

p-ISSN: 2774-4574 ; E-ISSN: 363-4582  
TRILOGI, 5(3), Juli-Sep 2024 (447-455)  
©2020 Lembaga Penerbitan, Penelitian,  
dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)  
Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo  
DOI: [10.33650/trilogi.v5i3.8991](https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i3.8991)



## Revalensi Tingkat Kecemasan dengan Frekuensi Hubungan Seksual pada Ibu Menopause di Desa Ramban KuLon Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso.

**Syariatul Makrifah**

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia  
[s.mrifah06@gmail.com](mailto:s.mrifah06@gmail.com)

**Nova Hikmawati**

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia  
[nouvashiva@gmail.com](mailto:nouvashiva@gmail.com)

**Suhartin**

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia  
[suhartin.sabana@gmail.com](mailto:suhartin.sabana@gmail.com)

### Abstract

Menopause is caused by the decline in ovarian function due to aging, which leads to a decrease in estrogen production. This condition results in both physical and psychological changes, leading to various menopausal complaints. The aim of this study was to examine the relationship between anxiety levels and sexual frequency in menopausal women in Ramban Kulon Village, Cermee District, Bondowoso Regency. This research used a quantitative design with a correlational approach and a cross-sectional method. The population consisted of all menopausal women aged 45-59 years in Ramban Kulon Village, totaling 462 individuals. A sample of 82 respondents was selected using random sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed using SPSS with the Spearman Rank test. The results showed that the majority of respondents (31.7%) experienced no anxiety, and most respondents (40.2%) reported low or no sexual activity. The Spearman Rank test yielded a significance value (Asymp. Sig) of  $0.000 < 0.05$ , indicating a significant relationship between anxiety levels and sexual frequency in menopausal women in Ramban Kulon Village. This study confirms the hypothesis and suggests that

**Keywords:** Menopause; anxiety; sexual frequency; reproductive health.

### Abstrak

Menopause disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium akibat bertambahnya usia, yang menyebabkan penurunan produksi hormon estrogen. Kondisi ini mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis yang memunculkan berbagai keluhan selama masa menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan frekuensi hubungan seksual pada ibu menopause di Desa Ramban Kulon, Kecamatan Cermee, Kabupaten Bondowoso. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan menggunakan metode cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh

ibu menopause berusia 45-59 tahun di Desa Ramban Kulon sebanyak 462 orang, dan sampel berjumlah 82 orang yang diambil menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan SPSS dengan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 26 orang (31,7%), dan sebagian besar responden memiliki frekuensi hubungan seksual yang rendah atau tidak pernah berhubungan sebanyak 33 orang (40,2%). Uji Spearman Rank menghasilkan nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan frekuensi hubungan seksual pada ibu menopause di Desa Ramban Kulon. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada responden untuk mengelola kecemasan mereka, sehingga dapat mempertahankan gairah seksual selama masa menopause.

**Katakunci:** Menopause; kecemasan; frekuensi hubungan seksual; kesehatan reproduksi.

## 1 Pendahuluan

Menopause merupakan suatu kondisi yang akan dialami oleh setiap wanita sebagai bagian dari proses menua. Menopause adalah fase peralihan dari masa reproduktif menuju ke masa nonreproduktif yang ditandai dengan berhentinya menstruasi. Wanita umumnya mengalami menopause pada rentang usia 45-55 tahun. Di Indonesia, usia rata-rata wanita mengalami menopause adalah 50 tahun. Menopause disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium akibat usia yang semakin bertambah yang menyebabkan produksi hormon estrogen juga menurun. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pada fisik maupun psikologis yang menimbulkan munculnya keluhan masa menopause (Suparni & Astutik, 2019).

