

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Menopause

2.1.1 Definisi Menopause

Menurut (Suparni & Astutik, 2016), Menopause adalah ketika periode menstruasi berhenti secara permanen karena aktivitas ovarium berhenti tanpa alasan fisiologis atau patologis. Setelah menstruasi selama dua belas bulan, seorang wanita disebut menopause. Menopause umumnya muncul pada usia sekitar lima puluh tahun, tetapi terkadang menopause dini dapat terjadi pada rentang usia 41 hingga 45 tahun, atau bahkan sudah dimulai saat menginjak usia empat puluh tahun. Menopause berasal dari bahasa Yunani *men* yang berarti “bulan” dan *pauseis* yang berarti “Penghentian Sementara” adalah istilah yang lebih tepat. Dalam menopause, menstruasi seorang wanita berhenti secara permanen. Seorang wanita dianggap menopause jika dia tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut dari periode menstruasi terakhirnya karena penurunan fungsi ovarium.

Tidak dapat dihindari, menopause adalah bagian dari penuaan, terutama pada wanita. Setiap wanita akan mengalami menopause, kondisi fisiologis atau alamiah yang menyebabkan penurunan hormon dan tanda berhentinya siklus reproduksi. Tanda awal proses ini adalah henti haid. Menopause umumnya muncul pada usia 45-59 tahun (Arini, 2020). Premenopause merupakan tahap ketika tanda-tanda awal perubahan hormon mulai terlihat dan berlanjut hingga satu tahun setelah menstruasi terakhir. Fase ini dapat berlangsung selama beberapa tahun dan memengaruhi kesehatan fisik, emosional, mental, serta kehidupan sosial individu. Untuk mengurangi gejala premenopause, dapat dilakukan terapi hormonal maupun non-hormonal sesuai dengan kebutuhan individu (Syahriawati & Idealistina, 2024).

2.1.2 Perubahan yang terjadi pada wanita menopause

Perubahan Fisik menurut (Pratiwi & Liswanti, 2021), Setiap wanita yang mengalami menopause akan menghadapi berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis.

2.1.2.1 *Hot flashes*

Gejala ketidakseimbangan hormon dapat berupa terjadinya *hot flashes*, berkeringat di malam hari, penurunan daya ingat, kesulitan tidur, perasaan cemas atau depresi, serta mudah merasa lelah. Wanita yang mengalami menopause dan merasakan *hot flashes* sering kali merasa cemas terhadap kondisi tersebut, sehingga menyebabkan kegelisahan serta kesulitan tidur. Untuk mengurangi *hot flashes*, beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain mengenakan pakaian tipis yang mudah dilepas atau dikenakan kembali sesuai dengan perubahan suhu tubuh, Mengurangi konsumsi makanan panas dan pedas, serta menghindari minuman berkafein dan beralkohol yang dapat memicu sensasi panas dan keringat berlebih, sehingga disarankan untuk membawa tisu guna untuk keringat di wajah dan tubuh, serta memilih pakaian tidur dan alas tidur berbahan katun yang lebih nyaman dan memberikan efek sejuk dibandingkan bahan lainnya. Perasaan panas yang mendalam dikenal sebagai *hot flashes*, yang sering disertai dengan kulit yang memerah, berkeringat, serta peningkatan detak jantung. Gejala *hot flashes* dapat berkisar dari ringan hingga berat, dan dapat memicu kecemasan, gangguan tidur, serta perubahan suasana hati. Kejadian *hot flashes* ini bisa berbeda-beda pada setiap wanita.

2.1.2.2 Berat badan bertambah

Banyak wanita mengalami peningkatan berat badan selama menopause, yang diduga berkaitan dengan gangguan metabolisme lemak serta penurunan kadar estrogen dalam darah. Penurunan hormon estrogen ini menyebabkan distribusi lemak dalam tubuh berubah, di mana lemak yang sebelumnya tersimpan di area pantat dan paha berkurang atau menghilang, sementara akumulasi lemak lebih banyak terjadi di sekitar perut dan pinggul.

