

# TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENOPAUSE DAN KESIAPAN MENGHADAPI MASA MENOPAUSE DI DESA BUMI PRATAMA MANDIRA

Elly Mazida<sup>1</sup>, Christian Wijaya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Tarumanagara Jakarta  
e-mail: elly.405190126@stu.untar.ac.id<sup>1</sup>, christianw@fk.untar.ac.id<sup>2</sup>

## Abstract

WHO assesses the future of Indonesian people is 75 years in 2025. This means that a woman will have a normal life expectancy of 25 more years since the start of menopause. According to the WHO, in 2013 the number of women in the world who have entered menopause is estimated at 1.42 billion. Menopause is the process of permanent cessation of menstruation that can be experienced by all women and the end of reproduction caused by the lack of function of the ovarian follicles. Women are said to be menopausal if they have not had a period for a year. Before menopause occurs, generally a woman will go through the premenopausal period first. Premenopause is a physiological condition in women who have entered a period of aging, which is characterized by decreased levels of the hormone estrogen from the ovaries which play an important role in reproduction and sexuality. The level of women's knowledge about menopause helps women to be able to prepare for menopause. The purpose of this study was to describe the level of knowledge of women about menopause and readiness to face menopause. The type and research design used is descriptive method. The population in this study were mothers aged 45-55 years in Bumi Pratama Mandira Village with a total of 201 respondents. The results showed that the majority of respondents were aged less than 50 years (58.7%), elementary school education (44.8%), junior high school education (28.4%), high school education (23.4%), and undergraduate education (3.5%), moderately knowledgeable (48%), good knowledge (52%), have a level of readiness to face menopause (56.3%) and are not ready to face menopause (43.7%).

**Keywords:** Tingkat pengetahuan, premenopausal mother, menopause

## Abstrak

WHO menilai masa depan masyarakat Indonesia adalah 75 tahun pada 2025. Artinya, seorang wanita akan mempunyai harapan hidup normal 25 tahun lagi sejak awal menopause. Keterangan menurut WHO pada tahun 2013 jumlah wanita yang ada di dunia dimana yang sudah mengalami masa menopause diperkirakan mencapai 1,42 miliar jiwa. Menopause adalah proses suatu berhentinya menstruasi secara permanen yang dapat dialami oleh semua wanita dan berakhirnya kemampuan bereproduksi yang disebabkan oleh kurangnya fungsi folikel ovarium. Wanita dikatakan menopause jika mereka tidak mengalami menstruasi selama setahun. Sebelum masa menopause terjadi, umumnya seorang wanita akan melewati terlebih dahulu masa premenopause. Premenopause merupakan suatu keadaan fisiologis pada wanita yang telah mengalami masa penuaan, yang dimana ditandai dengan hormone estrogen yang menurun dari ovarium yang berperan penting dalam reproduksi dan seksualitas. Tingkat pengetahuan wanita yang lebih tentang menopause membantu wanita untuk dapat menyiapkan diri dalam menghadapi menopause. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan wanita tentang menopause dan kesiapan menghadapi menopause. Jenis dan desain penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu dengan rentan usia 45-55 tahun yang ada di Desa Bumi Pratama Mandira dengan jumlah responden sebanyak 201 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden terbanyak usia kurang dari 50 tahun (58,7%), berpendidikan SD (44,8%), berpendidikan SMP (28,4%), berpendidikan SMA (23,4%), dan berpendidikan S1 (3,5%), berpengetahuan cukup (48%),

berpengetahuan baik (52%), memiliki tingkat kesiapan menghadapi menopause (56,3%) dan belum siap menghadapi menopause (43,7%).

