

# Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Wanita Usia Premenopause

Desvina Ariani<sup>1\*</sup>, Tri Ariati<sup>1</sup>, Nurul Istiqomah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Midwifery, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes, Jawa Tengah, Indonesia

## Article Info

### Article History

Submission: 19-07-2023

Review: 25-07-2023

Accepted: 15-08-2023

### Keywords

Knowledge, Readiness, Premenopause, Menopause

## Abstract

Everyone will experience a life cycle process, from birth, children, adolescents, adults, and the elderly (twilight), after that they die. This is a *sunatullah* (a provision from God). Therefore, we as human beings must take advantage of this moment as useful moment in every phase.

This research is a quantitative descriptive research, with a cross sectional approach because this study aims to find a relationship between current condition and sample size of 72 people.

The results showed that 56,9 premenopausal women had high knowledge and 15,3 % were ready to face menopause with a *p*-value of 0,01 ( $p < 0,05$ ) which indicated that the relationship between knowledge of menopause and readiness to face menopause in women aged premenopause in the Work Area of the Jatibarang Health Center.

The results showed that 56,9 premenopausal women had high knowledge and 15,3% were ready to face menopause with a *p*-value of 0,01 ( $p < 0,05$ ) which indicated that the relationship between knowledge of menopause and readiness to face menopause in women aged premenopause in the Work Area of the Jatibarang Health Center.

Copyright © 2023 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## Pendahuluan

Menurut data WHO pada tahun 2025 jumlah wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes RI memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Wardani, 2019).

Semua orang akan mengalami proses siklus kehidupan, dari mulai lahir, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia (senja), setelah itu meninggal. Hal itu menjadikan sebagai *sunatullah* (ketentuan dari Tuhan). Oleh karena itu, kita sebagai umat manusia haruslah memanfaatkan momen ini sebagai momen yang bermanfaat dalam setiap fasenya (Andiyani, 2011).

World Health Organization (WHO)

menjelaskan bahwa menopause adalah bagian dari proses penuaan yang normal, sehingga tidak membutuhkan intervensi atau terapi rutin, kecuali atas indikasi medis (Puji Wahyuningsih, 2010).

Kata menopause berasal dari Yunani yang berarti "bulan" dan "penghentian sementara" yang secara linguistik lebih tepat disebut "menocease". Secara medis istilah menopause mengandung arti berhentinya masa menstruasi dikarenakan penurunan fungsi organ-organ kewanitaan seorang wanita (Dwi W, 2010).

Penuaan (aging) merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Wahyuni *et al.*, 2023)

World health organization (WHO)

\*Corresponding author:  
Desvina Ariani

E-mail address: [vy.vinaariani@gmail.com](mailto:vy.vinaariani@gmail.com)

mengatakan terdapat 1,2 miliar wanita yang berusia 50 tahun keatas di tahun 2030 nanti. Populasi wanita yang mengalami menopause akan meningkat sekitar 3% namun 80% dari mereka merupakan penduduk yang tinggal di negara berkembang. Berdasarkan data WHO 2020 dalam usia menopause wanita Indonesia berkisar 30, 3 juta dan akan terus meningkat setiap tahunnya. (Kuala, no date) Badan Pusat Statistik (2017) mengatakan, saat ini Indonesia mempunyai 14 juta wanita yang mengalami menopause atau sejumlah 9, 2% dari total populasi dengan usia 46 tahun. Wanita yang mengalami gejala sedang sebanyak 60% dan 20% mengalami gejala yang cukup berat sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka, dengan total penduduk wanita Indonesia sejumlah 130, 32 juta orang (BPS, BAPPENAS, & UNPFA, 2017).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Oliyana, Sukria (2014), populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu premenopause di desa empustalu berjumlah 70 orang. Hubungan dukungan keluarga dengan kesiapan menunjukkan bahwa dari 45 responden yang mendapat dukungan keluarga sebesar 88,9% merasa siap menghadapi menopause. Hubungan lingkungan dengan kesiapan menunjukkan bahwa dari 40 responden atau 87,5% merasa siap menghadapi menopause. Hubungan media elektronik dengan kesiapan menunjukkan bahwa dari 43 responden atau 93% merasa siap menghadapi menopause (Sari, 2020).