2.1.2.3 Mudah lelah

Rasa lelah berlebihan pada masa menopause merupakan kondisi umum yang dialami perempuan baik sebelum, selama, maupun setelah fase tersebut. Gejala ini ditandai dengan penurunan energi secara signifikan yang tidak sepadan dengan tingkat aktivitas, serta tetap berlanjut meskipun tubuh sudah cukup beristirahat. Kelelahan ini bukan sekadar rasa capek biasa, melainkan bisa memengaruhi fungsi tubuh secara menyeluruh, termasuk kemampuan berpikir dan kestabilan emosional. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kelebihan berat badan atau sebagai akibat langsung dari menopause. Gejala seperti rasa lemas, nyeri pada otot dan sendi, serta kelelahan setelah makan merupakan efek dari perubahan hormon yang berfluktuasi.

2.1.2.4 Insomnia dan gangguan tidur

Gejala menopause dapat meningkatkan tekanan pada tubuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan insomnia atau gangguan tidur lainnya. Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, tidur yang tidak nyenyak, atau bangun terlalu cepat dan tidak bisa tidur kembali. Gangguan ini menyebabkan seseorang merasa lelah, tidak segar saat bangun, dan mengantuk di siang hari.

2.1.2.5 Perubahan kulit

Perubahan kulit selama menopause dipengaruhi oleh hormon estrogen, yang berperan dalam menjaga elastisitas kulit. Ketika menstruasi berhenti, kulit cenderung menjadi lebih tipis dan kehilangan elastisitasnya, terutama pada area wajah, leher dan lengan.

Perubahan psikologis yang dirasakan oleh wanita menopause sering kali meliputi perasaan marah, tegang, cemas, serta peningkatan kecenderungan untuk lupa. Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas hidup mereka, karena dapat menyebabkan stres, terutama bagi wanita menopause yang memiliki tanggung jawab besar dalam keluarga, masyarakat dan pekerjaan (Pratiwi & Liswanti, 2021).

2.1.2.6 Perubahan *mood*

Perubahan *mood* saat menopause adalah kondisi fluktuasi emosional yang tidak menentu dan sering kali mendadak, yang dialami oleh perempuan selama fase perimenopause, menopause, hingga pascamenopause. Kondisi ini mencakup gejala seperti perubahan suasana hati, atau yang dikenal sebagai *mood swing*, merupakan kondisi yang sering dialami oleh wanita yang menjalani menopause, ditandai dengan perasaan mudah marah, cemas, impulsif, serta kecenderungan mengalami depresi.

2.1.2.7 Kecemasan

Kondisi ini dapat dialami oleh wanita yang memasuki menopause. Kecemasan merupakan respon alami terhadap situasi yang sedang atau akan dihadapi, yang dapat memicu berbagai gejala yang dapat muncul meliputi perasaan khawatir, detak jantung yang cepat, keringat berlebih, tremor otot, mual, ketegangan, serta rasa takut tanpa alasan yang jelas.

2.1.2.8 Stres

Stres saat menopause adalah suatu kondisi di mana perempuan mengalami tekanan emosional, mental atau fisik yang meningkat selama fase perimenopause, menopause, hingga pascamenopause. Stres ini sering kali disebabkan oleh perubahan hormon, tantangan hidup yang bersamaan, dan gejala fisik menopause itu sendiri. Kondisi ini disebabkan oleh menurunnya kadar hormon estrogen, yang berdampak pada penurunan kadar neurotransmitter di otak, sehingga dapat memengaruhi suasana hati seseorang. Stres ini bisa menjadi reaksi alami tubuh terhadap ketidakseimbangan hormonal dan perubahan besar dalam hidup perempuan, namun bila tidak dikelola dapat memperparah gejala menopause lainnya.

2.1.3 Tahap-tahap dalam menopause

Menurut Yustiana (2019) terdapat empat tahap dalam menopause:

2.1.3.1 Pramenopause

Empat hingga lima tahun sebelum menopause merupakan bagian dari seluruh masa subur yang berlangsung sejak menarche hingga menopause, dengan ditandai oleh ketidakaturan siklus menstruasi. Namun, pada tahap ini, gejala khas menopause seperti *hot flashes* dan kekeringan vagina umumnya belum muncul. Pramenopause biasanya dialami oleh wanita yang berusia sekitar 40 tahun.

2.1.3.2 Perimenopause

Wanita yang berusia sekitar lima puluh tahun umumnya mengalami fase perimenopause, yaitu periode transisi yang berlangsung sekitar dua tahun sebelum hingga dua tahun setelah menopause. Pada tahap ini, gejala khas mulai muncul akibat penurunan signifikan fungsi ovarium yang disebabkan oleh berkurangnya produksi progesteron dan estrogen.