**Kata Kunci** : Tingkat pengetahuan, ibu premenopause, menopause

## PENDAHULUAN

Menstruasi yang tidak teratur menandakan dimulainya transisi menopause dan fase perimenopause<sup>[1]</sup>. Ketika 12 bulan telah berlalu sejak periode menstruasi terakhirnya, seorang wanita dikatakan dalam fase pascamenopause. Perubahan yang dialami saat terjadi perubahan fisik mengakibatkan rasa ketakutan serta banyak wanita yang tidak siap dalam menghadapi menopause.<sup>[2]</sup>

*Menopause* adalah proses suatu berhentinya menstruasi secara permanen yang dapat dialami oleh semua wanita dan berakhirnya kemampuan bereproduksi yang disebabkan oleh kurangnya fungsi folikel ovarium.<sup>[3]</sup> Wanita dikatakan menopause jika mereka tidak mengalami menstruasi selama setahun. Sebelum masa menopause terjadi, umumnya seorang wanita akan melewati terlebih dahulu masa premenopause, pada tahap ini akan mengalami perubahan dari masa ovulasi mendekati tidak terjadinya pembuahan. Setelah wanita usia pertengahan empat puluhan hampir semua wanita terlepas dari kondisi sosial dan kondisi kesehatan mereka mulai mengalami perubahan fisik, gangguan psikologis, dan emosional. Hal tersebut terjadi karena penurunan hormon estrogen.<sup>[4]</sup> Seorang wanita akan mendapati gejala premenopause di usia pertengahan 30 serta akan mengalami puncaknya di usia 50 tahun. Sebelum wanita memasuki masa menopause pasti mengalami tahap premenopause terlebih dahulu.<sup>[5]</sup>

Premenopause yaitu tahap peralihan dari masa subur menuju masa dimana tidak ada pembuahan.<sup>[2]</sup> Pada tahap tersebut wanita akan merasakan adanya gejala dikarenakan hormon estrogen yang menurun secara perlahan. Perlunya kesiapan dalam menghadapi

menopause seperti siap secara fisik, psikologis, serta spiritual pada wanita akan mempengaruhi bagaimana sikap ibu premenopause saat menghadapi menopause.<sup>[6]</sup> Sikap yang tidak siap akan menimbulkan adanya keluhan karena perubahan yang dialami semakin banyak serta beresiko terkena masalah kesehatan lain seperti kanker payudara, kanker leher rahim, serta kanker rahim.<sup>[4,7]</sup>

Pengetahuan terkait menopause terhadap wanita premenopause ataupun wanita yang akan mengalami menopause yang harus diketahui yaitu apa itu menopause, perubahan yang akan di alami saat terjadi menopause, dan tindakan yang dilakukan saat keluhan terjadi pada masa menopause. Melalui pengetahuan luas seseorang yang mengalami premenopause pasti akan lebih tenang secara psikologis memasuki masa menopause serta akan mencegah keluhan yang kemungkinan muncul.<sup>[8,9]</sup>

Ditemukan adanya hubungan sangat besar antara ibu yang memiliki pengetahuan luas tentang menopause serta persiapan menghadapi menopause. Dari hasil penelitian, semua responden yang bersekolah hanya sampai SD tidak siap menghadapi menopause. Sedangkan dengan pendidikan tinggi akan mudah untuk mengetahui informasi serta lebih mudah untuk memahami tentang menopause, sementara kurangnya informasi membuat seorang wanita biasanya tidak memahami dan tidak siap menghadapi menopause.<sup>[10]</sup>

WHO menilai masa depan masyarakat Indonesia adalah 75 tahun pada 2025. Artinya, seorang wanita akan mempunyai harapan hidup normal 25 tahun lagi sejak awal menopause. Keterangan menurut WHO pada tahun 2013 jumlah wanita yang ada di dunia

