

## Mother's Knowledge in Dealing with Menopause

Chori Elsera<sup>1</sup>✉, Endang Sawitri<sup>2</sup>, Anissa Damayanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Department of Nursing Diploma, STIKES Muhammadiyah Klaten, Indonesia

<sup>2</sup> Department of Nursing Diploma, STIKES Muhammadiyah Klaten, Indonesia

<sup>3</sup> Department of Nursing Diploma, STIKES Muhammadiyah Klaten, Indonesia

✉ [chorielsera@gmail.com](mailto:chorielsera@gmail.com)

### Abstract

**Background:** Most women experience fear when approaching menopause. Menopause means the cessation of a woman's menstrual cycle, or the end of a woman's reproductive life. A woman thinks she is old when she doesn't have her period anymore. Women's ignorance about what happens before and after menopause can result in prolonged anxiety and stress. Especially in women who have an obsession with aspects of physical appearance, lack of reliance on spiritual aspects and minimal adaptive coping can lead to unexpected depression. **Objective:** The purpose of this study was to describe the mother's knowledge about menopause. **Research Method:** The research method used is descriptive quantitative with cross sectional approach. Sampling technique with total sampling (65 mothers). Data collection instrument in the form of a questionnaire to assess knowledge about menopause. Data were analyzed by univariate analysis test. **Results:** The result is that most of the mothers are housewives 70.8% aged around 40-50 years as much as 86.1%, most of them have high school education 56.9%. Mother's knowledge of menopause is 66.1% less.

**Keywords:** Menopause ;Mother's Menopause; Knowledge

## Pengetahuan Ibu dalam Menghadapi Menopause

### Abstrak

**Latar Belakang:** Sebagian besar wanita mengalami ketakutan saat menjelang menopause. Menopause berarti berhentinya siklus menstruasi seorang perempuan, atau berakhirnya masa reproduksi seorang wanita. Seorang wanita beranggapan sudah tua saat sudah tidak haid lagi. Ketidaktahuan wanita tentang apa yang terjadi menjelang dan setelah menopause dapat mengakibatkan kecemasan dan stress yang berkepanjangan. Terlebih pada wanita yang memiliki obsesi pada aspek penampilan fisik, kurang sandaran pada aspek spiritual serta coping adaptif yang minimal dapat mengakibatkan depresi yang tidak diharapkan. **Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang menopause. **Metode Penelitian :** Metode penelitian yang digunakan adalah diskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling dengan total sampling (65 ibu) Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner tentang pengetahuan ibu dalam menghadapi menopause. **Hasil Penelitian :** Hasilnya adalah sebagian besar ibu merupakan Ibu Rumah Tangga 70,8% berusia sekitar 40-50 tahun sebanyak 86,1%, Sebagian besar berpendidikan SMA 56,9%. Pengetahuan Ibu tentang menopause sebesar 66,1% adalah Kurang.

**Kata kunci:** Menopause ; Ibu Menopause ; Pengetahuan

## 1. Pendahuluan

Hormon seks Wanita berkaitan erat dengan proses gametogenesis, Ketika oogenesis berhenti, otomatis sekresi progesterone dan estrogen berhenti. Tidak seperti pria, hormone seks pria diproduksi sendiri oleh jaringan yang tidak berkaitan dengan gametogenesis. Terbatasnya pasokan folikel pada perempuan, menyebabkan siklus ovarium terhenti pada

masa tertentu yaitu sekitar usia 45 – 55 tahun. Produksi estrogen yang normalnya 300 mg per hari, bisa menjadi hampir nol saat menopause terjadi (Sherwood, 2012).

Wanita pasca menopause bukannya sama sekali tidak memiliki estrogen sama sekali, jaringan lemak, hati dan korteks adrenal terus menghasilkan estrogen 20 mg per hari. Turunnya kadar estrogen pada Wanita mengakibatkan banyak perubahan secara fisik dan emosional. Perubahan fisik yang terjadi antara lain: kekeringan vagina sehingga menimbulkan ketidaknyamanan Wanita saat berhubungan seksual. Di luar system reproduksi, estrogen juga berpengaruh pada tulang dan system kardiovaskuler. Estrogen berperan dalam pembentukan tulang, sehingga Wanita menopause berisiko terjadi pengeroposan tulang atau penipisan kepadatan tulang, bahkan hingga terjadi fraktur. Pada system kardiovaskular, penurunan estrogen mengakibatkan control aliran darah (terutama kulit) menjadi tidak stabil, sehingga berakibat terjadinya *Hot Flashes* (Sherwood, 2012).

