



Family support as one of the factors that affect the psychological well-being of climacteric women

Yanita Trisetiyaningsih^{1}, Fajriyati Nur Azizah², Khristina Diaz Utami³*

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jend Achmad Yani Yogyakarta

ARTICLE INFORMATION

Received: November, 03, 2022

Revised: Desember, 09, 2022

Available online: Desember, 12, 2022

KEYWORDS

Family Support, Psychological Well Being, Climacteric Women, Menopause

CORRESPONDENCE

E-mail: ners_yanita@yahoo.co.id

A B S T R A C T

The climacteric period is a transition period from reproductive to unproductive, where at this time women will experience a decrease in the hormone estrogen. A decrease in the hormone estrogen will cause accompanying symptoms and changes in women. Some of the symptoms and changes that occur during this climacteric period will affect the psychological well-being and quality of life of women. One of the factors that can affect psychological well being is the existence of social support, especially support from the closest people, namely family. The purpose of this study was to determine the relationship between family support and psychological well being. This research is a descriptive correlational study with a cross sectional design. This research was conducted in Gamping Kidul Village Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta with a sample of 76 climacteric women aged 45-60 years. Methods of data collection using a questionnaire. The data that has been collected is then recapitulated and analyzed using SPSS. The results showed that there was a relationship between family support and psychological well being of climacteric women.

INTRODUCTION

Masa klimakterium merupakan masa transisi dari masa reproduktif ke masa non reproduktif. Masa klimakterium akan diawali dari masa pra menopause, masa menopause dan berakhir di masa post menopause. Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen sebagai akibat dari hilangnya sejumlah fungsi ovarium yang ireversibel termasuk ovulasi dan produksi estrogen (Ashok et al., 2013). Pada masa klimakterium akan terjadi perubahan-perubahan dalam diri seorang Wanita yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen. Menopause merupakan peristiwa alamiah yang pasti akan dialami setiap wanita dan tidak dapat dihindari. Namun bagi sebagian wanita, menopause dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan. Kekhawatiran ini mungkin berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak cantik lagi. Munculnya kekhawatiran yang berlebihan itu menyebabkan wanita sulit menjalani masa ini (Anggraini et al., 2013). Gejala-gejala fisik yang menyertai menopause seperti rasa panas (hot flush) yang biasanya terjadi pada leher, wajah serta bagian atas dada, keluarnya keringat yang terlalu berlebih, sulit

tidur, iritasi pada kulit, kekeringan vagina, mudah lelah, sakit kepala, dan jantung berdebar kencang. Perubahan dan gejala fisik yang terjadi ketika menopause seringkali juga disertai dengan beberapa gejala psikologis seperti wanita menjadi lebih mudah tersinggung, tertekan, gelisah, gugup, kesepian, tidak sabar, gangguan konsentrasi, tegang, cemas, bahkan depresi saat menopause (Anggraini et al., 2013). Adanya perubahan perubahan yang dialami pada masa klimakterium akan menimbulkan perubahan pada *psychological well being* sehingga berdampak secara tidak langsung pada kualitas hidup Wanita (Millatina. A, Yanuvianti, 2007).

Psychological Well Being atau kesejahteraan psikologis merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu dimana individu dapat menerima masa lalunya dengan segala kelebihan dan kekurangannya (*self acceptance*), menunjukkan sikap mandiri (*autonomy*), mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), dapat menguasai lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidup (*purpose in life*), serta mampu mengembangkan pribadinya (*personal growth*) (Anggraini et al., 2013). Kesejahteraan psikologis seseorang dapat dilihat dari bagaimana seseorang dapat menerima keadaan diri dan masa lalunya dengan apa adanya, memiliki kemampuan dalam membina hubungan yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu menguasai lingkungannya dengan baik, ada rasa kepuasan hidup dalam dirinya, menyadari potensi yang ada dalam dirinya untuk berusaha menjadi pribadi yang terus tumbuh dan berkembang dengan baik, serta memiliki tujuan dan makna hidup (Rajawane,