dimana yang sudah menuju masa menopause diperkirakan mencapai 1,42 miliar jiwa. Jumlah wanita menopause di Indonesia pada tahun 2013 adalah 15,5 juta jiwa, apalagi pada tahun 2025 diperkirakan ada 60 juta wanita yang mengalami menopause. Wanita memiliki masa depan yang lebih penting, cenderung lima tahun lebih tinggi. Peningkatan ini di masa depan menyebabkan peningkatan populasi wanita sehingga mempengaruhi jumlah dan populasi wanita yang memasuki masa menopause.<sup>[11]</sup> Gejala yang sering terjadi dari semua wanita premenopause adalah 40% merasa panas, 36% mengalami masalah mengantuk, 31% mengalami kelelahan dan lebih cepat sibuk bekerja, 28% mengatakan mereka gagal untuk ingat lebih sering, 26% mengatakan mereka sensitif, 20% mengatakan mereka menderita nyeri sendi dan 18% mengatakan mereka menderita pusing terus menerus.<sup>[12]</sup>

Dari penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh Kusumawati, kesiapan wanita yang akan memasuki masa menopause akan berdampak pada saat proses terjadinya menopause. Dimana wanita yang sudah siap menghadapi masa menopause, akan membantu saat memasuki masa menopause dengan sempurna, ada faktor yang berpengaruh terhadap kesiapan seorang wanita yaitu pengetahuan, jika seorang wanita yang mempunyai tingkat pengetahuan lebih tinggi membuat wanita lebih semakin siap untuk menghadapi masa menopause.<sup>[13]</sup>

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode deskriptif observasionan dengan desain *cross-sectional* <sup>[14]</sup>. Penelitian ini dilakukan di Desa Bumi Pratama Mandira. Penelitian dilakukan pada bulan januari-maret 2022. Populasi target penelitian ini yaitu wanita dengan rentan usia 45-55 tahun. Populasi terjangkau wanita dengan rentan usia 45-55 tahun yang bersedia menjadi responden. Sampel penelitian adalah warga khususnya wanita usia 45-55 tahun. Teknik pengambilan

sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik *consecutive non-random sampling*.<sup>[15]</sup> Perkiraan besar sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebesar 96 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah wanita yang tercatat sebagai penduduk di Desa Bumi Pratama Mandira, yang berusia 45-55 tahun yang belum menopause, bisa membaca dan menulis, bersedia untuk menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mengalami gangguan kejiwaan, serta gangguan penglihatan. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan tentang menopause serta variabel terikatnya adalah kesiapan menghadapi masa menopause. Cara kerja penelitian ini dimulai dengan peneliti melakukan pemilihan subjek yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian peneliti menjelaskan tujuan serta cara pengisian kuesioner. Subjek lalu melakukan pengisian kuesioner. Setelah responden melakukan pengisian kuesioner peneliti melakukan pengolahan data setelah itu akan diketahui gambaran tingkat pengetahuan tentang menopause dan kesiapan menghadapi menopause.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

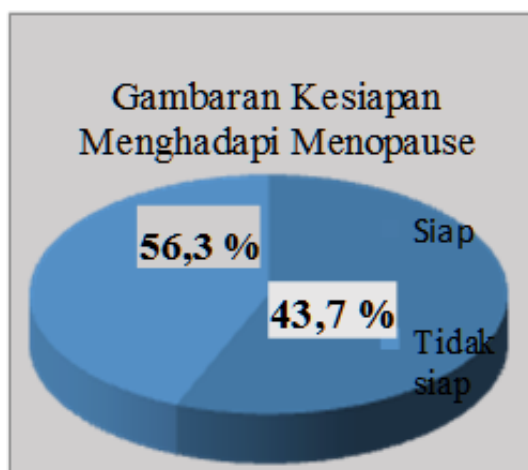
Pada hasil penyebaran kuesioner, didapatkan jumlah responden penelitian adalah 201 responden sesuai dengan kriteria inklusi serta eksklusi. Karakteristik responden yang didapatkan dari penyebaran kuesioner diuraikan pada table 1 didapatkan, didapatkan rata-rata usia responden 45-55 tahun dengan jumlah responden terbanyak pada usia kurang dari 50 tahun yaitu 118 responden (58,7%), sedangkan responden dengan usia  $\geq 50$  didapatkan 83 responden (41,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan responden banyak yang hanya berpendidikan samapi SD saja yaitu sebanyak 90 responden dengan presentase 44,8 %, responden yang berpendidikan SMP sebanyak 57 responden dengan presentase 28,4 %, responden yang

