
**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KUALITAS HIDUP
WANITA MENOPAUSE DI KELURAHAN WONOSARI
KECAMATAN NGALIYAN SEMARANG**

*Correlation Between Social Support and Quality of life of Menopausal Women
in Wonosari Village Ngaliyan Semarang*

Anisya Sekar Sari¹ , Dwi Susilawati²

¹ Mahasiswa Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Diponegoro, ² Staf Pengajar Departemen Ilmu Keperawatan,
Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
(email: Suziebima@gmail.com),

ABSTRAK

Latar Belakang : Wanita yang mengalami menopause umumnya mengalami keluhan yang mengganggu baik itu secara fisik maupun psikis. Adanya berbagai keluhan tersebut dapat menurunkan kualitas hidup pada wanita menopause. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup menopause adalah dukungan sosial.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pada wanita menopause.

Metode : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimental dengan desain penelitian deskriptif korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 77 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner SSQ (*Social Support Questionnaire*) dan MENQOL (*Menopause Spesific Quality of Life Questionnaire*).

Hasil : Sebagian besar responden dengan dukungan sosial tinggi yaitu sebanyak 40 responden (51,9%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas hidup baik sebanyak 41 orang (53,2%) Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup wanita menopause (p -value= 0,002 dan $r=0,349$).

Simpulan : Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup wanita menopause dengan arah korelasi positif. Wanita menopause perlu memahami perubahan yang terjadi selama menopause dan terlibat secara aktif dalam kegiatan sosial serta menjalin kedekatan dengan keluarga

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Kualitas Hidup, Menopause

ABSTRACT

Background: Women during menopausal transition generally have disturbing symptoms both physically and psychologically. The existence of these various symptoms can reduce the quality of life in menopausal women. One of the factors that can affect the menopausal quality of life is social support.

The Purpose: Understanding the correlation between social support and quality of life of menopausal women

Method: *The research is conducted using a quantitative non experimental study with a correlational approach. The sampling technique used in this research is cluster sampling with a sample size of 77 people. This study used the SSQ (Social Support Questionnaire) and MENQOL (Menopause Specific Quality of Life Questionnaires) questionnaire.*

Results: *Most of research respondents came from high social support group (40 respondents (51,9%)) and has good live quality (41 respondents (53,2%)). The research result shows that there is correlation between social support and life quality of postmenopausal women (p -value= 0,002 dan $r=0,349$).*

Conclusion: *There is positive correlation between social support and life quality of postmenopausal women. Menopausal women should understand any changes related to menopausal condition and symptoms while actively involved in social activities as well as establish family closeness.*

Keyword: *Social Support, Quality of Life, Menopause*

PENDAHULUAN

Wanita yang mengalami menopause umumnya mengalami keluhan-keluhan yang mengganggu seperti keluhan fisik berupa perubahan pola menstruasi, rasa panas (*hot flush*), mudah berkeringat, susah tidur (*insomnia*), vagina kering dan terganggunya aktivitas seksual. Selain terdapat keluhan fisik menopause juga dapat menyebabkan perubahan psikologis seperti, penurunan daya ingat, mudah tersinggung atau emosi, stress, dan kecemasan yang mengarah pada kualitas hidup wanita menopause (Cory'ah & Wahyuni, 2019). Adanya berbagai keluhan-keluhan tersebut dapat menurunkan kualitas hidup pada wanita yang berada pada fase menopause.

Kualitas hidup merupakan sesuatu yang mengarah pada kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial individu serta aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (Rubbyana, 2012). Kualitas hidup yang baik sangat penting dimiliki oleh wanita menopause. Apabila wanita menopause memiliki kualitas hidup yang baik maka kehidupannya dapat mengarah kepada keadaan sejahtera atau *wellbeing* (Arica, 2019).

Terdapat faktor-faktor yang dapat memberikan pengaruh pada kualitas hidup wanita menopause salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai sejauh mana individu memandang bahwa orang-orang peduli terhadap dirinya dan bahwa orang-orang tersebut mengekspresikan kepedulian mereka dengan menyediakan bantuan dan juga saling memiliki perasaan terhubung atau memiliki ikatan sosial (Sirgy, 2012). Dengan adanya dukungan sosial individu akan merasa dirinya berharga, dicintai dan menjadi bagian dari komunitas. Dukungan sosial wanita menopause dapat diperoleh baik dari keluarga khususnya suami dan anak maupun dari teman atau komunitas (Siregar, 2018).

Dukungan sosial termasuk faktor eksternal yang dapat memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa memberikan saran, informasi dan membantu meringankan keluhan-keluhan yang dialami wanita menopause. Selain itu juga dapat berempati dan memberikan semangat sehingga wanita menopause tidak merasa sendiri dan keluhan yang terjadi

pada masa menopause menjadi terasa ringan dan terbiasa sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause (Dewi, 2018).