2.1.3.3 Menopause

fase alami dalam kehidupan wanita yang menandai akhir dari kemampuan reproduksi. Ditandai oleh berhentinya menstruasi secara permanen dan penurunan hormon estrogen. Meskipun merupakan bagian dari penuaan biologis, menopause membawa perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan dan perlu dipahami serta dikelola dengan baik. Ditandai dengan ketiadaan menstruasi selama dua belas bulan. Kadar estrogen turun, tetapi wanita gemuk mungkin lebih lambat. Pada tahap ini, tanda-tanda umum menopause muncul.

2.1.3.4 Pascamenopasue

Langkah setelah menopause hingga senium, yang terjadi lima tahun setelah menopause. Saat tubuh mencapai keseimbangan hormonal, gejala menopause sudah mulai menghilang. Fase pasca menopause dimulai setelah wanita melewati masa menopause dan berlanjut sepanjang sisa hidupnya. Pada tahap ini, ovarium tidak

lagi memproduksi hormon estrogen dan progesteron dalam jumlah yang signifikan. Akibatnya, beberapa perubahan fisik dan emosional bisa terjadi.

2.2.4 Faktor yang memengaruhi menopause

Perubahan yang terjadi selama fase klimakterium pada wanita dapat memicu berbagai keluhan yang bervariasi pada setiap individu, bergantung pada faktor biologis serta respons pribadi terhadap penurunan kadar estrogen. Akibatnya, gejala yang muncul dapat berbeda-beda. Salah satu dampak yang sering dialami adalah menurunnya rasa percaya diri akibat kurangnya penerimaan terhadap perubahan fisik dan psikologis. Rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan juga dapat memengaruhi kesiapan emosional dan mental wanita, sehingga diperlukan pemahaman serta persiapan yang matang untuk menghadapi perubahan tersebut. Kesiapan wanita dalam menghadapi menopause dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan, kondisi sosial ekonomi, budaya, lingkungan, riwayat kesehatan, serta usia. Dengan meningkatkan pemahaman, kecemasan dan depresi dapat diminimalkan, sehingga kesiapan fisik, psikologis, dan spiritual wanita dalam menghadapi fase ini dapat lebih optimal (Meilan & Huda, 2022).

2.2.5 Premenopause

Sebelum memasuki menopause, wanita akan mengalami fase premenopause, yaitu masa transisi antara usia reproduksi dan usia lanjut yang umumnya terjadi pada rentang usia 40 hingga 55 tahun. Pada fase ini, siklus menstruasi menjadi tidak teratur, dengan durasi perdarahan yang lebih panjang serta volume darah yang cenderung lebih banyak. Premenopause juga ditandai dengan ketidakaturan siklus haid, perdarahan yang lebih lama dan lebih banyak, serta terkadang disertai dengan dismenore (nyeri haid) (Purbowati et al., 2019). Usia seorang memasuki masa premenopause antara 40-50 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur dengan perdarahan yang memanjang dan jumlah darah haid yang relatif tidak banyak dan kadang – kadang disertai nyeri haid. Fase premenopause adalah fase antara umur 40 – 50 tahun dan

dimulainya fase klimakterium. Fase ini ditandai dengan siklus yang tidak teratur dengan perdarahan haid yang memanjang dan jumlah darah haid yang relatif banyak, kadang – kadang disertai disminorea. Pada wanita tertentu timbul keluhan vasomotorik, keluhan – keluhan yang bersifat psikis dan gangguan neurvegetati. Gejala-gejala fisik yang timbul pada premenopause anatara lain gejolak rasa panas (*hot flushes*), keringat dimalam hari, siklus haid tidak teratur, depresi, mudah tersinggung, mudah maraha, kecemasan, kekeringan vagina, cepat lelah, sulit tidur (*insomnia*), dan perubahan kulit. Gejala psikologis yang dialami adalah ingatan menurun dan stres (Mulyani, 2013).

2.2.6 Kesiapan menghadapi menopause

2.2.6.1 Definisi kesiapan menghadapi menopause

Sebagian wanita menganggap menopause sebagai fase yang menakutkan. Kekhawatiran ini muncul karena adanya anggapan bahwa kondisi kesehatan mereka akan menurun, yang kemudian memicu rasa cemas. Tekanan psikologis atau kecemasan yang dialami, termasuk oleh wanita yang sedang memasuki masa menopause, mendorong mereka untuk mencari dukungan dari keluarga maupun teman sebagai upaya mengatasi perasaan tersebut. Kesiapan dalam menghadapi menopause mengacu pada upaya seorang wanita dalam mempersiapkan diri menghadapi fase ini, baik dari aspek fisik, mental, maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kesiapan perempuan berusia 45-55 tahun dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi selama masa menopause. (Loura et al., 2018).