Hasil penelitian Agustawati & Sulistyaningsih (Agustawati, A & Sulistyaningsih, 2017) 55 responden (69,9%) mempunyai pengetahuan yang baik, 13 responden (16, 5%) mempunyai pengetahuan yang cukup dan 11 responden (16, 5%) mempunyai pengetahuan yang kurang. Sejumlah 58 responden (73, 4%) menyatakan siap dalam menghadapi masa menopause dan 21 responden (26,6%) menyatakan tidak siap dalam menghadapi masa menopause.

Berdasarkan pengamatan pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Maret 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Jatibarang kepada ibu yang berusia 40-55 tahun, dari 10 responden 4 orang berpengetahuan tinggi tentang menopause, 2 orang berpengetahuan

\*Corresponding author:

Desvina Ariani

E-mail address: [vy.vinaariani@gmail.com](mailto:vy.vinaariani@gmail.com)

*Jurnal Ilmu Kebidanan (JIK)* 2023, 13(2) 67-74

<http://jurnal.adila.ac.id/index.php/jik/index>

sedang terhadap menopause dan 1 orang mengerti tentang menopause karena sering konsultasi ke dokter tentang masalah kesehatan yang terjadi di usia menopause, serta 3 orang mengatakan mengerti tentang tetapi belum siap dalam menghadapi menopause.

### Metode Penelitian

Desain dalam penelitian ini adalah penelitian *deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu menopause yang berusia 40-50 tahun yang berada di Desa Jatibarang pada Tahun 2022 berjumlah 78 ibu dengan sampel berjumlah 72 ibu diambil dengan menggunakan teknik simpel *Purposive Sampling Random*. Variabel yang digunakan yaitu variabel independent yaitu tingkat pengetahuan . variabel dependent yaitu Kesiapan menghadapi Menopause . Dalam penelitian ini data yang diambil dan dikumpulkan melalui responden dengan menggunakan kuesioner. Setelah data terkumpul, maka dilakukan analisis data dengan menggunakan uji chi-square.

## Hasil

### a. Analisa Univariat

Tabel 1: Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik Usia, Pendidikan dan Pekerjaan pada Wanita Premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Jatibarang Tahun 2022 n(72)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase(%)
Usia		
45-55 tahun	29	40,3
51-55 tahun	31	43,1
> 55 tahun	12	16,7
Pendkan		
SD	2	2,8
SMP	7	9,7
SMA	40	55,6
Akademik/ Sarjana	23	31,9
Pekerjaan		
Wirausaha	22	30,6
PNS	11	15,3
Buruh	19	26,4
IRT	20	27,8
Total	72	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa jumlah usia responden terbesar pada penelitian ini yaitu berada pada rentang usia 51- 55 tahun yaitu sebanyak 31 orang (43,1%) dan yang paling sedikit berada pada rentang usia <55 sebanyak 12 orang (16,7%), jumlah pendidikan responden terbesar dalam penelitian ini yaitu berada pada rentang pendidikan SMA yaitu sebanyak 40 orang (55,6 %), dan yang paling sedikit SD yaitu sebanyak 2 orang (2,8%), pekerjaan responden terbesar dalam penelitian ini yaitu repondendengan pekerjaan wirausaha sebanyak 22 orang (30,6%) dan yang paling sedikit pegawai negeri sipil yaitu sebanyak 11 orang (15,3%).

**Tabel 2: Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan tentang menopause Tahun 2022 (n=72)**

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	41	56,9
Rendah	31	43,1
Total	72	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan baik sebanyak 41 responden (56,9%) dan responden yang mempunyai

pengetahuan rendah sebanyak 31 responden (43,1%).