Berbagai perubahan dari segi fisik dan psikologis pada Wanita paska menopause dapat mengakibatkan kecemasan dari ringan sampai berat jika tidak dukung oleh pengetahuan yang memadai tentang menopause. Wanita cenderung saling bertukar pikiran kepada orang lain seusia untuk mendapatkan informasi dan mencari tahu segala sesuatu. Edukasi tentang menopause belum menjadi perhatian utama dari pemerintah, sehingga informasi tentang Kesehatan menopause diperoleh dari masyarakat umum. Hal dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan tempat tinggal. Wanita yang tinggal di daerah pedesaan cenderung kurang mendapat informasi atau paparan tentang menopause dibandingkan dengan orang yang tinggal didaerah perkotaan (Bong, Mudayatiningsih, & Susmini, 2019).

Pengetahuan tentang menopause berkaitan dengan kejadian stress pada Wanita. Wanita yang memiliki pengetahuan baik, dapat meminimalkan terjadinya stress ataupun kecemasan tentang menopause. Hal ini seperti disampaikan oleh (Bong, Mudayatiningsih, & Susmini, 2019) bahwa pengetahuan ibu yang cukup tentang menopause dapat menimbulkan terjadi stress tingkat sedang pada ibu di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi Nusa Tenggara Timur. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa pengetahuan tentang menopause berhubungan dengan aktifitas seksual paska menopause. Dimana Wanita yang memiliki pengetahuan baik tentang menopause juga memiliki aktifitas seksual yang baik pada masa paska menopause, begitu juga sebaliknya (Cunha, 2021).

Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan formal. Pengetahuan dengan pendidikan sangat erat hubungannya, orang yang berpendidikan tinggi maka semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi bukan berarti yang berpendidikan rendah berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak diperoleh hanya dari pendidikan normal saja. Pengetahuan erat kaitannya dengan sikap seseorang, semakin tingginya pengetahuan maka semakin baik pula sikapnya dan sebaliknya. Pengetahuan seseorang tentang objek mengandung aspek yang positif dan negatif, kedua aspek yang menentukan sikap, semakin banyak aspek positif yang diketahui, maka menimbulkan sikap positif terhadap objek tertentu dan sebaliknya (Wahyuni, Yusrizal, & Wardiati, 2020)

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Ibu dalam menghadapi Menopause. Melihat bagaimana fenomena yang terjadi di masyarakat khususnya di Dukuh Tambah Rejo Kecamatan Boyolali terkait pengetahuan

ibu tentang menopause. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan tenaga Kesehatan dan pemerintah daerah setempat dalam memberikan intervensi serta program program yang akan dikembangkan.

## 2. Metode

Metode penelitian yang dilakukan adalah dengan Diskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross Sectional*. Variabel yang diteliti merupakan variable tunggal yaitu Pengetahuan ibu dalam menghadapi menopause.

Populasi dalam penelitian ini adalah Wanita berusia 40-60 tahun yang tinggal di Desa Dukuh Tambah Rejo Kecamatan Boyolali Kabupaten Boyolali berjumlah 65 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling.

Pengambilan data dilakukan dengan *Door to Door* kerumah responden pada bulan Agustus 2021. *Informed Consent* diberikan kepada calon responden dan semua responden bersedia mengikuti penelitian ini.