Studi Pendahuluan telah dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2020 di Wilayah Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Semarang terhadap 10 orang wanita menopause. Hasil dari studi pendahuluan mengenai kualitas hidup wanita menopause didapatkan 50% memiliki kualitas hidup tinggi dan 50% kualitas hidup yang rendah. Sedangkan untuk dukungan sosial didapatkan 40% memiliki dukungan sosial rendah dan 60% memiliki dukungan sosial yang tinggi.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *non eksperimental* dengan desain penelitian korelasional yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel dukungan sosial dan kualitas hidup pada wanita menopause. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menopause di wilayah Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Semarang. Teknik pengambilan sampling yang digunakan yaitu *cluster sampling* dengan besar sampel sebanyak 77 responden sesuai kriteria inklusi

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2021, setelah terbitkannya surat *ethical clearance* dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro No.61/EC/KEPK/FK-UNDIP/III/2021 pada 22 Maret 2021. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Social Support Questionnaire* (SSQ) dan variabel kualitas hidup menopause menggunakan kuesioner *Menopause Specific Quality of Life Questionnaire* (MENQOL). Analisa yang digunakan adalah uji korelasi spearman

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Demografi Responden di Kelurahan Wonosari Pada Bulan April 2021 (n=77)

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
<50	23	29,9
50-54	18	23,4
55-59	27	35,1
≥60	9	11,7
Pendidikan		
Tidak Sekolah	6	7,8
Tidak Tamat SD	10	13,0
SD	18	23,4
SMP	19	24,7
SMA	16	20,8
Sarjana/Diploma	8	10,4
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	51	66,2
Wiraswasta	10	13,0
Buruh	8	10,4
Petani	1	1,3
PNS	5	6,5
Lainnya	2	2,6

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik demografi dari 77 responden di Kelurahan Wonosari sebagian besar berada pada rentang usia 55-59 tahun yaitu sebanyak 27 responden (35,1 %). Sebagian besar responden penelitian memiliki pendidikan terakhir SMP sebanyak 19 responden (24,7 %). Mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga yaitu sebanyak 51 responden (66,2 %).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Dukungan Sosial Pada Wanita Menopause di Kelurahan Wonosari Pada Bulan April 2021 (n=77)

Dukungan Sosial	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tinggi	40	51,9
Rendah	37	48,1

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 40 responden (51,9 %) wanita menopause di Kelurahan Wonosari memiliki skor dukungan sosial tinggi dan sebanyak 37 responden (48,1%) memiliki dukungan sosial rendah.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skor Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause di Kelurahan Wonosari Pada Bulan April 2021 (n=77)

Kualitas Hidup	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Baik	41	53,2
Buruk	36	46,8

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 41 responden (53,2 %) wanita menopause di Kelurahan Wonosari memiliki skor kualitas hidup baik dan sebanyak 36 responden (46,8 %) memiliki kualitas hidup buruk.

Tabel 3 Hubungan dukungan sosial dan kualitas hidup wanita menopause di Kelurahan Wonosari Pada Bulan April 2021 (n=77)

Dukungan Sosial	Kualitas Hidup Wanita Menopause				Total	P value	r _s	
	Buruk		Baik					
	n	%	n	%				
Dukungan Sosial Rendah	24	31,2	13	16,9	37	48,1	0,002	0,349
Dukungan Sosial Tinggi	12	15,6	28	36,3	40	51,9		
Total	36	46,8	41	53,2	77	100		

Tabel 4 merupakan hasil analisa bivariat antara variabel dukungan sosial dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Kelurahan Wonosari menggunakan uji korelasi *spearman rho's* yang menunjukkan hasil yaitu hasil analisa pada hubungan antara total dukungan sosial dengan kualitas hidup didapatkan $p\text{-value}=0,002$ ($p\text{-value} < 0,05$) dan nilai koefisien *spearman rho's* didapatkan ($r_s=0,349$) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan, kekuatan hubungan yang cukup serta arah hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kualitas hidup wanita menopause di Kelurahan Wonosari.

Pembahasan

1. Dukungan Sosial Wanita Menopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden wanita menopause di Kelurahan Wonosari yaitu sebanyak 40 responden (51,9%) memiliki dukungan sosial tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardani (2019) dimana mayoritas responden sebanyak 66 responden wanita menopause (52.4%) mendapatkan dukungan sosial dari suami. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Abasi, Keramat dan Ghorbani (2020) dimana sebagian besar wanita menopause mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dengan sebanyak (89 %). Penelitian dari Ebril dan Gumusay (2018) juga memperoleh hasil yang sama dimana sebagian besar wanita menopause mendapatkan dukungan sosial yang tinggi (89 %).