2011). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* Wanita di masa klimakterium adalah usia, dukungan sosial (keluarga), status pekerjaan Wanita, status sosial ekonomi, tingkat religiusitas. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ashok et al., (2013) didapatkan bahwa 63% wanita di masa perimenopause, dan 53% wanita post menopause memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelatif dengan rancangan cross sectional. Lokasi penelitian di Dusun Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta (Lokasi terbanyak wanita usia perimenopause menurut Dinas Kependudukan Kab Sleman). Populasi target dalam penelitian ini adalah Wanita masa klimakterium yang tinggal di Dusun Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 760 responden yang diambil dari 4 RT yang ada di Padukuhan Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan kriteria inklusi antara lain bersedia menjadi responden, tidak melakukan terapi sulih hormone, dan masih tinggal bersama suami.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner Kuesioner dukungan sosial keluarga diadopsi dari penelitian Damri, A, dan Kuesioner *psychological well-being* diadopsi dari Ryff *psychological well-being scale*. Pada penelitian ini peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis penelitian menggunakan uji

Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan yang ditetapkan pada penelitian ini adalah $p < 0,05$.

RESULTS

1. Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden ditampilkan dalam tabel 1

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Wanita Klimakterium

No	Karakteristik	Frekuensi n(%)
1	Usia Responden	
	Min - Max	45 - 60
	Mean	51,29
2	Jumlah Anak	
	Min - Max	0 - 4
3	Pekerjaan Ibu	
	a. Ibu Rumah Tangga	45 (59,2%)
	b. Pegawai Honoror	1 (1,3%)
	c. Wiraswasta	6 (7,9%)
	d. Juru Masak	1 (1,3%)
	e. Buruh	10 (13,2%)
	f. Pegawai Negeri Sipil	1 (1,3%)
	g. Pedagang	5 (6,6%)
	h. Guru	2 (2,6%)
	i. Karyawan	2 (2,6%)
	j. Petani	3 (3,9%)
4	Pekerjaan Suami	
	a. Tidak Bekerja	14 (18,4%)
	b. Pegawai Honoror	1 (1,3%)
	c. Wiraswasta	12 (17,1%)
	d. Buruh	27 (35,5%)
	e. Petani	4 (5,3%)
	f. Pensiunan	2 (2,6%)
	g. Pedagang	1 (1,3%)
	h. Gojek	1 (1,3%)
	i. Pegawai Negeri Sipil	1 (1,3%)
	j. Karyawan Swasta	11 (14,5%)
	k. Dosen	1 (1,3%)
	5	Penghasilan
a. Kurang dari 1 Juta		58 (76,3%)
b. Antara 1 Juta – 2 Juta		2 (2,6%)
c. Antara 2 Juta – 3 Juta		12 (15,8%)
d. Lebih dari 3 Juta		4 (5,3%)
6	Status Menstruasi	
	a. Masih Menstruasi	25 (32,9%)
	b. Tidak Menstruasi	51 (67,1%)
7	Siklus Menstruasi	
	a. Rutin	24 (31,6%)
	b. Tidak Rutin	52 (68,4%)
8	Riwayat Kontrasepsi	
	a. Menggunakan Alat Kontrasepsi	12 (15,8%)
	b. Tidak menggunakan Alat Kontrasepsi	64 (84,2%)

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga yaitu sebanyak 45 (59,2%), pekerjaan suami sebagian besar sebagai buruh 27 (35,5%), sebagian

besar responden memiliki penghasilan dibawah 1 juta sebanyak 58 (76,3%), sebagian besar responden sudah tidak mengalami menstruasi sebanyak 51 (67,1%), sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 52 (68,4%), dan sebagian besar responden tidak menggunakan alat kontrasepsi sebanyak 64 (84,2%).

2. Gambaran Dukungan Keluarga dalam menghadapi Menopause

Tabel 2. Gambaran Dukungan Keluarga dalam menghadapi menopause

No	Variabel	Jumlah (n)	Prosentase (%)
1	Dukungan Keluarga		
	Min-Max	28-95	
	Mean	74,63	
2	Dukungan Keluarga		
	Baik	17	22,4%
	Cukup	50	65,8%
	Kurang	9	11,8%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data bahwa skor minimal dukungan keluarga dalam menghadapi menopause sebesar 28, skor maksimal 95 dan rata-rata skor tingkat kesiapan sebesar 74,63. Dukungan keluarga dalam menghadapi menopause sebagian besar cukup siap sebanyak 50 orang (65,8%).