berpendidikan SMA sebanyak 47 responden dengan presentase 23,4 %, sedangkan responden dengan berpendidikan S1 hanya terdapat 7 responden yang berpendidikan baik dengan presentase 3,5 %.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi
<b>Usia</b>		
≥ 50	83	41,3 %
< 50	118	58,7 %
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
• SD	90	44,8 %
• SMP	57	28,4 %
• SMA	47	23,4 %
• S1	7	3.5 %

Bila dilihat dari tabel 1, di dapatkan hasil dimana wanita premenopause yang memiliki pengetahuan cukup mengenai menopause sebanyak 48 %, dan wanita premenopause yang memiliki pengetahuan baik mengenai menopause yaitu sebanyak 52 %.



Gambar 1. Kesiapan Menghadapi Menopause

Bila dilihat dari gambar 1, di dapatkan hasil bahwa responden yang sudah siap untuk menghadapi menopause ada sebanyak 56,3 %, dan adapun responden yang belum siap untuk mengadapi menopause yaitu sebanyak 43,7 %. Jadi disimpulkan bahwa mayoritas responden sudah siap untuk menghadapi menopause.

### Karakteristik Responden

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti memiliki sampel penelitian yaitu wanita premenopause dengan rentan usia 45-55 tahun yang tercatat sebagai penduduk Desa Bumi Pratama Mandira dengan jumlah responden sebanyak 201 orang. Penelitian ini mempunyai karakteristik responden berupa jenis kelamin, usia, serta tingkat pendidikan. Dalam penelitian ini responden yang dibutuhkan yaitu responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 201 orang, dengan jumlah responden terbanyak usia 45-49 tahun dengan presentase 58,7%. Berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas responden mempunyai tingkat pendidikan dengan jumlah responden terbanyak yaitu berpendidikan SD dengan presentase 44,8%.

Berdasarkan penelitian yang sudah pernah dilakukan di Desa Tanak Beak Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat Propinsi NTB pada tahun 2020 dengan sampel penelitian yaitu wanita dengan rentan usia 48-55 tahun dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Penelitian yang telah dilakukan di Desa Tanak Beak Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat Propinsi NTB memiliki karakteristik responden berupa umur dan tingkat pendidikan. Dalam penelitian ini, didapatkan mayoritas responden berusia 48 tahun dengan presentase (60%), sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas responden mempunyai tingkat pendidikan dengan jumlah responden terbanyak yaitu berpendidikan SD dengan presentase (80%).<sup>[16]</sup>

### Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Menopause

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada wanita premenopause dengan jumlah 201 responden, dimana didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kategori cukup sebanyak 96 (48%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya, dimana pada penelitian tersebut di dapatkan jumlah responden yang

berpengetahuan baik lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berpengetahuan cukup, sebagian besar ibu premenopause berpengetahuan mengenai menopause dalam kategori cukup dengan presentase 5 % , sedangkan untuk kategori baik sebanyak 20% .<sup>[17,18]</sup>

### **Analisis Kesiapan Menghadapi Menopause**

Dengan pengetahuan yang kurang akan berpengaruh terhadap kesiapan responden menghadapi menopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengatakan tidak siap menghadapi menopause, yaitu sebanyak 87 responden (43,7%).