2.2.7 Faktor-faktor kesiapan menghadapi menopause

2.2.7.1 Pengetahuan

Seorang wanita diharapkan memiliki pemahaman yang memadai agar dapat mempersiapkan diri secara lebih optimal dalam menghadapi menopause. Dengan pengetahuan yang cukup, mereka dapat mengambil berbagai langkah pencegahan untuk mengurangi risiko munculnya keluhan kesehatan di kemudian hari.

2.2.7.2 Pendidikan

Jenjang pendidikan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan individu. Selain melalui pendidikan formal, wawasan juga dapat diperoleh dari berbagai sumber informasi serta pengalaman pribadi sebagai bentuk pembelajaran nonformal. Wanita dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih luas, baik mengenai kesehatan, termasuk dalam mempersiapkan diri menghadapi menopause.

2.2.7.3 Budaya dan Lingkungan

Adat istiadat serta lingkungan sekitar berperan penting dalam membentuk cara seorang wanita merespons menopause. Bagi sebagian besar wanita Muslim, menopause sering kali diterima sebagai bagian alami dari kehidupan. Namun, perubahan ini tidak hanya dialami oleh wanita yang telah memasuki menopause, tetapi juga oleh mereka yang masih berada dalam fase premenopause. Seiring waktu, persepsi masyarakat terhadap menopause terus berkembang, dan setiap wanita memiliki cara yang berbeda dalam menghadapinya, bergantung pada budaya serta lingkungan tempat mereka tinggal.

2.2.7.4 Pekerjaan

Lingkungan kerja memiliki peran signifikan dalam meningkatkan tingkat pengetahuan seseorang. Melalui interaksi di tempat kerja, individu dapat memperoleh pengalaman serta wawasan baru, baik secara langsung maupun tidak langsung, hal ini dapat membantu mereka dalam memahami berbagai aspek kesehatan, termasuk dalam fase menopause.

2.2.7.5 Riwayat kesehatan

Riwayat kesehatan seseorang turut berperan dalam kesiapan wanita menghadapi menopause. Perubahan biologis dalam tubuh dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan transisi ini. Semakin baik kondisi kesehatan sebelumnya, semakin besar kemungkinan seseorang lebih siap dalam menjalani fase menopause.

2.2.8 Indikator Kesiapan Menopause

Kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu baik, cukup dan kurang. Aspek kesiapan ini mencakup kesiapan fisik, psikologis, dan spiritual (Indah, 2019):

2.2.8.1 Kesiapan Fisik

Kesiapan fisik mencakup berbagai aspek gaya hidup, seperti kebiasaan berolahraga secara teratur, pola konsumsi alkohol, serta pola makan dan minum yang sehat. Selain itu, aktivitas atau pekerjaan sehari-hari juga berperan penting dalam menjaga kondisi fisik agar tetap sehat dan bugar.

2.2.8.2 Kesiapan Psikologis

Aspek psikologis berhubungan dengan kondisi mental dan emosional seseorang. Beban pikiran yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan fisik, yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas, gelisah, dan ketakutan. Untuk mengatasi hal ini, berbagai upaya dapat dilakukan, seperti melakukan relaksasi, menjaga pola makan yang sehat, serta memperoleh dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat.

2.2.8.3 Kesiapan Spiritual

Kesiapan spiritual meliputi peningkatan ibadah sesuai dengan keyakinan masing-masing, keterlibatan dalam pembinaan agama secara rutin, serta partisipasi dalam berbagai kegiatan keagamaan. Langkah-langkah ini bertujuan untuk memperkuat keyakinan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi fase menopause.

2.2.9 Alat Ukur Kesiapan

Menurut Sugiyono (2015), kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam penelitian ini, variabel akan diukur menggunakan instrumen kuesioner dengan tiga indikator, yaitu kesiapan fisik, psikologis dan spiritual.