3. Gambaran *Psychological Well Being* Wanita Klimakterium

Tabel 3. *Psychological Well Being* Wanita Klimakterium

No	Variabel	Jumlah (n)	Prosentase (%)
1	<i>Psychological WellBeing</i>		
	Min-Max	56-89	
	Mean	73,11	

2	<i>Psychological WellBeing</i>		
	Baik	13	17,1%
	Cukup	56	73,7%
	Kurang	7	9,2%

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden memiliki gambaran *Psychological Well Being* Wanita Klimakterium pada rentang Mean yaitu (73,11), dimana skor minimal adalah 56 dan skor tertinggi adalah 89, dengan tingkat *Psychological Well Being* dalam rentang cukup sebanyak 56 responden (73,7%).

4. Hubungan Dukungan Keluarga dengan *Psychological Well Being* Wanita Klimakterium

Hasil tabulasi silang antara Dukungan Keluarga dengan *Psychological Well Being* Wanita Klimakterium ditampilkan dalam tabel 4.

Tabel 4. Tabulasi Silang antara Dukungan Keluarga dengan *Psychological Well Being* Wanita Klimakterium (n-76)

		Kriteria <i>Psychological Wellbeing</i> Wanita Klimakterium			Total
		Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	
Kriteria Dukungan Keluarga	Kurang Baik	1	7	1	9
	Cukup Baik	4	39	7	50
	Baik	2	10	5	17
Total		7	56	13	76

Berdasarkan tabel 4 didapatkan data bahwa 1 orang yang memiliki dukungan keluarga kurang baik, namun memiliki *Psychological Well Being* baik. Dan ada 2 orang yang memiliki dukungan keluarga baik, namun memiliki *Psychological Well Being* kurang baik.

Hasil analisis bivariat antara dukungan keluarga dengan *Psychological Well Being* Wanita

Klimakterium ditampilkan dalam tabel 5 menunjukkan sig 2 tailed 0.032 ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan antara dukungan keluarga dengan *Psychological Well-being* pada wanita klimakterium. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima maka semakin baik *Psychological Well-being* pada wanita klimakterium.

Tabel 5. Hasil analisis bivariat antara dukungan keluarga dengan *Psychological Well Being* Wanita Klimakterium (n=76)

		Kriteria Dukungan Keluarga	Kriteria <i>Psychological Wellbeing</i> Wanita Klimakterium	
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	.313	
	Kriteria Dukungan Keluarga Sig. (2-tailed)	.	.032	
	N	76	76	
	Kriteria <i>Psychological Wellbeing</i> Wanita Klimakterium	Correlation Coefficient	.313	1.000
	Sig. (2-tailed)	.032	.	
	N	76	76	

DISCUSSION

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil p-value 0.032 ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan antara dukungan keluarga dengan *Psychological Well-being* pada wanita klimakterium. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diterima maka semakin baik pula *Psychological Well-being* pada wanita klimakterium. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Millatina. A, Yanuvianti, M. (2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* wanita menopause.

Menurut Ryff (1995) dalam Engger. (2015), *Psychological well being* merupakan suatu keadaan dimana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya agar lebih bermakna, menyadari akan potensi-potensi yang dimiliki dalam dirinya,

menciptakan dan mengatur kualitas hubungan dengan orang lain, sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, serta berusaha mengembangkan dan mengeksplorasi dirinya. *Psychological well being* merupakan kunci bagi seseorang untuk menjadi sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang dimiliki secara maksimal. *Psychological Well-being* merupakan hasil penilaian individu terhadap pengalaman-pengalaman hidupnya bahwa dirinya mampu melakukan penerimaan diri (*Self-Acceptance*), mampu menjalin relasi positif dengan orang lain (*Positive Relation With Others*), mandiri dalam menentukan dan menjalani kehidupan (*Autonomy*), memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan (*Environmental Mastery*), memiliki tujuan hidup (*Purpose In Life*) dan juga pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*) (Ryff, 1989 dalam Rusyanti, 2017).