Hal ini terjadi dikarenakan usia seseorang bisa berpengaruh terhadap kesiapan seseorang saat menghadapi menopause. Usia seseorang berkaitan dengan bertambahnya pengalaman, dimana pengalaman tersebut akan meningkatkan pengetahuan serta kesiapan seseorang dalam menghadapi masa menopause. Ada beberapa wanita merasa senang dan bahagia akan menjelang menopause, hal ini diakibatkan karena wanita yang sudah ataupun masih akan menjelang menopause memiliki anggapan bahwa menopause adalah peristiwa yang terjadi secara alami serta akan terjadi pada setiap wanita, sehingga mereka menganggap menopause sebagai hal yang biasa.<sup>[19]</sup>

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan dimana pada penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar responden tidak siap menghadapi menopause yaitu dengan presentase 60 % , sedangkan ibu yang siap menghadapi masa menopause yaitu dengan presentase 40%. Kesiapan merupakan keadaan ibu dalam mempersiapkan diri menjelang menopause, baik secara fisik, psikologis, serta spiritual. Wanita saat memasuki masa menopause lebih baik jika selalu berfikir positif bahwa kondisi tersebut sifatnya alamiah yang akan di alami oleh setiap wanita.<sup>[10,13,20]</sup> Jika seorang wanita mampu menyesuaikan diri

dengan kondisi baru yang terjadi makan pada saat menghadapi masa menopause dapat dilalui dengan sempurna. Yang merupakan faktor penentu seorang wanita siap atau tidak siap dengan adanya masa menopause itu tergantung dari wanita itu sendiri.<sup>[16]</sup>

Faktor lain yang mempengaruhi kesiapan wanita saat menghadapi masa menopause yaitu kondisi sosial ekonomi. Dimana kondisi sosial ekonomi tersebut secara tidak langsung mempengaruhi kesiapan menghadapi menopause. Kondisi ekonomi yang baik akan membuat seseorang lebih mudah memperoleh sarana serta fasilitas penunjang, yaitu majalah, koran, buku kesehatan, dan lain sebagainya untuk mendapatkan informasi serta pengetahuan mengenai menopause.<sup>[21,22]</sup> Selain itu faktor yang mempengaruhi kesiapan menghadapi menopause adalah peran keluarga, dukungan keluarga kurang serta perhatian yang diberikan ketika wanita mulai masuk masa menopause yang akan mengalami gejala menopause yang bisa berdampak pada seorang wanita saat menghadapi menopause.

Usia seseorang bisa juga mempengaruhi kesiapan waanita menghadapi menopause. Usia berhubungan dengan bertambahnya pengalaman, pengalaman tersebut menambah pengetahuan serta kematangan wanita menghadapi masalah di kehiduannya. Terdapat wanita yang beranggapan bahwa dia merasa senang serta bahagia menempuh usia setengah baya serta kejadian menopause. Kondisi tersebut diakibatkan karena seorang wanita menganggap bahwa peristiwa menopause yaitu suatu kejadian alami yang akan di alami oleh setiap wanita, hal tersebut membuat seorang wanita beranggapan itu adalah hal biasa. Bertambahnya usia seseorang akan membuat pengalamannya juga bertambah yang membuat seseorang siap menghadapi menopause.<sup>[23]</sup>

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat di tarik kesimpulan bahwa gambaran pengetahuan wanita premenopause tentang menopause di Desa Bumi Pratama

Mandira Dari 201 responden, didapatkan yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 96 responden (48%), yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 105 responden (52%), sedangkan yang memiliki tingkat pengetahuan kurang 0 responden atau tidak ada yang berpengetahuan kurang. Dari 201 responden yang sudah siap menghadapi menopause sebanyak 113 responden (56,3%), sedangkan responden yang belum siap menghadapi menopause sebanyak 87 responden (43,7%). Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menambah informasi mengenai menopause kepada masyarakat di Desa Bumi Pratama Mandira khususnya untuk wanita yang menjelang menopause, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan masukan kepada bidan yang ada di desa tersebut untuk memberikan edukasi dan diadakan penyuluhan terutama pada wanita premenopause untuk mengurangi tingkat kecemasan serta agar masyarakat lebih siap lagi untuk menghadapi menopause, diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut tentang menopause guna perkembangan ilmu pengetahuan