Angka harapan hidup wanita di dunia meningkat setiap tahunnya hingga mencapai 74,2 di tahun 2019 (WHO, 2019). Peningkatan angka harapan hidup berarti peningkatan jumlah wanita yang berpeluang untuk mengalami menopause (Suazini, 2018). World Health Organization (WHO), memperkirakan di tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat tiga persen setiap tahunnya (Nurlina, 2021). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2015 mencapai 255 juta dan terjadi peningkatan menjadi 268 juta pada tahun 2019 (Badan Pusat Statistik, 2015). Menurut proyeksi penduduk Indonesia tahun 2010-2035 oleh Badan Pusat Statistik, jumlah perempuan berusia di atas 50 tahun adalah 20,9 juta. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause di Indonesia 30,3 juta orang. Menurut Badan Pusat Statistika (BPS), pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita

menopause (Baziad, 2010). Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2020, jumlah penduduk wanita di Jawa Timur adalah 20.374.104 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 45-59 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia menopause sebanyak 4.073.370 jiwa. Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2018, jumlah penduduk wanita di Kabupaten Bondowoso adalah 184.426 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 50-59 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia menopause sebanyak 62.100 jiwa. Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2021, jumlah penduduk wanita di Kecamatan Cerme adalah 22.077 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 50-59 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia menopause sebanyak 4.690 jiwa. Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2021, jumlah penduduk wanita di Desa Ramban Kulon adalah 2.249 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 50-59 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia menopause sebanyak 471 jiwa.

Setiap wanita akan mengalami berbagai fase dalam kehidupan, dimana proses ini berlangsung secara alamiah yang wajar terjadi pada setiap wanita dimulai sejak pra pubertas (sejak lahir sampai anak-anak), fase pubertas (remaja), fase reproduksi (wanita dewasa), fase premenopause (menjelang usia menopause), fase menopause dan fase senium (usia tua). Pada wanita yang produktif umumnya masih mengalami menstruasi secara teratur yaitu pada usia 18 sampai 40 tahun. Pada fase ini hormon estrogen dan progesteron membuat wanita pada usia ini masih mengalami reproduksi. Namun setelah usia 40 tahun keatas akan mulai terjadi penurunan kesuburan atau fertilitas dimana fungsi hormon estrogen mulai menurun yang dihasilkan oleh ovarium. Akibat terjadinya penurunan hormon ini menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak

teratur, hal ini dapat digambarkan sebagai tanda terjadinya menopause (Irianto, 2018).

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas menyebar di dalam yang berkaitan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Perasaan isolasi, keterasingan dan ketidaknyamanan. Kecemasan yang dialami perempuan menopause salah satunya karena kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami dan juga cemas akan hal-hal yang mungkin muncul seperti keluhan fisik berupa berkeringat di malam hari, sakit kepala, berhentinya hasrat seksual, merasa diri akan menjadi lebih tua yang berarti kecantikannya akan memudar dan terjadi penurunan fungsi tubuh, sehingga dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya (Rostiana, 2019).

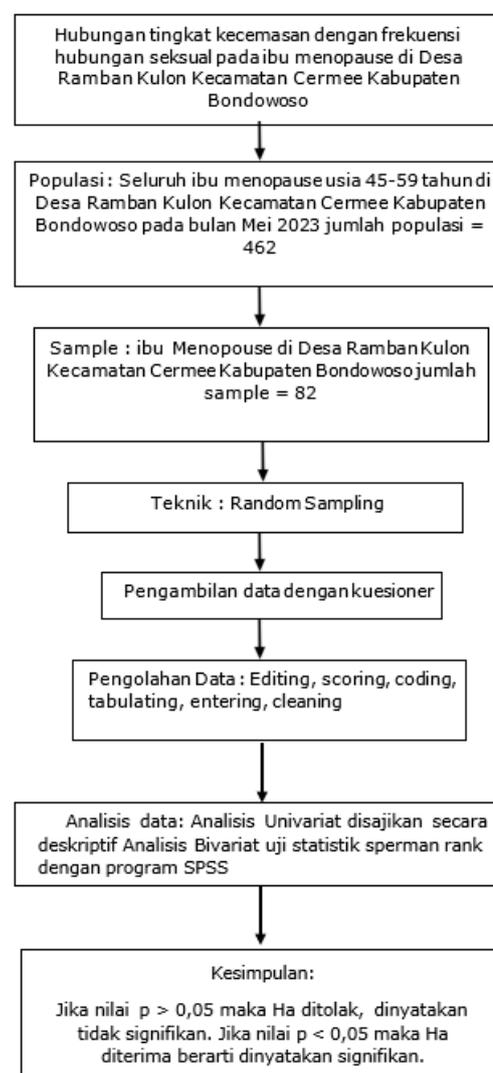
Pada wanita, masa menopause perubahan fisik pada masa menopause berhubungan dengan kadar estrogen, gejala yang menonjol adalah berkurangnya tenaga dan gairah, berkurangnya konsentrasi dan kemampuan akademik, selanjutnya timbul gangguan psikis seperti mudah tersinggung, rasa ketakutan, susah tidur, sering gugup, rasa tertekan dan merasa kesunyian. Perubahan psikologis ini mempengaruhi seksualitas pada diri wanita menopause. Penurunan kadar estrogen pada wanita menopause mengakibatkan seksualitasnya menurun, kehilangan daya tarik seksualnya dan aktivitas seksual menurun. Penurunan kadar estrogen juga akan menyebabkan terjadinya penurunan suplai darah ke vagina sehingga produksi lendir vagina menjadi menurun. Keadaan ini akan membuat vagina menjadi kering dan timbul rasa sakit saat berhubungan intim, kondisi ini sangat mempengaruhi keadaan sosial wanita menopause (Makiyah, 2019).