2.2 Konsep Dukungan Keluarga

2.2.1 Definisi Dukungan Keluarga

Keluarga adalah pihak pertama yang biasanya menyadari perubahan yang terjadi pada anggotanya. Dukungan yang diberikan oleh keluarga mencakup dukungan emosional (seperti rasa kasih sayang, cinta, dan empati), dukungan instrumental (termasuk fasilitas, barang, dan layanan), dukungan informasi (seperti nasehat dan saran), serta dukungan penghargaan (seperti perhatian dan dukungan moral) (Sri Yuliasuti, 2022). Dukungan keluarga merupakan salah satu jenis terapi yang diterapkan dalam menangani kecemasan. Banyak masalah kesehatan yang muncul dalam lingkungan keluarga dapat diidentifikasi dan diselesaikan secara bersamaan (Wati & Yani, 2020).

2.2.2 Macam-macam dukungan keluarga

Pangkal dukungan keluarga dibagi menjadi bermacam wujud (Friedman, 2018):

2.2.2.1 Dukungan informasi keluarga

Dukungan informasi melibatkan keluarga sebagai penyedia informasi, memberikan nasihat, petunjuk, dan saran yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Keluarga memiliki peran penting sebagai sumber dan penyebar informasi tentang dunia (Friedman, 2018). Dukungan informasi dari keluarga diberikan dalam bentuk arahan, ide, dan percakapan mengenai cara terbaik untuk mengatasi masalah atau bertahan hidup. Khususnya untuk lansia, keluarga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi, memberikan panduan, serta menyampaikan informasi penting yang diperlukan untuk meningkatkan status kesehatan mereka. Aspek dukungan ini meliputi saran, petunjuk, dan pemberian informasi

2.2.2.2 Dukungan instrumental

Jenis dukungan yang diberikan dalam bentuk tindakan nyata atau bantuan langsung untuk membantu seseorang mengatasi masalah atau kebutuhan mereka. Dukungan instrumental adanya bantuan keuangan, bantuan fisik memberi bantuan dengan tugas rumah tangga atau perawatan pribadi, bantuan informasi memberikan

informasi atau saran yang berguna untuk membantu seseorang membuat keputusan atau mengatasi masalah, dan bantuan praktis memberikan bantuan praktis seperti membantu dengan tugas-tugas sehari-hari atau menyediakan transportasi. Keluarga berperan sebagai pemberi dukungan praktis, khususnya dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti finansial, makanan, minuman, serta tempat tinggal, meminjamkan atau memberikan uang dan bantuan dalam mengerjakan tugas rumah sehari-hari.

2.2.2.3 Dukungan penilaian atau penghargaan

Keluarga berperan sebagai sumber utama sekaligus validator identitas bagi setiap anggotanya dengan memberikan bentuk dukungan seperti pujian memberikan kata-kata penyemangat atau motivasi untuk membantu seseorang meningkatkan kepercayaan diri, apresiasi, serta perhatian, yang dikenal sebagai dukungan penilaian, dukungan penghargaan juga yaitu ekspresi penghargaan yang positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain. Dukungan ini dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri, motivasi dan harga diri seseorang.

2.2.2.4 Dukungan emosional keluarga

Dukungan emosional adalah jenis dukungan yang diberikan dalam bentuk empati, pengertian, dan dukungan emosional untuk membantu seseorang mengatasi masalah atau kesulitan mereka. Dukungan ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi stres. Bentuk dukungan ini berupa mendengarkan dengan empati dan pengertian, memberi kehadiran secara fisik atau emosional untuk memberikan dukungan. Keluarga berperan sebagai sistem dukungan emosional dengan menciptakan lingkungan yang aman dan tenang untuk proses pemulihan serta pengelolaan emosi. Kepercayaan dan perhatian adalah contoh bentuk dukungan emosional yang diberikan dan memberi dukungan emosional melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi, cinta dan bantuan emosional.

2.2.3 Manfaat dukungan keluarga

Dukungan sosial dari anggota keluarga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan, yang saling mendukung. Dukungan yang kuat terbukti dapat menurunkan tingkat kematian, mempercepat pemulihan dari penyakit, serta meningkatkan kesehatan fisik, kognitif, dan emosional. Selain itu, dukungan keluarga juga mempermudah individu dalam mengatasi peristiwa hidup yang penuh stres. Seperti yang diungkapkan oleh *Smet*, dukungan keluarga berperan dalam kesejahteraan secara keseluruhan, di mana individu yang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain lebih jarang terjangkit infeksi dan lebih cepat sembuh ketika sakit dibandingkan dengan mereka yang terpisah.