**Tabel 3: Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesiapan menghadapi menopause Tahun 2022 (n=72)**

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Siap	55	76,4
Tidak Siap	17	23,6
Total	72	100,0

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa mayoritas responden mempunyai siap dalam menghadapi menopause sebanyak 55 responden (76,4%) dan responden yang tidak siap menghadapi menopause sebanyak 17 responden (23,6%).

#### b. Analisa Univariat

**Tabel 4: Hubungan Pengetahuan Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Wanita Usia Premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Jatibarang Tahun 2022 (n=72)**

Pengetahuan Menopause	Kesiapan Menghadapi		Sig	r
	Siap	Tidak Siap		
Tinggi	41 (56,9%)	11 (15,3%)	0,000	0,682
Rendah	14 (18,1%)	6 (8,3%)		
Total	55 (76,4%)	17 (23,6%)		

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 72 responden kesiapan ibu menghadapi menopause dengan kategori siap banyak dilihat pada ibu pre menopause yang pengetahuannya berada pada kategori baik yaitu sebanyak 41 responden (56,9%). Sedangkan kesiapan ibu menghadapi menopause dengan kategori tidak siap banyak dilihat pada ibu yang pengetahuannya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 6 responden (8,3%).

Dari hasil uji statistik Spearman Rho dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) hasil perhitungan menunjukkan nilai p value ( $0,000 < \alpha (0,05)$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Jatibarang Tahun 2022.

## Pembahasan

### 1. Pengetahuan Tentang Menopause

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan baik sebanyak 41 responden (56,9%) dan responden yang mempunyai tingkat pengetahuan rendah sebanyak 7 responden (9,7%). Pengetahuan wanita tentang menopause merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause. Menopause merupakan proses alamiah

yang terjadi pada semua wanita. Masa perubahan ini dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti jika wanita tersebut mampu menyesuaikan dengan kondisi baru yang muncul (Ismiyati, 2016).

Adapun hasil yang diperoleh sesuai dengan teori keperawatan *Middle Range Transition Theory* yaitu pengetahuan ada hubungannya dengan kesiapan individu untuk menjalani masa transisi. Salah satu faktor yang dapat membuat individu siap untuk mengalami masa transisi adalah pengetahuan individu itu sendiri. *Middle*

*Range Transition Theory* menjelaskan bahwa transisi menyangkut proses pergerakan dan perubahan yang merupakan pola hidup dasar pada semua individu. Proses transisi menyebabkan perubahan identitas, peran, hubungan kemampuan dan pola perilaku, kondisi-kondisi, makna, proses dari transisi. Persiapan untuk menghadapi masa transisi mengenai hal-hal yang harus dilakukan pada masa transisi, pengetahuan tentang apa yang diharapkan selama masa transisi dan apa strategi yang akan dilakukan dalam mengelola perubahan-perubahan yang terjadi pada masa transisi. Seseorang yang akan menjalani masa transisi perlu mempersiapkan diri untuk memasuki perubahan pada kehidupan (Ismiyati, 2016).

Pengetahuan sangat penting dimiliki seorang wanita sebelum memasuki masa menopause, sehingga dapat menghadapi perubahan-perubahan yang ditimbulkan oleh masa menopause dan apa strategi yang dapat dilakukan dalam mengelola perubahan-perubahan yang terjadi pada masa transisi. Pengetahuan dalam hal ini tentang menopause merupakan hal yang berhubungan erat dengan indikator hasil yaitu kesiapan menghadapi menopause. Pengetahuan merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi jalan seseorang untuk bergerak dari sebuah transisi, dan terfasilitasi atau menghindari proses ke wilayah pencapaian pada sebuah transisi kesehatan (Dewi, R.I.S, Marlinda, 2021)