Psychological well-being terdiri atas enam dimensi utama yaitu (1) Penerimaan diri (*self acceptance*), ditujukan pada kemampuan individu dalam mengevaluasi secara positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa lalu. (2) Memiliki hubungan yang positif dengan sesama, individu ini mampu untuk mengelola hubungan interpersonal yang hangat, berkualitas dan adanya kepercayaan satu sama lain. (3) Kemandirian (*autonomy*), merupakan kemampuan melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri. (4) Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), yaitu adanya kapasitas untuk mengatur kehidupan dengan efektif dan lingkungan sekitar. Hal ini berarti memodifikasi lingkungannya agar dapat mengelola kebutuhan dan tuntutan-tuntunan dalam hidupnya. (5) Memiliki tujuan hidup, aspek

ini menekankan pentingnya memiliki tujuan, pentingnya keterarahan dalam hidup dan percaya bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. (6) Pertumbuhan diri (*personal growth*), perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam diri dan melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu. (Engger, 2015).

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden memiliki gambaran *Psychological Well Being* Wanita Klimakterium pada rentang Mean yaitu (73,11), dimana skor minimal adalah 56 dan skor tertinggi adalah 89, dengan tingkat *Psychological Well Being* dalam rentang cukup sebanyak 56 responden (73,7%). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* wanita di masa klimakterium adalah usia, dukungan sosial (keluarga), status pekerjaan wanita, status sosial ekonomi, tingkat religiusitas.

Dukungan keluarga merupakan salah satu bagian dalam dukungan sosial. Keluarga merupakan orang pertama yang berada disamping wanita menopause. Keluarga memiliki peran dalam memberikan dukungan kepada wanita klimakterium dalam menghadapi masa menopause. Anggota keluarga utama yang memiliki peran dalam memberikan dukungan keluarga adalah suami. Tugas suami selain sebagai pendamping hidup, suami juga merupakan penyemangat dan memotivasi istri dalam menghadapi menopause. Masa menopause merupakan merupakan masa yang berat bagi seorang wanita, karena pada masa ini akan terjadi penurunan organ reproduksi. Seorang wanita akan mengalami beberapa perubahan pada tubuhnya sehingga dapat mengakibatkan wanita dalam menghadapi

menopause kurang siap dalam menerima perubahan yang terjadi pada dirinya. Dukungan suami yang baik atau mendukung terhadap kesiapan istri menghadapi menopause akan sangat membantu wanita menopause dalam menghadapi kesiapan menopause baik secara fisik, psikologis dan spiritual. (Millatina. A, Yanuvianti, M, 2015).

Dukungan sosial yang baik ditandai dengan adanya empati dari orang lain, kesediaan mendengarkan keluhan dari orang lain, pemberi nasehat, kenyamanan, penghargaan mengenai gagasan dari perasaan. Adanya dukungan sosial yang tepat dan bermanfaat bagi penerima dukungan sosial dalam hal ini adalah wanita dewasa madya akan dapat membuat wanita dewasa madya mendapat dukungan sosial secara positif (Saroson, 2013). Berdasarkan tabel 5 didapatkan data bahwa skor minimal dukungan keluarga dalam menghadapi menopause sebesar 28, skor maksimal 95 dan rata-rata skor tingkat kesiapan sebesar 74,63. Dukungan keluarga dalam menghadapi menopause sebagian besar cukup siap sebanyak 50 orang (65,8%).

Psychological well being pada wanita ini ditunjang oleh dukungan emosional pasangan dan kelompok sebaya dalam kegiatan bersama-sama. Sebagian besar ahli mengonseptualisasikan dukungan emosional sebagai ekspresi dari kepedulian, perhatian, cinta, dan interest, khususnya dalam keadaan stress (Cutrona & Russel, 1990 dalam Burlson, 2003). Dukungan emosional meliputi kesediaan mendengarkan keluh-kesah orang lain yang sedang mengalami perasaan susah, berempati, legitimasi, dan secara aktif mengeksplorasi perasaan-perasaan orang yang tengah dilanda gangguan

Pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada wanita dewasa madya dapat dijelaskan melalui aspek-aspeknya. Pertama dukungan emosional berupa rasa empati perhatian dan kepedulian dari orang lain membuat wanita dewasa madya mampu untuk memberikan perhatian pada orang lain juga sebagai reaksi timbal baliknya. Adanya pengalaman diberikan perhatian dan kepedulian oleh orang lain akan memberikan kesempatan seseorang belajar mengenai kepekaan untuk dapat melakukan hal yang sama.