Stres melibatkan pemanfaatan perhatian, informasi, serta umpan balik yang diperlukan untuk menghadapi tekanan. Strategi ini dapat meningkatkan produktivitas dengan meminimalkan dampak stres kerja, meningkatkan motivasi, serta memperbaiki kualitas berpikir dan penalaran. Selain itu, pencegahan neurotisme dan gangguan psikologis, pengurangan tekanan, serta penyediaan sumber daya yang dibutuhkan merupakan bagian penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan kemampuan beradaptasi. Faktor-faktor tersebut mencakup perasaan diterima, kejelasan identitas, serta peningkatan harga diri. Dengan demikian, dukungan keluarga berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik, manajemen stres, respons terhadap stres, produktivitas, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan untuk beradaptasi.

2.2.4 Faktor- faktor yang memengaruhi dukungan keluarga

Faktor yang memengaruhi dukungan keluarga (Muhasidah, 2023) yaitu:

2.2.4.1 Faktor Internal

Tahap perkembangan ini yaitu usia seseorang berhubungan erat dengan tahap perkembangannya. Faktor ini dapat menjadi kendala dalam proses pemulihan pasien, sebab dukungan keluarga harus disesuaikan dengan tingkat pemahaman pasien. Jika keluarga memberikan dukungan yang sesuai, mereka akan lebih terdorong untuk membantu pasien dalam mempercepat kesembuhan. Tingkat

pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh kapasitas psikologis yang dimilikinya, yang membentuk pola pikir berdasarkan pengalaman, latar belakang, dan wawasan yang dimiliki. Dengan adanya kemampuan ini, pasien dapat lebih mudah memahami keterkaitan antara berbagai aspek psikologis dalam proses penyembuhan. Faktor emosi yaitu emosional turut berperan dalam membentuk keyakinan pasien terhadap kesembuhan. Pasien yang mengalami stres selama menjalani pengobatan cenderung memberikan respons yang kurang optimal dan memiliki tingkat kekhawatiran yang lebih tinggi terhadap kondisinya. Faktor spiritual tercermin dari bagaimana pasien menjalani kehidupannya berdasarkan keyakinan yang dianut. Kepercayaan ini dapat menjadi sumber motivasi bagi pasien untuk tetap bersemangat dalam proses pemulihan dari penyakit yang diderita.

2.2.4.2 Faktor eksternal

Aspek sosial dan psikososial dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit serta memengaruhi cara individu memandang kondisi kesehatannya. Akibatnya, seseorang cenderung mencari dukungan dan validasi dari lingkungan sosialnya. Selain itu, tingkat ekonomi yang lebih tinggi biasanya membuat seseorang lebih peka terhadap gejala penyakit yang muncul, sehingga mereka cenderung segera mencari bantuan medis ketika mengalami gangguan kesehatan. Latar belakang budaya seseorang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keyakinan, nilai-nilai, serta kebiasaan dalam memberikan dukungan, termasuk dalam menjalankan praktik kesehatan pribadi. Latar belakang budaya ini membentuk cara seseorang memahami dan merespons kondisi kesehatannya.

Dukungan keluarga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat pendapatan dan pendidikan. Keluarga dengan struktur yang demokratis dan terbuka umumnya ditemukan pada golongan menengah. Sebaliknya, keluarga dari golongan bawah cenderung memiliki lebih banyak otoritas. Selain itu, orang tua dari golongan menengah cenderung lebih peduli dan memberikan dukungan moral dibandingkan orang tua dari golongan sosial ekonomi rendah. Semakin tinggi jenjang pendidikan