## REFERENSI

1. Kemenkes RI Dirjen P2P. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020.
2. Mudrikatin S. The influence of red ginger extract in menopause climacterium period of total cholesterols in covid-19 pandemic period in east java. *Syst Rev Pharm* 2020;11(6).
3. McNeil MA, Merriam SB. Menopause. *Ann. Intern. Med.*2021;174(7).
4. Ellyzabeth S. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kanker Servik Terhadap Peningkatan Motivasi Untuk Mencegah Kanker Servik. *Glob Heal Sci Vol 3 No 1 ISSN 2503-5088* 2018;3(1).
5. Bryson A, Conti G, Hardy R, Peycheva D, Sullivan A. The consequences of early menopause and menopause symptoms for labour market participation. *Soc Sci Med* 2022;293.
6. Bustami M, Matalka KZ, Elyyan Y, Hussein N, Hussein N, Safieh NA, et al. Age of natural menopause among jordanian women and factors related to premature and early menopause. *Risk Manag Healthc Policy* 2021;14.
7. Sydora BC, Graham B, Oster RT, Ross S. Menopause experience in First Nations women and initiatives for menopause symptom awareness; a community-based participatory research approach. *BMC Womens Health* 2021;21(1).
8. Currie H, Abernethy K, Hamoda H. Vision for menopause care in the UK. *Post Reprod Heal* 2021;27(1).
9. Sulistyoningrum I, Didik Nurimanah N, Sukmawati E. PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP DERAJAT NYERI HAID PADA MAHASISWI STIKES PAGUWARMAS MAOS CILACAP TAHUN 2018. *J Kebidanan Indones* 2018;1(1).
10. Araya AX, Urrutia MT, Dois A, Carrasco P. Menopause, the beginning of aging for Chilean women: A qualitative study. *Investig y Educ en Enferm* 2017;35(1).
11. Yalew M, Adane B, Kefale B, Damtie Y. Individual and community-level factors associated with unmet need for contraception among reproductive-age women in Ethiopia; A multi-level analysis of 2016 Ethiopia Demographic and Health Survey. *BMC Public Health* 2020;20(1).
12. Lin S, Lima Oliveira M, Gabel K, Kalam F, Cienfuegos S, Ezpeleta M, et al. Does the weight loss efficacy of alternate day fasting differ according to sex and menopausal status? *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2021;31(2).
13. Fu JX, Luo Y, Chen MZ, Zhou YH, Meng YT, Wang T, et al. Associations among menopausal status, menopausal

- symptoms, and depressive symptoms in midlife women in Hunan Province, China. *Climacteric* 2020;23(3).
14. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. 1st ed. Bandung: Penerbit Alfabeta; 2019.
  15. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV; 2017.
  16. Indarwati I, Maryatun M. KARAKTERISTIK WANITA MENOPOUSE DAN PERUBAHAN POLA SEKSUALITAS DI DESA KEDUNGAN. *Gaster* 2019;17(1).
  17. Bacon JL. The Menopausal Transition. *Obstet. Gynecol. Clin. North Am.* 2017;44(2).
  18. Zou P, Waliwitiya T, Luo Y, Sun W, Shao J, Zhang H, et al. Factors influencing healthy menopause among immigrant women: a scoping review. *BMC Womens Health* 2021;21(1).
  19. Iskandar H. ANALISIS PENGARUH CITRA MEREK TERHADAP KEPUTUSAN MENGINAP DI HOTEL X. *J Hosp dan Pariwisata* 2020;6(2).
  20. Duval K, Prud'Homme D, Rabasa-Lhoret R, Strychar I, Brochu M, Lavoie JM, et al. Effects of the menopausal transition on energy expenditure: A MONET Group Study. *Eur J Clin Nutr* 2013;67(4).
  21. Soekidjo Notoatmodjo. Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta; 2015.
  22. Notoatmodjo. buku Pengetahuan dan tingkatan pengetahuan. *Penelit Ilm* 2014;53(9).
  23. Notoatmodjo S. PROMOSI KESEHATAN TEORI & APLIKASI. 2020.