Hasil penelitian Octascriptiriani (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan frekuensi hubungan seksual pada menopause wanita usia 45-59 tahun. Konseling mengenai kekhawatiran ibu serta konseling mengenai aktivitas seksual pada menopause sangatlah diperlukan, karena aktivitas seksual pada menopause merupakan kebutuhan dasar yang bertujuan untuk menjaga keharmonisan keluarga (Octascriptiriani, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Hubungan Seksual pada Ibu Menopause di Desa

Ramban Kulon Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso".

## 2 Metode



Gambar 1. Alur Metodologi Penelitian

Desain penelitian adalah hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian dapat diterapkan (Hidayat, 2017). Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Hidayat, 2017).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif survey analitik dengan pendekatan desain *cross sectional* yaitu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara hubungan dengan efek dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi

sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan (Notoatmodjo, 2018).

Pada penelitian ini populasinya adalah semua ibu menopause usia 45 – 59 tahun di Desa Ramban Kulon, Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan Simple Random Sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak dimana semua wanita menopause memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel (Budiarto, 2013). Adapun besar sampel ditetapkan pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin, yaitu :

$$n = \frac{N}{Nd^2 + 1}$$

$$n = \frac{462}{462(0,1)^2 + 1}$$

$$n = \frac{462}{462(0,01)^2 + 1}$$

$$n = \frac{462}{4,62 + 1}$$

$$n = \frac{462}{5,62}$$

n=82,20=82 orang

Keterangan:

n : Besar sampel

N : Jumlah populasi

d : Tingkat kepercayaan atau ketepatan yang diinginkan 10% (0,1)

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu Menopause di Desa Ramban Kulon Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso sebanyak 82 orang.

### 3 Hasil

#### Data Umum

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur di Desa Ramban Kulon Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso

| No | Tingkat Kecemasan   | Frekuensi(f) | Persentase (%) |
|----|---------------------|--------------|----------------|
| 1  | Tidak ada kecemasan | 26           | 31.7           |
| 2  | Kecemasan Ringan    | 17           | 20.7           |
| 3  | Kecemasan Sedang    | 18           | 22.0           |
| 4  | Kecemasan Berat     | 16           | 19.5           |

|              |       |           |              |
|--------------|-------|-----------|--------------|
| 5            | Panik | 5         | 6.1          |
| <b>Total</b> |       | <b>82</b> | <b>100.0</b> |

Sumber data : out put SPSS 22,2023

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan di Desa Ramban Kulon, Kecamatan Cermee, Kabupaten Bondowoso. Berikut adalah penjelasan dari masing-masing kategori tingkat kecemasan:

#### 1. Tidak Ada Kecemasan

Sebanyak 26 responden (31,7%) tidak mengalami kecemasan. Ini berarti hampir sepertiga dari total responden berada dalam kategori ini, menunjukkan mereka tidak merasakan gejala kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

#### 2. Kecemasan Ringan

Terdapat 17 responden (20,7%) yang berada dalam kategori kecemasan ringan. Tingkat kecemasan ringan ini mungkin menunjukkan bahwa responden merasakan kecemasan yang masih dapat ditoleransi dan tidak signifikan mempengaruhi aktivitas harian mereka.

#### 3. Kecemasan Sedang

Sebanyak 18 responden (22,0%) mengalami kecemasan sedang. Tingkat kecemasan ini lebih intens dibandingkan kecemasan ringan dan mungkin berdampak pada beberapa aspek kehidupan mereka, meskipun tidak sepenuhnya mengganggu.