Dukungan sosial tinggi yang didapatkan pada wanita menopause tidak pernah terlepas dari peran serta orang-orang disekitar mereka yang memberikan motivasi dan dukungan serta menemani mereka pada masa menopause. Bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan oleh wanita yang menghadapi menopause antara lain berupa suatu bentuk perhatian dan kasih sayang seperti mendapat bantuan dan dukungan ketika mereka membutuhkan, mendengarkan kekhawatiran-kekhawatirannya tentang masalah yang dialami ketika menopause, mampu memberikan perhatian ketika mengalami kesulitan menjelang atau selama menopause, berbagi pengalaman dan informasi dengan wanita menopause lainnya tentang menopause (Chaerani & Rahayu, 2019). Selain itu dukungan sosial khususnya dukungan dari keluarga dapat membantu mengurangi gejala pada masa menopause diantaranya dengan memberikan dukungan emosional positif atau menyediakan sumber daya yang dibutuhkan (Zhao, et al. 2019). Penelitian lain menjelaskan bahwa dengan meningkatkan dukungan sosial dari berbagai sumber dapat mengurangi masalah fisik dan emosional pada wanita menopause (Abasi, Keramat, & Ghorbani, 2020). Selain itu, adanya dukungan sosial yang diperoleh dari suami dan anak-anak, wanita menopause akan mengalami penurunan tingkat stress dalam menghadapi perubahan selama menopause.

2. Kualitas Hidup Wanita Menopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden wanita menopause di Kelurahan Wonosari sebanyak 41 responden (53,2%) memiliki kualitas hidup yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Ruspawan, Rosiladewi, dan Lestari (2016) dimana sebagian besar responden wanita menopause memiliki kualitas hidup baik yaitu sebanyak 30 responden (46,2 %). Penelitian dari Wardani (2019) juga menunjukkan hasil yang sama didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden wanita menopause memiliki kualitas hidup yang baik yaitu sebanyak 64 responden (50.8 %).

Pada wanita menopause umumnya mengalami keluhan-keluhan yang mengganggu seperti keluhan fisik berupa perubahan pola menstruasi, rasa panas (*hot flush*), mudah berkeringat, susah tidur (*insomnia*), vagina kering dan terganggunya aktivitas seksual. Selain terdapat keluhan fisik menopause juga dapat menyebabkan perubahan psikologis seperti, penurunan daya ingat, mudah tersinggung atau emosi, stress, dan kecemasan yang mengarah pada kualitas hidup

wanita menopause (Cory'ah & Wahyuni, 2019). Adanya berbagai keluhan tersebut dapat berdampak pada kualitas hidup wanita menopause. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hidup menopause yang baik dapat terjadi apabila wanita menopause merasa tidak sepenuhnya mengalami keluhan-keluhan baik fisik maupun psikis yang dirasakan pada saat menopause. Menurut pendapat yang lain kualitas hidup dipandang sebagai komponen subjektif kesejahteraan dan salah satu indikator untuk mengukur kesehatan (Norozi, et al, 2013). Hal tersebut menunjukkan kualitas hidup yang baik dapat menandakan bahwa individu memiliki status kesehatan yang baik, baik itu dari segi fisik, psikologis dan sosial.

3. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Menopause

Hasil analisa bivariat antara dukungan sosial dan kualitas hidup wanita menopause di Kelurahan Wonosari didapatkan nilai $p\text{-value}=0,002$ atau $p<0,05$ sehingga H_a dapat diterima yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup wanita menopause di Kelurahan Wonosari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2018) juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ($p=0,000$, $r=0,492$). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jalambadani (2020) yaitu terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ($p=0,001$, $r=0,68$). Pada Penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa nilai korelasi Spearman $\rho's=0,349$ (0,3-0,49) menunjukkan adanya kekuatan hubungan yang cukup dengan arah hubungan positif yang artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin baik pula kualitas hidup menopause dan sebaliknya apabila dukungan sosial yang didapatkan rendah maka kualitas hidupnya akan semakin menurun.

