43,3%). Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause di Puskesmas Sidomulyo.

Mayoritas responden yang memperoleh dukungan cukup dari suami mereka dipengaruhi oleh jadwal kerja mereka yang sibuk dan pengetahuan kesehatan yang terbatas. Hal ini mengakibatkan suami memberikan perhatian dan motivasi yang lebih sedikit, seringkali gagal mengatasi kekhawatiran istri mereka terkait premenopause (Fatayati & Riningtyas, 2025).

Aktivitas sehari-hari seorang wanita dapat memengaruhi kualitas hidupnya. Wanita yang sepenuhnya menjadi sebagai seorang ibu yang berperan sebagai pengelola rumah tangga, memperoleh akses sumber informasi dan pengalaman di luar lingkup keluarga mungkin lebih terbatas; akibatnya, wawasan dan pengetahuan seseorang cenderung agak terbatas, (Isnaeni dkk., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang dilakukan (Refisiliyani, 2022), menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan tingkat kecemasan ibu perimenopause Perolehan nilai $p = 0,000$ yang berada di bawah batas $\alpha = 0,05$ mengindikasikan adanya keterkaitan yang bermakna secara statistik. Sementara itu, nilai r sebesar -0,627 mengindikasikan adanya hubungan berlawanan arah antara kedua variabel kuat dan negatif, artinya semakin baik dukungan keluarga yang lebih optimal cenderung diikuti oleh tingkat kecemasan ibu

yang lebih rendah dalam menghadapi menopause.

Adapun temuan studi diperkuat dari hasil penelitian sebelumnya oleh (Alifah & Cahyawati, 2024) yang menggunakan hasil uji *Fisher's Exact* menunjukkan nilai signifikansi nilai signifikansi tercatat 0,001 ($<0,05$) dan koefisien kontingensi 4,29%. Ini menunjukkan korelasi kekuatan sedang antara dukungan suami dan tingkat kecemasan pada wanita premenopause.

Penelitian ini juga didukung hasil temuan yang diperoleh (Ferdiansyah & Dewi, 2024), menunjukkan pengujian menggunakan *Chi-Square*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 yang berada di bawah batas 0,05. Temuan tersebut membuktikan adanya keterkaitan bermakna antara pengetahuan ibu dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. Dukungan keluarga, terutama suami, dapat meningkatkan motivasi ibu dan mengurangi kecemasan, seperti takut kurang diperhatikan atau tidak lagi dicintai selama menopause.

Menurut peneliti bahwa dukungan keluarga, khususnya dari suami, dan pekerjaan perempuan memengaruhi tingkat kecemasan selama premenopause. Dukungan keluarga yang baik berupa perhatian, motivasi, dan dukungan emosional berkontribusi terhadap perempuan merasakan ketenangan, merasakan penerimaan, dan lebih siap beradaptasi perubahan yang terjadi, sehingga mengurangi kecemasan. Selain itu, pekerjaan juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan. Perempuan yang bekerja cenderung memiliki lebih banyak aktivitas, interaksi sosial, dan akses ke berbagai informasi yang lebih luas, yang dapat membantu mereka mengatasi premenopause dengan lebih baik. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dan kondisi kerja yang kurang mendukung dapat meningkatkan kecemasan selama premenopause.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari riset yang dilakukan mengenai Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause Di Puskesmas Sidomulyo, maka didapatkan beberapa kesimpulan yaitu mayoritas pengetahuan responden adalah kurang, berjumlah 52 responden (56,5%). mayoritas dukungan keluarga responden adalah baik, berjumlah 48 responden (52,2%). mayoritas tingkat kecemasan responden adalah berada pada kategori kecemasan berat, berjumlah 38 responden (41,3%). Terdapat hubungan yang signifikan pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai p sebesar $0,001 < 0,05$. Didapatkan hasil *Contingency Coefficient* sebesar 0,426 yang berarti memiliki nilai korelasi (r) dengan kekuatan hubungan sedang (42,6%). Terdapat hubungan yang signifikan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai p sebesar $0,001 < 0,05$. Didapatkan hasil *Contingency Coefficient* sebesar 0,433 yang berarti memiliki nilai korelasi (r) dengan kekuatan hubungan sedang (43,3%).