#### 4. Kecemasan Berat

Terdapat 16 responden (19,5%) yang mengalami kecemasan berat. Responden dalam kategori ini kemungkinan menghadapi kecemasan yang cukup mengganggu dan mungkin mempengaruhi kesejahteraan mental maupun aktivitas harian mereka secara signifikan.

#### 5. Panik

Sebanyak 5 responden (6,1%) berada dalam kategori panik. Responden dalam kategori ini mengalami tingkat kecemasan paling tinggi, yang mungkin ditandai dengan gejala fisik dan psikologis yang berat serta memerlukan perhatian khusus. Secara keseluruhan, jumlah total responden adalah 82 orang, dengan distribusi yang merata di beberapa tingkat kecemasan. Berdasarkan data tambahan, mayoritas dari responden yang berada dalam kelompok usia 56-59 tahun, yaitu sebanyak 33 orang atau 40,2% dari total sampel, menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini termasuk dalam kelompok usia yang mendekati lansia.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan di Desa Ramban Kulon Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso

| No            | Tingkat Pendidikan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------|--------------------|---------------|----------------|
| 1             | SD                 | 39            | 47.6           |
| 2             | SMP                | 15            | 18.3           |
| 3             | SMA                | 15            | 18.3           |
| 4             | Perguruan Tinggi   | 9             | 11.0           |
| 5             | Tidak Sekolah      | 4             | 4.9            |
| <b>Jumlah</b> |                    | <b>82</b>     | <b>100.0</b>   |

Sumber data : out put SPSS 22,2023

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan di Desa Ramban Kulon, Kecamatan Cermee, Kabupaten Bondowoso. Berdasarkan data, sebagian besar responden merupakan lulusan Sekolah Dasar (SD), yaitu sebanyak 39 orang atau 47,6% dari total sampel. Ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki latar belakang pendidikan dasar.

Responden dengan latar belakang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) masing-masing berjumlah 15 orang, yang mewakili 18,3% dari total sampel untuk tiap jenjang tersebut. Selain itu, sebanyak 9 orang atau 11,0% responden memiliki latar belakang pendidikan Perguruan Tinggi, menunjukkan bahwa sebagian kecil responden telah melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Terakhir, sebanyak 4 responden (4,9%) tidak pernah mengenyam pendidikan formal.

Data ini memberikan gambaran bahwa mayoritas responden berpendidikan rendah, dengan lebih banyak yang hanya mencapai tingkat pendidikan dasar atau bahkan tidak pernah bersekolah.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan di Desa Ramban Kulon Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso

| No           | Pekerjaan  | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|------------|---------------|----------------|
| 1            | PNS        | 3             | 3.7            |
| 2            | Swasta     | 10            | 12.2           |
| 3            | Wiraswasta | 21            | 25.6           |
| 4            | IRT        | 48            | 58.5           |
| <b>Total</b> |            | <b>82</b>     | <b>100.0</b>   |

Sumber data : out put SPSS 22,2023

Tabel 3 menampilkan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis pekerjaan di Desa Ramban Kulon, Kecamatan Cermee, Kabupaten Bondowoso. Dari tabel tersebut, dapat dilihat bahwa mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT), yaitu sebanyak 48 orang atau 58,5% dari total sampel. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden tidak bekerja secara formal di luar rumah dan cenderung memiliki peran utama dalam rumah tangga. Selain itu, responden yang bekerja sebagai wiraswasta berjumlah 21 orang atau 25,6%, menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki usaha sendiri atau bekerja secara mandiri. Responden yang bekerja di sektor swasta mencapai 10 orang, yang mewakili 12,2% dari total responden, sedangkan yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) hanya sebanyak 3 orang atau 3,7%. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki pekerjaan yang berhubungan dengan peran domestik, dengan jumlah yang relatif kecil bekerja di sektor formal seperti swasta dan pemerintahan.

#### Data Khusus

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan di Desa Ramban Kulon Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso

| No            | Usia          | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | 45 - 50 tahun | 23            | 28.0           |
|               | 51 - 55 tahun |               |                |
| 2             | 56 - 59 tahun | 33            | 40.2           |
|               | 60 - 65 tahun |               |                |
| <b>Jumlah</b> |               | <b>82</b>     | <b>100.0</b>   |

Sumber data : out put SPSS 22,2023

Tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Desa Ramban Kulon, Kecamatan Cermee, Kabupaten Bondowoso. Berdasarkan data ini, sebagian besar responden berada dalam rentang usia 56-59 tahun, yaitu sebanyak 33 orang atau 40,2% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia ini mendominasi jumlah responden dalam penelitian.