## 2. Kesiapan Menghadapi Menopause

Hasil penelitian diketahui bahwa sebanyak 55 orang (76,4%) responden di menghadapi menopause di Wilayah Kerja Jatibarang Berada pada kategori siap. Nilai tertinggi terdapat pada pertanyaan ke delapan yaitu responden merasa siap karena rutin mengikuti kegiatan keagamaan yang diadakan di dalam atau luar kompleks perumahan. Nilai terendah terdapat pada pertanyaan kesembilan yaitu menurut saya, menopause merupakan bagian siklus kehidupan wanita sehingga kita mensyukurinya. Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian (Agustiawati, A & Sulistyaningsih, 2017) sebanyak 58 orang (73,4%) perempuan menghadapi kesiapan menopause kategori siap.

Menurut Chaplin (2015) kesiapan (*readiness*) adalah tingkat perkembangan dari kematangan atau kedewasaan yang menguntungkan dalam mempraktikkan sesuatu. Kesiapan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause yang merupakan respon sikap yang dilakukan oleh responden premenopause yang terdiri dari kesiapan fisik, psikologis dan juga spiritual.

Kesiapan disini diartikan sebagai suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik, psikologis, maupun spiritual. Seorang wanita yang menjelang menopause sebaiknya selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami. Masa perubahan ini akan dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti, jika wanita tersebut mampu menyesuaikan diri dengan kondisi baru yang muncul.

Menurut (Sari, 2020) faktor penentu apakah wanita tersebut siap dengan datangnya masa menopause ini ada di tangan wanita itu sendiri. Di sini faktor pengetahuan mengenai menopause sangat berpengaruh dalam menghadapi masa tersebut. Mengenai pengaruh tingkat pengetahuan tentang menopause terhadap kesiapan menghadapi menopause akan dibahas pada bagian berikutnya.

Faktor lain yang berpengaruh dengan kesiapan seseorang menghadapi menopause yaitu kondisi sosial ekonomi. Kondisi sosial ekonomi seseorang secara tidak langsung akan berpengaruh pada kesiapannya menghadapi masa menopause. Keadaan ekonomi yang baik memungkinkan wanita lebih mudah mendapat sarana dan fasilitas penunjang, seperti majalah, koran, buku kesehatan, dan lain sebagainya untuk memperoleh informasi dan pengetahuan tentang menopause. Selain itu, kondisi kesehatan seseorang juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis, misalnya pada penderita penyakit kronis. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kesiapan seorang wanita menjelang menopause, karena di sana terjadi masa peralihan atau perubahan-perubahan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Kasdu (2019) dimana keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan dalam menghadapi perubahan kondisi kesehatan responden.

Kesiapan responden berada pada kategori siap pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah usia. Pada penelitian ini sebanyak 31 orang (43,1%) usia 51-55 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Wahyuni, et.al, (2020) dimana responde dengan umur yang lebih dewasa memiliki kesiapan cukup dan baik. Usia berkaitan dengan bertambahnya pengalaman, dimana pengalaman tersebut akan meningkatkan pengetahuan dan kematangan seseorang dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam kehidupan. Semakin bertambahnya usia seseorang, pengalamannya akan bertambah sehingga akan lebih siap dalam menghadapi menopause (Rizky Safitri, 2020).

Faktor lain yang dapat memengaruhi kesiapan menghadapi menopause adalah pendidikan. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berpendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 40 orang (55,6%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Misrina., 2021) yang menyebutkan bahwa wanita premenopause terbanyak berpendidikan SMA. Menurut peneliti kesiapan menghadapi menopause tidak hanya diperoleh dari informasi dan pemahaman dari pendidikan formal saja namun dari sumber lain. Seperti yang diungkapkan (Ulya, 2021) bahwa kesiapan menghadapi menopause dapat diperoleh ibu karenamendapatkan informasi melalui media massa, media elektronik, dan pengalaman ibu maupun orang lain. Pemahaman yang baik akan menunjang kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause dan tingkat pendidikan yang baik pula akan mempengaruhi seseorang dalam pengembangan nalar maupun analisa (Sasrawita, 2017).