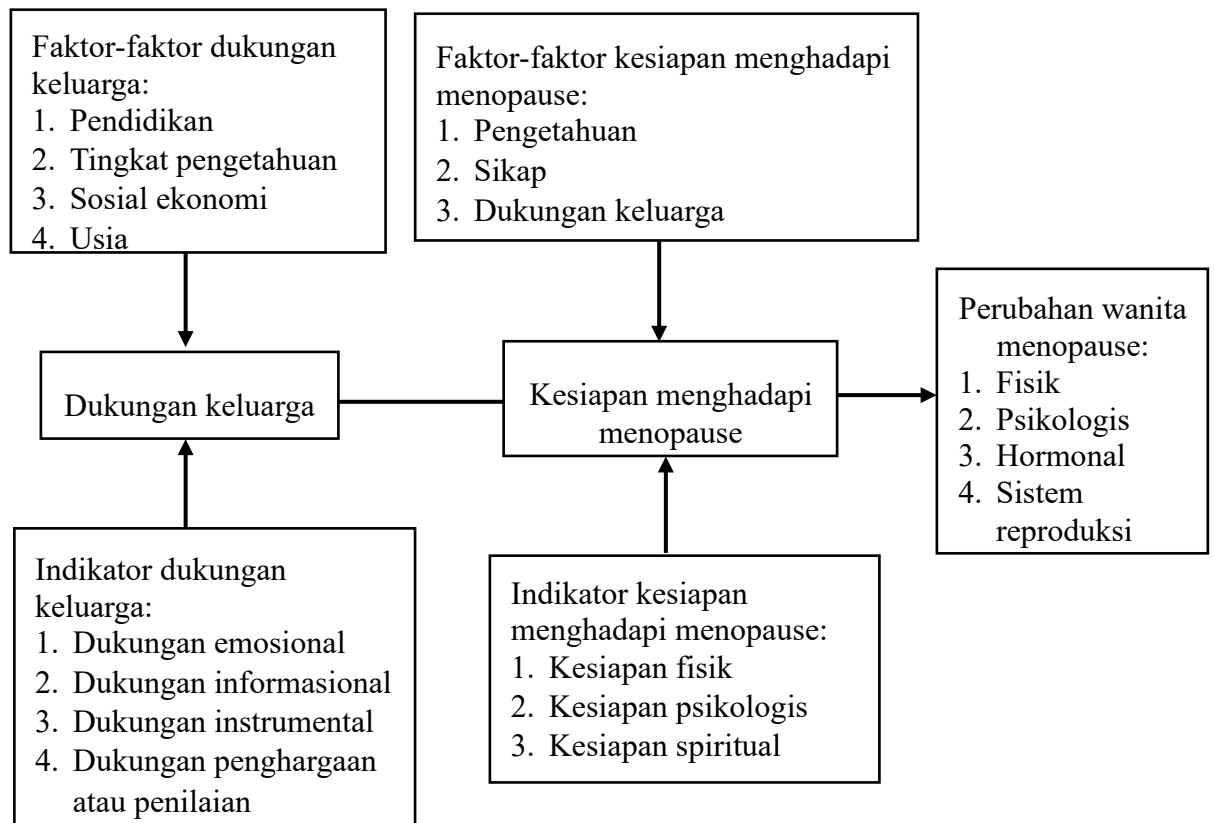
seseorang, semakin besar pula bentuk dukungan yang diberikan kepada anggota keluarga yang sedang mengalami sakit (Niswa Salamung, 2021).

2.2.5 Alat ukur dukungan keluarga

Menurut (Sugiyono, 2015), kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menyampaikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam penelitian ini, variabel akan diukur menggunakan instrumen kuesioner yang mencakup empat indikator, yaitu emosional, informasional, instrumental dan penghargaan.

2.3 Kerangka Teori

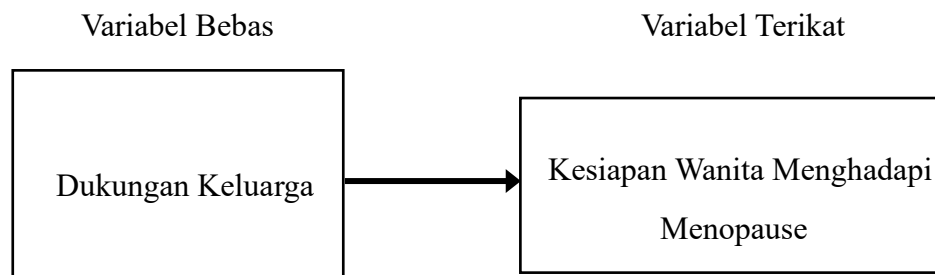
Berdasarkan data diatas, maka dapat disusun kerangka teori sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: (Indah, 2018), (Friedman, 2018)

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian, yang telah dirumuskan dalam bentuk pertanyaan (Sugiyono, 2020).

Hipotesis penelitian ini adalah:

Ha : Ada hubungan dukungan keluarga dengan kesiapan wanita menghadapi menopause di Desa Lumingser Kecamatan Adiwerna

Ho : Tidak ada hubungan dukungan keluarga dengan kesiapan wanita menghadapi menopause di Desa Lumingser Kecamatan Adiwerna