Responden dalam rentang usia 51-55 tahun berjumlah 26 orang atau 31,7%, sementara responden yang berusia 45-50 tahun sebanyak 23 orang atau 28,0%. Dari distribusi usia ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada

di kelompok usia yang mendekati atau berada dalam kategori paruh baya hingga lanjut usia.

Meskipun distribusi frekuensi ini memberikan gambaran usia responden, dalam konteks tingkat kecemasan, sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 26 orang atau 31,7%. Ini menunjukkan bahwa, terlepas dari faktor usia, sebagian besar responden tidak merasakan kecemasan yang signifikan.

### **Analisis Data**

Berdasarkan hasil uji Spearman Rank, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan frekuensi hubungan seksual pada ibu menopause. Artinya, semakin tinggi atau rendah tingkat kecemasan yang dialami, semakin berpengaruh terhadap frekuensi hubungan seksual pada ibu menopause. Dengan signifikansi lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dan frekuensi hubungan seksual dalam kelompok ini.

Tingkat kecemasan yang tinggi pada ibu menopause dapat mempengaruhi kehidupan seksual mereka secara signifikan. Kecemasan berperan sebagai faktor penghambat dalam keinginan dan kenyamanan melakukan hubungan seksual. Ketika seorang ibu menopause mengalami kecemasan tinggi, baik karena perubahan hormonal maupun kekhawatiran emosional, respons tubuh terhadap hubungan seksual juga dapat terpengaruh, seperti penurunan gairah atau kekhawatiran berlebihan tentang citra diri atau ketidaknyamanan fisik. Kondisi ini berpotensi mengurangi frekuensi hubungan seksual secara keseluruhan.

Sebaliknya, pada ibu menopause yang memiliki tingkat kecemasan rendah, frekuensi hubungan seksual mungkin lebih terjaga. Ini disebabkan oleh perasaan yang lebih stabil dan kemampuan untuk berkomunikasi lebih baik dengan pasangan, yang membantu menjaga keintiman. Kondisi emosional yang lebih tenang memudahkan ibu menopause untuk merasa nyaman dalam aktivitas seksual, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hubungan dan frekuensi hubungan seksual mereka.

Kecemasan tinggi pada ibu menopause berdampak pada respons fisiologis tubuh, terutama terkait perubahan hormon estrogen yang berkurang drastis selama menopause. Penurunan estrogen dapat menyebabkan gejala seperti kekeringan pada vagina, yang membuat hubungan seksual tidak nyaman atau bahkan

menyakitkan. Ketika kondisi ini diperburuk oleh kecemasan, ketidaknyamanan dalam hubungan seksual menjadi semakin terasa, sehingga menurunkan frekuensi hubungan seksual. Ketidaknyamanan ini sering kali memengaruhi hasrat seksual dan, pada akhirnya, frekuensi aktivitas seksual.

Selain itu, kecemasan dapat menyebabkan peningkatan hormon stres seperti kortisol, yang berdampak negatif pada suasana hati dan menurunkan libido. Kondisi ini menyebabkan ibu menopause menjadi lebih enggan terlibat dalam hubungan seksual. Rasa cemas juga memengaruhi kualitas tidur, energi, dan kebugaran fisik, yang semuanya berpengaruh pada hasrat seksual dan kemampuan untuk menikmati keintiman.

Kecemasan yang dialami ibu menopause juga berdampak pada kualitas hubungan dengan pasangan. Ketika seseorang merasa cemas, mereka cenderung kurang terbuka dalam berkomunikasi dan lebih sering merasa tidak nyaman atau bahkan cemas terhadap reaksi pasangan. Hal ini menghambat komunikasi efektif, yang penting untuk membangun keintiman dan mengatasi permasalahan dalam hubungan seksual. Kurangnya komunikasi bisa mengakibatkan kesalahpahaman, rasa tidak dihargai, dan akhirnya mempengaruhi kualitas hubungan, yang secara langsung berpengaruh terhadap frekuensi hubungan seksual.