Goleman (2007) menjelaskan bahwa lingkungan yang berempati dan memberikan kepuasan kebutuhan emosional dari keluarga sangat membantu dalam menumbuhkan empati dalam diri. Selanjutnya dukungan informatif yaitu berupa pemberian nasihat, pengarahan serta saran yang diberikan suami terutama pada wanita dewasa madya mampu menghadapi serta mengatasi konflik yang sedang dialami dengan cara yang tepat. Seperti yang dikatakan Kurniawati & Nurse (2007) bahwa dukungan sosial merupakan mediator yang penting dalam menyelesaikan masalah seseorang. Kemudian, dukungan instrumental berfungsi memperlancar dan memudahkan wanita dewasa madya untuk dapat berkomunikasi dengan suami. Dukungan sosial juga dapat berupa dukungan penghargaan terhadap gagasan ataupun perasaan orang lain, adanya penghargaan dari anak dan suaminya, membuat wanita dewasa madya merasa dihargai dan percaya diri atas kemampuannya.

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa 5 orang yang mendapatkan dukungan keluarga baik, akan memiliki *psychological well being* yang baik

juga. Dengan adanya pengalaman positif yang diberikan yaitu berupa penghargaan atas ide, pendapat dan perasaannya tersebut membuat wanita dewasa madya mampu dan percaya diri untuk mengungkapkan ide, perasaan dan pendapatnya. Saroso, *et al* (2013) adanya dukungan sosial dari keluarga dan upaya melakukan strategi coping dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, berkumpul bersama teman-teman dan keluarga yang lain, serta menyibukkan dirinya dengan bekerja, dapat membantu para ibu tersebut menyesuaikan diri dengan kepergian anak-anak mereka dari rumah. Penyesuaian diri ini pada akhirnya dapat membantu para ibu mencapai kesejahteraan psikologis mereka.

KESIMPULAN

Ada hubungan dukungan keluarga dengan psychological well being pada wanita klimakterium.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashok, P., Apte, G., Wagh, G., & Joshi, A. R. (2013). *Psychological Well-Being & Obesity in Peri-Menopausal and Post-Menopausal Women*. 3(1), 1–5.
- Anggraini, D., Zahara, N., & Utara, U. S. (2013). Psychological well-being differences among employed and unemployed menopause women. *Psikologia*, 8(2), 50–58.
- Millatina. A, Yanuvianti, M. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan Psychological Well Being pada wanita menopause*. Prosiding Psikologi vol 1 No. 2, 1–23.
- Rajawane, I. (2011). Hubungan Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Lanjut Usia. *Skripsi*, 7(1), 47–61.
- Rusyanti, A. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Wanita Dewasa Madya*. 1–61. <http://eprints.umm.ac.id/>
- Burleson., Brant R. (2003). “The experience and effects of emotional support. What the study of cultural and gender differences can tell us about close relationships, emotion, and interpersonal communication.” *Personal Relationships. Distinguished Scholar Article*. Printed in the USA. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (2013). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Kurniawati, N.D., & Nurs, N. (2007). *Asuhan keperawatan pada pasien terinfeksi HIV*. Jakarta : Salemba
- Hastin. (2015). *Effect Of Information Booklet On Climacteric Symptoms And Its Management Among Perimenopausal Women In A Selected Rural Community*. *Nepal Journal of Epidemiology*. Department of OBG Nursing, Nitte Usha Institute of Nursing Sciences, Mangalore, Karnataka, India
- Francis C. (2017). *Langkah Pertama Melalui Menopause Pertama*. Jakarta; libri;
- Engger. (2015). *Adaptasi Ryff Psychological Well-being Scale dalam Konteks Indonesia*. *Universitas Sanata Dharma*, 1–152. https://repository.usd.ac.id/103/2/109114054_full.pdf

Berger, G.E. (1999). *Menopause and Culture*.

London: Pluto Press.

Sonny, Z. (1999). *Computer education for children* (Publication No. 01230123)

[Doctoral dissertation, University of Life].

ProQuest Dissertations & Theses Global.