Wanita yang mengalami menopause umumnya mengalami keluhan-keluhan yang mengganggu. Keluhan-keluhan tersebut dirasakan baik secara fisik maupun psikis yang diakibatkan oleh adanya perubahan hormon pada saat fase menopause. Adanya berbagai keluhan-keluhan tersebut dapat menurunkan kualitas hidup wanita yang memasuki usia menopause (Putri, Wati, & Ariyanto, 2014). Menurunnya kualitas hidup dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari yang menyebabkan wanita menopause mengalami ketidaknyamanan. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk membantu meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Dukungan sosial masuk kedalam faktor eksternal yang dapat memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa memberikan saran, informasi dan membantu meringankan keluhan-keluhan yang dialami wanita menopause. Selain itu juga dapat berempati dan memberikan semangat sehingga wanita menopause tidak merasa sendiri dan keluhan yang terjadi pada masa menopause menjadi terasa ringan dan terbiasa sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause (Dewi, 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dukungan sosial wanita menopause paling banyak dalam kategori dukungan sosial tinggi yaitu sebanyak 40 responden (51,9%). Nilai kualitas hidup

wanita menopause sebagian besar memiliki kualitas hidup baik sebanyak 41 orang (53,2%). Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup wanita menopause dengan ρ -value sebesar 0,002 yang artinya ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kualitas hidup. Selain itu, nilai korelasi *Spearman rho* 's sebesar (0,349) menunjukkan arah korelasi positif dan hubungan kedua variabel searah artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan, maka kualitas hidup wanita menopause semakin baik.

Saran

Bagi pelayanan keperawatan perlu memberikan informasi dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang pentingnya dukungan sosial dan cara meningkatkan dukungan sosial yang ditujukan pada wanita menopause dan keluarga wanita menopause. Wanita menopause yang memiliki dukungan sosial yang rendah disarankan untuk meningkatkan dukungannya dengan terlibat secara aktif dalam kegiatan sosial, menjalin kedekatan dengan keluarga serta mencari informasi terkait cara meningkatkan dukungan sosial. Bagi institusi keperawatan untuk menjadikan hasil penelitian ini menjadi sumber informasi untuk menambah wawasan maupun ilmu pengetahuan tentang dukungan sosial dan kualitas hidup wanita menopause. Bagi peneliti selanjutnya faktor-faktor lain perlu dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya yang dapat berpengaruh terhadap dukungan sosial dan kualitas hidup wanita menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Abasi, E., Keramat, A., & Ghorbani M. (2020). The Relationship between Social Support, General Health Status, and Severity of Menopause Symptoms among Postmenopausal Women in Northern Iran. *Pakistan J Med Heal Sci*, 14(2):771–6
- Arica, A. (2019). *Hubungan Karakteristik Individu dan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Desa Batang Pane I Kecamatan Halongonan Timur Kabupaten Padang Lawas Utara Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019* (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).
- Chaerani, R. F., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Hubungannya Dengan Penyesuaian Diri Wanita Yang Menghadapi Masa Menopause. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 133-137.
- Cory'ah, F. A. N., & Wahyuni, I. G. A. P. S. (2019). Hubungan Sindrom Menopause dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause Diwilayah Kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Akademi Kebidanan Jember*, 3(1), 8-16.
- Dewi, M. K. (2018). Pengukuran Empat Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stress pada Wanita Menopause. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 8(03), 144-156.
- Erbil, N., & Gümüşay, M. (2018). Relationship Between Perceived Social Support and Attitudes Towards Menopause among Women and Affecting Factors. *Middle Black Sea Journal of Health Science*, 4(2), 7-18.

- Jalambadani, Z., Rezapour, Z., & Movahedi Zadeh, S. (2020). Investigating the Relationship between Menopause Specific Quality of Life and Perceived Social Support among Postmenopausal Women in Iran. *Experimental Aging Research*, 46(4), 359-366.
- Norozi, E., Mostafavi, F., Hasanzadeh, A., Moodi, M., & Sharifirad, G. (2013). Factors affecting quality of life in postmenopausal women, Isfahan, 2011. *Journal of education and health promotion*, 2.
- Putri, D. I., Wati, D. M., & Ariyanto, Y. (2014). Kualitas hidup wanita menopause (quality of life among menopausal women). *Pustaka Kesehatan*, 2(1), 167-174.
- Rubbyana, U. (2012). Hubungan antara strategi koping dengan kualitas hidup pada penderita skizofrenia remisi simptom. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 1(02), 59-66.
- Ruspawan, I., Rosiladewi, G. A. K., & Lestari, N. K. Y. (2016). Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause. *Jurnal Gema Keperawatan*, 9(1), 50-56.
- Siregar, N. (2018). Kualitas Hidup Wanita Menopause Ditinjau dari Dukungan Sosial di Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan. *Jurnal Diversita*, 4(1), 9-15.
- Sirgy, M. J. (2012). *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia* (Vol. 50). Springer Science & Business Media.
- Wardani, D. A. (2019). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 21-30.
- Zhao, D., Liu, C., Feng, X., Hou, F., Xu, X., & Li, P. (2019). Menopausal symptoms in different substages of perimenopause and their relationships with social support and resilience. *Menopause*, 26(3), 233-239.