Kecemasan juga dapat menimbulkan rasa minder atau kurang percaya diri, terutama dalam menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama menopause. Hal ini dapat menciptakan jarak emosional antara ibu menopause dan pasangan, sehingga semakin menurunkan frekuensi hubungan seksual. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik juga bisa membuat seseorang cenderung menarik diri, yang kemudian mengurangi keinginan untuk menjalin keintiman dengan pasangan.

Dukungan sosial dan perhatian terhadap kesehatan mental memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan pada ibu menopause dan meningkatkan kualitas kehidupan seksual mereka. Dukungan emosional dari pasangan, keluarga, dan teman-teman dapat membantu ibu menopause mengatasi kecemasan dan mengurangi perasaan kesepian atau kurang dihargai. Dengan adanya dukungan, ibu menopause mungkin merasa lebih nyaman dan berani dalam menghadapi tantangan emosional serta fisik yang muncul.

Pendekatan profesional, seperti konseling atau terapi psikologis, dapat memberikan manfaat

besar dalam membantu ibu menopause mengelola kecemasan. Melalui konseling, mereka dapat belajar teknik relaksasi dan cara menghadapi perasaan negatif, yang pada akhirnya membantu mereka merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam kehidupan seksual. Terapi juga memberikan ruang untuk mengungkapkan kekhawatiran dan menerima saran tentang cara menjaga kualitas hubungan, yang dapat berdampak positif terhadap frekuensi hubungan seksual.

Hasil uji Spearman Rank dalam penelitian ini mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan frekuensi hubungan seksual pada ibu menopause di Desa Ramban Kulon. Tingkat kecemasan yang lebih tinggi secara umum berdampak negatif pada frekuensi hubungan seksual, sedangkan kecemasan yang lebih rendah memungkinkan frekuensi yang lebih stabil. Analisis ini menunjukkan bahwa kecemasan menjadi penghalang utama bagi ibu menopause dalam menjaga keintiman dengan pasangan, baik melalui pengaruh fisiologis, psikologis, maupun hubungan interpersonal.

Pentingnya dukungan sosial dan layanan kesehatan mental juga terlihat dalam analisis ini. Dukungan emosional dari pasangan dan keluarga, serta bantuan dari konseling, dapat membantu ibu menopause mengelola kecemasan mereka, yang pada akhirnya berdampak positif pada kehidupan seksual mereka. Studi ini memberikan wawasan bahwa upaya mengurangi kecemasan pada ibu menopause melalui dukungan sosial dan kesehatan mental dapat berkontribusi secara signifikan dalam menjaga kesejahteraan mereka.

## 4 Diskusi

### Tingkat Kecemasan di Desa Ramban Kulon Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso

Hasil penelitian pada tabel 5.4 didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 26 orang (31.7%). Kecemasan ringan sebanyak 17 orang (20.7%), kecemasan sedang sebanyak 18 orang (22.0%), kecemasan berat sebanyak 16 orang (19.5%) dan panik sebanyak 5 orang (6.1%).

Kecemasan yang terjadi pada seseorang tidak sama pada beberapa situasi. Kecemasan yang terjadi dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu faktor ancaman terhadap integritas diri yang meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar seperti penyakit fisik dan menilai kecemasan sebagai

pengalaman subjektif yang mungkin didasarkan atas persepsi terhadap situasi yang terjadi (Monica,2017).

Perempuan yang menghadapi menopause, munculnya masalah psikologis sangat dipengaruhi oleh adanya perubahan pada aspek fisik - fisiologis sebagai akibat dari berkurang dan berhentinya produksi hormon estrogen. Menopause seperti halnya menarche pada gadis remaja (awal dari masaknya hormone estrogen), remaja ada yang cemas, gelisah tetapi ada juga yang biasa. Pada perempuan yang mengalami menopause keluhan yang sering dirasakan antara lain : merasa cemas, takut, lekas marah, mudah tersinggung, sulit konsentrasi, gugup, merasa tidak berguna, tidak berharga, stres dan bahkan ada yang mengalami depresi (Dedeh,2013).

Kenyataannya tidak semua wanita mengalami kecemasan, ketakutan bahkan depresi saat menghadapi menopause. Jadi ada juga wanita yang tidak merasakan adanya gangguan pada kondisi psikisnya. Berat ringannya stress yang dialami wanita dalam menghadapi menopause sangat dipengaruhi oleh bagaimana penilaiannya terhadap menopause. Penilaian individu terhadap peristiwa yang dialami ada yang negative dan ada yang positif.

