



Jurnal Kesehatan Marendeng

<http://e-jurnal.stikmar.ac.id/index>

Vol 8, No. 2, Juli 2024, hl 117-122

p-ISSN:2580-0329 dan e-ISSN: 2809-2813

DOI: <https://doi.org/10.58554/jkm.v8i2.87>



Gambaran Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Premenopause

Wahida Munir¹, Pattola², Irmayanti³, Nur Anita⁴, Milda⁵

¹ Ilmu Kebidanan, Stikes Marendeng Majene

Email: idadamunir9280@gmail.com

² Kesehatan Masyarakat, Stikes Marendeng Majene

³ Ilmu Kebidanan, Stikes Marendeng Majene

⁴ Ilmu Kebidanan, Stikes Marendeng Majene

⁵ Ilmu Kebidanan, Stikes Marendeng Majene

Artikel info

Artikel history:

Received; Januari 2024

Revised; Januari 2024

Accepted; Juli 2024

Kata Kunci:

Premenopause;

Pengetahuan;

Kesiapan Menopause;

Keyword:

Premenopause;

Knowledge;

Menopause Readiness

Abstract. *Menopause is a natural stage in a woman's life marked by the end of the menstrual cycle. This event usually occurs at the age of 45-55 years. Although menopause is part of aging, the physical and psychological changes associated with this transition period can have a significant impact on a woman's physical and mental well-being. This study aims to determine the level of knowledge about menopause with readiness to face menopause in premenopausal mothers in the Garo'go Environment, Baru Village. The type of research used is a survey method study to collect the necessary data. The subjects in the study were 42 premenopausal women respondents. The characteristics of respondents according to age were mostly at the age of 46-50 years at 50.0%, the most respondents' education was elementary school education at 54.8%, and the most respondents' jobs were working as housewives at 85.7%. The results showed that mothers' knowledge about menopause was more likely to have low knowledge at 69.0%. Mothers' readiness for menopause was more in the ready category at 73.8%.*

Abstrak. Menopause adalah tahap alamiah dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berakhirnya siklus menstruasi. Peristiwa ini biasanya terjadi di usia 45-55 tahun. Meskipun menopause adalah bagian dari penuaan, perubahan fisik dan psikologis yang terkait dengan masa transisi ini dapat memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan fisik dan mental wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di Lingkungan Garo'go Kabupaten Majene. Jenis penelitian yang digunakan adalah

penelitian metode survey untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Subjek dalam penelitian merupakan Wanita pramenopause sebanyak 42 responden. Karakteristik responden menurut usia paling banyak pada usia 46-50 tahun sebesar 50,0%, Pendidikan responden paling banyak pendidikan SD sebanyak 54,8%, dan pekerjaan responden paling banyak bekerja sebagai IRT sebesar 85,7%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang menopause lebih banyak memiliki pengetahuan rendah sebesar 69,0%. Kesiapan ibu tentang menopause lebih banyak kategori siap sebesar 73,8%.



Corresponden author:

Email: idadamunir9280@gmail.com

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Menopaus merupakan bagian dari penuaan, perubahan fisik dan psikologis yang terkait dengan masa transisi ini dapat memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan fisik dan mental wanita. Dalam beberapa kasus, gejala menopause seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan mood dan penurunan massa tulang dapat mengganggu kualitas hidup sehari-hari (Sammel, MD, al 2019). Untuk menghadapi menopause dengan baik, pengetahuan yang memadai tentang perubahan yang terjadi pada tubuh dan kesiapan psikologis sangat penting. Pengetahuan yang baik tentang menopause dapat membantu wanita memahami gejala-gejala yang mungkin mereka alami, dan kesiapan psikologis dapat membantu mereka mengelola stres dan perubahan dalam gaya hidup yang mungkin diperlukan selama masa transisi ini (Gracia, 2019).

World health organization (WHO) 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. Menopause juga berdampak pada segi psikologis karena kebanyakan wanita menganggap menopause sebagai gerbang selamat datang usia lanjut, pudarnya daya pikat fisik dan seksual, bahkan pikiran yang menganggap usia lanjut adalah anggota masyarakat yang tidak produktif yang menambah beban dalam hidup. Hal ini menyebabkan wanita merasa murung, merasa tidak disayangi, mudah tersinggung dan marah.

Penelitian tentang tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause masih terbatas. Terdapat perbedaan individu yang signifikan dalam pemahaman dan kesiapan menghadapi menopause, dan faktor-faktor sosiodemografis seperti pendidikan, status perkawinan, dan lingkungan sosial juga dapat memengaruhi tingkat pengetahuan dan kesiapan ini. Hasil wawancara beberapa ibu premenopause mengemukakan bahwa menopause adalah berhentinya menstruasi dan tidak bisa mempunyai anak lagi dan tidak diperlukan persiapan untuk menghadapi karena semua terjadi secara alami. Hal ini dapat di asumsikan bahwa masih kurangnya pengetahuan dan kesiapan ibu premenopause menghadapi menopause. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam pengetahuan dan kesiapan wanita usia premenopause dalam menghadapi masa menopause.