Pekerjaan responden juga dapat mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menopause. Mayoritas pekerjaan responden adalah ibu bekerja sebagai wirausaha. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulianti (2018) dimana wanita bekerja dan tidak bekerja mempunyai kesiapan yang berbeda dalam menghadapi menopause di desa

Grambangan Kecamatan Tulangan Kab. Sidoarjo menunjukkan bahwa wanita tidak bekerja lebih banyak mengalami gejala-gejala adanya kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita tidak bekerja mengalami kecemasan ringan (36.20%) dan pada wanita bekerja tidak mengalami kecemasan (37.3%).

## Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan pada wanita premenopause tentang kesiapan menghadapi menopause di wilayah kerja puskesmas jatibarang Tahun 2022 dapat disimpulkan Mayoritas responden memiliki usia dengan rentang usia 51-55 tahun sebesar 31 orang (43,1%), Pendidikan sebagian besar SMA sebesar 40 orang (55,6%) dan pekerjaan responden sebagian besar pekerjaan wirausaha sebesar 22 orang (30,6%). Mayoritas responden pengetahuan baik sebesar 41 responden (56,9%) dan memiliki pengetahuan rendah sebesar 9 responden (97%), Mayoritas responden memiliki kesiapan menghadapi menopause pada ibu pre menopause berdasarkan karakteristik demografi responden di wilayah kerja puskesmas jatibarang meliputi 51-55 tahun bekerja sebagai wirausaha dan berpendidikan SMA.

## Daftar Pustaka

- Agustiawati, A & Sulistyaningsih, S.. (2017) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Padangan Kecamatan Winong', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, S, (2).
- Andiyani, N. (2011) "Panduan Kesehatan Keluarga". Edited by PT Penerbit Treu Media Utama. Yogyakarta.
- BPS, BAPPENAS, & UNPFA, I. (2017) *Proyeksi penduduk Indonesia 2005-2025*.
- Dewi, R.I.S, Marlinda, R.R.D.. (2021) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause', *Seminar Nasional Syedza Saintika*, I(1).
- Dwi W, V. (2010) *Memahami Kesehatan Pada Lansia*. Jakarta: PT Penerbit CV Trans Info Media Jakarta.

- Ismiyati (2016) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Perumahan Perumahan Sewon Asri Yogyakarta', *In International Institute For Environmet and Development*, 07/80.
- Kuala, K.A.B.B. (n. d. (no date) *Dalam Meghadapi Menopause Di Desa Berangas Timur Pendahuluan Menopause dikenal sebagai berhentinya menstruasi yang disebabkan oleh hilangnya aktifitas folikel ovarium. masa ini sangat komplek bagi perempuan karena berkaitan dengan keadaan fisik dan.*
- Puji Wahyuningsih (2010) 'Dasar-Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat Dalam Kebidanan'. Jakarta: PT Fitramaya.
- Rizky Safitri (2020) 'Hubungan Sindrom Menopause Terhadap Derajat Kecemasan Pada Wanita Usia 40-60 Tahun Di Puskesmas Paccerrakkang', *Kesehatan* [Preprint].
- Sari, N.. & Y. (2020) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang.', *Menara Ilmu*, XIV, (1), pp. 90-98.
- Sasrawita, S. (2017) 'Hubungan Pengetahuan Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru', *Jurnal Endurance*, 2(2), p. 117.
- Ulya, N.& A. (2021) 'Kesiapan Wanita Usia 45-55 Tahun dalam Menghadapi Perubahan Masa Menopause', *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan* [Preprint].
- Wardani, D.A. (2019) 'Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause', *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), pp. 21-30. Available at: <https://doi.org/10.35728/jmkik.v4i1.63>