### Frekuensi Hubungan Seksual di Desa Ramban Kulon Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso

Hasil penelitian pada table 5.5 didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak pernah melakukan hubungan seksual yaitu 33 orang (40.2%). Jarang melakukan hubungan seksual sebanyak 28 orang (34.1%) dan sering melakukan hubungan seksual sebanyak 21 orang (25.6%).

Frekuensi hubungan seksual mempengaruhi kualitas sebuah perkawinan. Kebutuhan seksual merupakan kebutuhan dasar manusia yang diperoleh dari pasangan, apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dapat menyebabkan frustrasi dan kurangnya perhatian dari pasangan dalam hal seks. Frekuensi normal hubungan seksual sekitar 2-4 kali/minggu, Sedangkan pada wanita menopause frekuensi berhubungan seksualnya mengalami penurunan sekitar 1 – 2 kali/bulan. (Silvia,2017)

Gairah seksual manusia cenderung menurun seiring bertambahnya usia, namun wanitalah yang paling terpengaruh oleh efek penuaan ini. Gairah seksual wanita lansia bisa menurun 2-3 kali lebih drastis dibandingkan pria dan mulai dirasakan ketika usia 40 tahun. Salah satu faktor utama menurunnya gairah seksual wanita adalah menopause. Pada fase ini tubuh seorang wanita akan kehilangan estrogen dan testosterone

sehingga berpengaruh pada dorongan seksualnya. Wanita menopause mungkin menjadi kurang sensitif dan sulit mencapai orgasme saat bercinta, rendahnya tingkat estrogen juga menurunkan suplai darah ke vagina, hal ini mempengaruhi pelumasan vagina dan membuatnya menjadi kering sehingga terasa sakit saat berhubungan intim.

### **Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Frekuensi Hubungan Seksual pada ibu menopause di Desa Ramban Kulon Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso**

Berdasarkan uji *Sperman Rank* yang dianalisis dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig*) antara tingkat kecemasan dan frekuensi hubungan seksual di Desa Ramban Kulon Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso didapatkan nilai *p* value sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Frekuensi Hubungan Seksual pada Ibu Menopause di Desa Ramban Kulon Kecamatan Cermee Kabupaten Bondowoso.

Hal ini selaras dengan pernyataan Dini Kasdu (2002), yang menyatakan bahwa secara alamiah, dengan tubuh yang tidak sehat maka enggan untuk melakukan aktifitas apapun selain istirahat. Apalagi melakukan hubungan seksual yang tidak saja melibatkan hubungan fisik tetapi juga emosi.

Hal tersebut menyatakan bahwa keinginan seksual bisa menurun pada masa menopause tetapi dapat pulih sesudah gejala menghilang. Faktor-faktor yang menyebabkan penurunan aktivitas seksual pada ibu menopause antara lain usia, pekerjaan, pengetahuan, penyakit kronis, pendidikan, aktifitas, sikap, perubahan fisik dan sumber informasi.

## **5 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, berikut kesimpulan dari hubungan antara tingkat kecemasan dan frekuensi hubungan seksual pada ibu menopause di Desa Ramban Kulon, Kecamatan Cermee, Kabupaten Bondowoso:

1. **Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause**  
Mayoritas responden yang berada pada masa menopause di Desa Ramban Kulon tidak mengalami kecemasan, dengan jumlah sebanyak 26 orang (31,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menopause dalam studi ini cenderung

memiliki tingkat kecemasan yang rendah atau bahkan tidak mengalami kecemasan.

2. **Frekuensi Hubungan Seksual pada Ibu Menopause**

Sebagian besar responden di Desa Ramban Kulon yang berusia menopause tidak pernah melakukan hubungan seksual, dengan jumlah sebanyak 33 orang (40,2%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menopause dalam populasi yang diteliti mungkin mengalami penurunan dalam frekuensi hubungan seksual.

3. **Hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Frekuensi Hubungan Seksual**

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan frekuensi hubungan seksual pada ibu menopause di Desa Ramban Kulon. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu menopause memiliki korelasi dengan seberapa sering mereka melakukan hubungan seksual. Penemuan ini memperkuat hipotesis penelitian bahwa terdapat keterkaitan antara kedua variabel tersebut, yang dapat memberikan wawasan bagi intervensi kesehatan mental dan dukungan emosional bagi ibu menopause.