METODE

Penelitian ini merupakan studi *deskriptif observatif* yang dilakukan pada populasi Wanita pramenopause sebanyak 72 orang yang ada di Kelurahan Baru Lingkungan Garo'go dan besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin yaitu sebanyak 42 sampel yang diambil secara acak

sederhana. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden dengan terlebih dahulu meminta persetujuan responden sebagai prosedur etik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden terbesar pada penelitian ini yaitu berada pada rentang usia 46-50 tahun yaitu sebanyak 21 responden (50,0%) dan yang paling sedikit berada pada rentang usia >50 tahun yaitu sebanyak 3 responden (7,1%). Jumlah pendidikan responden premenopause dengan pendidikan SD sebanyak 23 responden (54,8%), pendidikan SMP sebanyak 9 responden (21,4%), pendidikan SMA sebanyak 3 responden (7,1%) dan pendidikan Diploma/Sarjana sebanyak 7 responden (16,7%). pekerjaan responden menunjukkan bahwa mayoritas responden premenopause, pekerjaan IRT sebanyak 36 responden (85,7%), pekerjaan Honorer sebanyak 3 responden (7,1%) dan pekerjaan PNS sebanyak 3 responden (7,1%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Usia		
40-45 Tahun	18	42,9
46-50 Tahun	21	50,0
>51 Tahun	3	7,1
Total	42	100
Pendidikan		
SD	23	54,8
SMP	9	21,4
SMA	3	7,1
Diploma/Sarjana	7	16,7
Total	42	100
Pekerjaan		
IRT	36	85,7
Honorer	3	7,1
PNS	3	7,1
Total	42	100

Tabel 2. Pegetahuan Responden Tentang Menopause

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Tinggi	13	31,0%
Rendah	29	69,0%
Total	42	100%

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan baik sebanyak 13 responden (31,0%) dan responden yang mempunyai tingkat pengetahuan rendah sebanyak 29 responden (69,0%).

Tabel 3. Kesiapan Responden Menghadapi Menopause

Kesiapan	Frekuensi	Persentase
Siap	11	26,2%
Tidak siap	31	73,8%

Total	42	100%
-------	----	------

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mempunyai siap dalam menghadapi menopause sebanyak 11 responden (26,2%), dan tidak siap sebanyak 31 responden (73,8%).

Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rentang usia responden paling banyak dalam penelitian ini berada pada rentang usia 46-50 tahun yaitu sebanyak 21 responden (50,0%). Bahwa pada saat perempuan memasuki usia > 46 - 50 tahun maka fungsi dari ovarium akan mulai menurun, yang akhirnya menyebabkan berbagai gangguan dalam organ tubuh manusia sehingga menyebabkan kadar hormone dalam tubuh tidak seimbang yang akhirnya menyebabkan berbagai gangguan (Tri, 2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa umur seorang perempuan memasuki masa premenopause antara 40-49 tahun, dimana pada saat seorang perempuan memasuki usia pertengahan empat puluhan, fungsi ovarium akan mulai menurun Sehingga menyebabkan kadar hormon dalam tubuh tidak seimbang, yang akhirnya menyebabkan berbagai gangguan (Rambulangi, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang berpendidikan SD, memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tingkat pendidikan sangat berpengaruh dengan tingkat pengetahuan. Semakin tingkat pendidikan maka akan semakin tinggi pula daya serapnya terhadap informasi sehingga informasi-informasi yang di dapatkan dapat di pahami dengan baik. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan di mana di harapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya (Aryani. R, 2012).

Dalam Penelitian menyatakan bahwa tingkat pendidikan mempunyai hubungan yang eksponensial dengan tingkat kesehatan. Semakin tinggi pendidikan semakin mudah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif dan berkesinambungan. Selanjutnya dikatakan bahwa latar belakang pendidikan seseorang berhubungan dengan tingkat pengetahuan seseorang. Pendidikan formal tinggi cenderung akan mempunyai pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan orang yang berpengetahuan rendah, oleh karena itu mereka yang berpengetahuan tinggi akan lebih mampu dan mudah memahami arti dan pentingnya kesehatan (Hetti & Suci, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan responden yang paling banyak pekerjaan sebagai IRT sebanyak 36 responden (85,7%). Wanita yang tidak bekerja atau hanya sebagai IRT memiliki pengetahuan yang terbatas sehingga memiliki kepercayaan diri yang kurang dan mendapatkan sedikit informasi tentang menopause sedangkan ibu yang bekerja memiliki kesempatan lebih luas untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman baru di luar rumah yang di pengaruhi oleh lingkungan kerja (Lia Woro & Yanita, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa wanita yang bekerja pengetahuannya lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, karena ibu yang bekerja akan mudah mendapatkan pengetahuan dan pengalaman baru di luar rumah yang bisa di dapatkan dilingkungan tempat kerjanya. Sedangkan ibu yang tidak bekerja atau IRT tingkat pengetahuan ibu dalam menghadapi menopause yang berada pada tingkat pengetahuan yang kurang (Riza, 2019).

Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan tentang menopause pada ibu premonopause berada pada kategori rendah sebanyak 29 responden (69,0%). Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoadmodjo, 2013). Pengetahuan yang harus di ketahui tentang menopause meliputi defenisi tentang menopause, tanda dan gejala menopause serta perubahan perubahan yang terjadi pada menopause.

Menopause merupakan berhentinya menstruasi (Penghentian haid selama lamanya).

Penelitian lain sebelumnya melaporkan bahwa pengetahuan yang baik sangat berpengaruh pada tingkat pengetahuan setiap individu, pengetahuan adalah landasan kita untuk mengetahui segala sesuatu yang tidak kita ketahui untuk kita ketahui semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan (Eka, 2014).

Kesiapan

Hasil penelitian bahwa tingkat kesiapan responden diketahui sebanyak 31 responden (73,8%) berada pada kategori tidak siap. Ketidaksiapan bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang apa yang sebenarnya terjadi selama menopause. Kesiapan ibu dalam menopause harus di sertai dengan informasi yang cukup tentang menopause. Informasi ini bisa di dapatkan dari petugas kesehatan dan kader kesehatan yang ada di posyandu. Dengan informasi yang cukup maka akan lebih meningkatkan pengetahuan dan ibu lebih siap menghadapi menopause. Wanita yang belum siap menghadapi menopause membutuhkan informasi untuk meningkatkan pengetahuannya tentang menopause. Informasi yang di butuhkan adalah pengetahuan yang memadai mengenai berbagai masalah menopause dan solusinya. Wanita yang mengetahui tentang menopause serta dapat berpikir secara wajar tentang menopause, dapat menerima hal-hal yang berhubungan dengan menopause secara wajar. Wanita tersebut tentu dapat menerima kenyataan bahwa dengan bertambahnya umur, setiap wanita akan mengalami berbagai peristiwa dalam hidupnya seperti menstruasi, mengandung, melahirkan, dan menopause (Misrina & Rizka, 2021).

Kesiapan di artikan sebagai suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik psikologis, maupun spiritual. Seorang wanita yang menjelang menopause. masa perubahan ini dapat di lalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti, jika wanita tersebut mampu menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi baru yang muncul.

SIMPULAN

Mayoritas responden di Lingkungan Garo'go Kelurahan Baru mempunyai tingkat pengetahuan baik tentang kesiapan dalam menghadapi menopause dan mayoritas responden melaporkan siap dalam menghadapi menopause.

SARAN

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperkaya dan memperluas ruang lingkup maupun batasan penelitiannya, seperti dengan melakukan penelitian terhadap faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini sehingga dapat memberikan sumbangsi yang lebih luas terhadap ilmu pengetahuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak pemerintah Kelurahan Baru yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian di Lingkungan Garo'go.

DAFTAR PUSTAKA

Aryani. R. (2012). *Kesehatan Remaja: Problem Dan Solusinya*. Salemba Medika.

Eka, P. (2014). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Kelurahan Tanggikiki Kecamatan Sibatana Kota Gorontalo Tahun 2014*. Universitas Negeri Gorontalo.

- Gracia, CR. (2019). *Mendefinisikan status menopause: pembuatan definisi baru untuk mengidentifikasi perubahan awal transisi menopause* (5th ed., Vol. 13).
- Hetti, S., & Suci, M. A. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pendapatan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Desa Jobohan, Bokoharjo, Sleman 2016. *Mediak Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan, 14*(2).
- Lia Woro, A., & Yanita, T. (2021). Perbedaan Tingkat Kesiapan Menghadapi Menopause antara Wanita yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 5*(1), 32–39.
- Misrina, M., & Rizka, N. (2021). Hubungan Karakteristik Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause Di Desa Meunasah Capa Kecamatan Kota Juang Tahun 2021. *JURNAL TEKNOLOGI KESEHATAN DAN KEDOKTERAN, 7*(1), 439–450.
- Rambulangi, J. (2016). *Tantangan, Harapan, dan Pengobatan Alternatif dalam Meningkatkan Produktivitas dan Kualitas Hidup Wanita Menopause*. *Majalah Obstetri dan Ginekologi* (2nd ed., Vol. 30). Yayasan Bina Pustaka.
- Riza, F. (2019). Persepsi Wanita Tentang Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Kota Medan. *Menara Ilmu : Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah, 13*(8), 74–81.
- Tri, S. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Patangpuluhan Kecamatan Wirobrajan Kota Yogyakarta*. 2016. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.