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, J., & Cahyawati, F. E. (2024). *Di Padukuhan Tambak Bayan Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta*. 2(September), 1016–1021.
- Bps. (2025). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Di Provinsi Riau, 2024*. <https://Riau.Bps.Go.Id/Id/Statistics-Table/3/Wvc0mgeymxbkvfuxy25kee9hddzkbqzwkvkb1p6mdkjmwm/Jumlah-Penduduk-Menurut-Kelompok-Umur-Dan-Jenis-Kelamin--Ribu-Jiwa--Di-Provinsi-Riau--2024.Html>. <https://Riau.Bps.Go.Id>
- Dewi, Marlinda, & Rahayuningrum. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premanopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Relationship Of Knowledge Level Of Premenopause Mother And Anxiety In Facing Menopause. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika Desember 2021* |Vol, 12(2), 61–66. [Http://Dx.Doi.Org/10.30633/Jkms.V12i2.1303](http://Dx.Doi.Org/10.30633/Jkms.V12i2.1303)

- Dhamayanti, D., & Kumara, A. R. (2022). Cara Mengukur Tingkat Kecemasan Siswa Pkl (Praktik Kerja Lapangan) Menggunakan Skala Hars. In *Lumajang*. [https://eprints.uad.ac.id/54662/1/7a.Epid Sosial+Hki_Compressed.Pdf#Page=109](https://eprints.uad.ac.id/54662/1/7a.Epid%20Sosial%20Hki_Compressed.Pdf#Page=109)
- Fatayati, A., & Riningtyas, N. (2025). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Premenopause. *Jika*, 9, 33–38.
- Fauziah, E. (2024). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Lansia Usia 45-54 Tahun Dipuskesmas Drajat Kota Cirebon 2022. *Jurnal Eduhealth*, 15, 71. <https://doi.org/10.54209/Jurnaleduhealth.V15i01>
- Ferdiansyah, & Dewi, B. P. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4188–4199.
- Haseena, K. P., & Joy, T. M. (2024). Prevalence Of Depression And Sleep Disturbances Among Postmenopausal And Perimenopausal Women In Ernakulam District. *Journal Of Mid-Life Health*, 15(4), 286–292. https://doi.org/10.4103/Jmh.Jmh_116_24
- Isnaeni, L. D., Ulfiana, E., & Yuniarti. (2022). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Pada Wanita Pre Menopause Di Desa Selomanik. *Journal Of Holistics And Health Science*, 4(1), 101–109. <https://doi.org/10.35473/Jhhs.V4i1.135>
- Maria, L., & Dwita, R. (2025). Peran Edukasi Masa Menopause Dalam Mengurangi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(September), 11101–11111.
- Nahuway, S. A., Sholikah, S. M., Alfiah, S., & Husni, E. (2023). Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Pre Menopause Di Desa Rumahkay Kecamatan Amalatu Kabupaten Seram Bagian Barat , Provinsi Maluku . *Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Persiapan Ibu Menghadapi Menopause*, 12, 14–21.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Cetakan Ke). Penerbit Pt. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nuriman, S. A., Utami, T., & Tarwati, K. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Pre-Menopause. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 10(2), 91–106. https://doi.org/10.1007/978-3-642-54672-3_415-1
- Refisiliyani, M. (2022). Kecemasan Ibu Perimenopause Dalam. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Ibu Anak Akademi Kebidanan Murung Raya Journal*, 6–10.
- Sari, N., Murdiningsih, M., & Handayani, S. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga, Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Kesiapan Menghadapi Perubahan Pada Masa Premenopause. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 6(1), 972–982. <https://doi.org/10.36729/Jam.V7i1.796>
- Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2023). Buku Ajar Penelitian (Teori Dan Praktik). In *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (Issue 1).
- Sinaga, D. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian (Penelitian Kuantitatif). In *Uki Press Jakarta*. [www.Penapersada.Com](http://www.penapersada.com)
- Trisetiyaningsih, Y., Azizah, F. N., & Utami, K. D. (2023). Gambaran Gejala Menopause Dan Psychological Well Being Pada Wanita Klimakterium. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.35842/Formil.V8i2.478>
- World Health Organization. (2024). *World Health Sworld Health Organization - World Health Statistics 2024*. Isbn 9789240094703. *Tatistics 2024*.
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, & Yunita, F. A. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause The Correlation Of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead Of Menopause For Premenopause Women. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 68–74.