Kesimpulan ini menyoroti pentingnya memahami faktor psikologis seperti kecemasan dalam memengaruhi aspek-aspek kehidupan, termasuk kehidupan intim, pada ibu menopause.

## **6 Referensi**

- Abdillah, 2019. Pengaruh Zikir Terhadap Skor Kecemasan Mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Menghadapi Ujian Skill- Lab. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Aprilia & Puspitasari, 2017. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Wanita Premenopause. *Jurnal Psikologi. Journal Of Public Health*, Volume 4, No. 1, FK UNAIR.
- Brashers, 2019. Aplikasi Klinis Patofisiologi Pemeriksaan dan Manajemen Edisi 2. Jakarta. EGC
- Budiman dan Riyanto, 2018. Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta. Salemba Medika
- Gunarsa, 2018. Psikologi Perawatan. Jakarta. BPK GM
- Hidayaningtyas, 2019. Hubungan Kesiapan Menghadapi Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Perempuan Menghadapi Menopause di Cabang 'Aisyiyah Kalikajar

- Kabupaten Wonosobo. Jurnal. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta
- Kemenkes RI, 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta. Kemenkes RI
- Kusumawati dan Hartono, 2018. Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta. Salemba Medika
- Mackenzie, 2018. Menopause Tuntunan Praktis Untuk Wanita. Yogyakarta.
- Arcan Manuaba, 2018. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2. Jakarta. EGC
- Muafira, 2019. Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause Di Kelurahan Muliorejo Kecamatan Sunggal. Jurnal. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara
- Notoatmodjo, 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi. Jakarta. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, 2018. Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta. Rineka Cipta
- Nursalam, 2018. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta. Salemba Medika
- Purwoastuti, 2018. Menopause Siapa Takut. Yogyakarta. Arcan
- Silvia, 2017. Hubungan Perubahan Fungsi Seksual Terhadap Frekuensi Hubungan Seksual Pada Wanita Menopause. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Rostiana, 2019. Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause. Jurnal Psikologi. Volume 3. Nomor 1. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Spencer dan Brown, 2017. Menopause. Jakarta. Erlangga
- Waluyo dan Putra, 2018. 100 Questions & Answers Menopause Atau Mati Haid. Jakarta. Elex Media Komputindo
- Wawan dan Dewi, 2018. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta. Numed
- Wirakusumah, 2019. Menopause Dengan Terapi Estrogen Alami. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
- Yunus, 2018. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Ibu Premenopause Menghadapi Menopause Di Puskesmas Kassi- Kassi Makassar Tahun 2016. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, Vol 12. No.4, hal 154-160. ISSN 2302- 3531
- Fatmawati, V., Faidlullah, H. Z., & Imron, M. A. (2017). Analisis Perilaku "Sexual Intercourse" Pada Lansia (Studi Kasus Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Gerak Dan Fungsi). Jurnal Ilmiah Psikohumanika, 9(2), 1-20.  
<https://Garuda.Ristekbrin.Go.Id/Documents/Detail/1068580>
- Hartati, Multazim, A., & Asrini, A. (2018). Fungsi Seksual Perempuan Menopause Di Kota Jurnal Health Society| Volume 11 No. 1 | April 2022 ISSN 2252-364221 Makassar Tahun 2018. Public Health Science Journal, 10(1), 40-48.
- Indrayani, T., & Sofiyanti, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penurunan Hubungan Seksual Pada Ibu Menopause Di Desa Kadu Madang Kecamatan Cimanuk Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten Tahun 2016. Ilmu Dan Budaya, 40(55), 6349-6360.
- Isfaizah, I., & Widyaningsih, A. (2019). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Disfungsi Seksual Di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep. Indonesian Journal Of Midwifery (IJM), 2(2), 64-71.  
<https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.270>
- Sari P. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Seksual. Jurnal Kebidanan, Vol 03 No 02; 2016
- Hartati, Multazam & Asrina. Fungsi Seksual Terhadap Aktivitas Seksual Perempuan Menopause di Kota Makassar Tahun 2018. Jurnal Makara. Vol 12 No 2, Jurnal Bidan Komunitas, Vol. 4 No. 3 Hal 96-107, e-ISSN 2614-7874 107 hal 231-243; 2019.