Analisa data univariat dilakukan menggunakan distribusi frekuensi untuk mengetahui prosentase dan tingkat pengetahuan responden.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

### 3.1 Usia Responden

**Tabel 1.** Rerata Usia Responden

Variabel	Usia (tahun)
N	65
Min	40
Max	60
Mean	47,06
SD	4,799

Karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan hasil Sebagian besar responden berada dalam rentang usia 40-49 tahun sebanyak 44 orang (67,6%), rentang usia 50-60 tahun sebanyak 21 orang (32,3%). Usia adalah waktu hidup atau ada sejak dilahirkan. Usia seseorang yang bertambah dapat membuat perubahan pada aspek fisik, psikologis dan kejiwaan. Dalam aspek psikologis taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa (Fitriani & Lestari, 2018). Berkaitan dengan menopause, usia akan mempengaruhi perubahan fisik yang terjadi. Makin bertambah usia, makin banyak perubahan yang terjadi pada fisik dan psikologis seseorang.

Salah satu factor yang mempengaruhi pengetahuan adalah usia, seorang yang memiliki usia produktif, relative lebih mudah menerima informasi. Seseorang yang berusia tidak produktif, baik terlalu muda maupun terlalu tua lebih sulit menerima informasi sehingga mempengaruhi pola pikir yang sulit diubah. Ada hubungan umur dengan pengetahuan perempuan dalam menghadapi menopause. Perempuan yang lebih tua cenderung lebih siap dalam menghadapi menopause (Wahyuni, Yusrizal, & Wardiati, 2020).

Menopause yang terjadi pada usia lebih muda yaitu kurang dari 40 tahun, memiliki risiko lebih besar terkena penyakit kardiovaskuler. Wanita yang mengalami menopause lebih dini sebaiknya mendapatkan monitoring berkelanjutan agar terhindar dari berbagai

risiko penurunan status Kesehatan, terutama masalah kardiovaskuler (Dongshan Zhu, et al., 2019). Selain itu menurut (Dongshan Zhu, et al., 2020) Wanita yang mengalami menopause akibat operasi memiliki risiko lebih besar terkena penyakit kardiovaskuler dibandingkan wanita yang mengalami menopause secara alami.

### 3.2 Pendidikan Responden

**Tabel 2.** Pendidikan Responden

Variabel Pendidikan	F	%
Tidak sekolah	3	4,6
SD	6	9,2
SLTP	10	15,4
SLTA	37	56,9
Perguruan Tinggi	9	13,8

Berdasarkan karakteristik dilihat dari pendidikan menunjukkan bahwa responden tidak sekolah sejumlah 3 responden (4,6%), responden berpendidikan SD sejumlah 6 responden (9,2%), responden berpendidikan SLTP sejumlah 10 (15,4%) mayoritas responden berpendidikan lulus Sekolah Menengah Atas (SLTA) yaitu sebanyak 37 responden (56,9%) kemudian responden lulus perguruan tinggi sejumlah 9 responden (13,8%). Wanita yang tingkat pendidikan formalnya lebih tinggi cenderung akan mempunyai pengetahuan yang lebih dibandingkan orang dengan tingkat pendidikan formal yang lebih rendah, karena akan lebih mampu dan mudah memahami arti kesehatan serta pentingnya kesehatan (Pusdinakes, 2013).

### 3.3 Pekerjaan Responden

**Tabel 3.** Pekerjaan Responden

Variabel Pekerjaan	F	%
Ibu Rumah Tangga	46	70,8
Pedagang	11	16,9
PNS	5	7,7
Pegawai Swasta	3	4,6

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga yaitu 70,8 % (sebanyak 46 responden). Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden mengerjakan pekerjaan rumah dan kurang mengenal teknologi seperti computer. Seperti yang disampaikan (Kasdu, 2012) bahwa ibu rumah tangga pada dasarnya mempunyai masalah dalam memperoleh informasi, karena walaupun sebagai ibu rumah tangga, Wanita tetap sibuk dengan kegiatannya, antara lain mengurus anak, suami dan kegiatan rumah tangga lainnya. Selain itu dapat dikemukakan ibu rumah tangga tidak mempunyai minat dan tidak merespon sesuatu yang bersifat sebagai informasi itu ada disekitar responden yang berupa TV, radio, majalah dan koran.

Mata pencaharian warga Dukuh Tambah Rejo, Sebagian besar sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan tingkat ekonomi rata-rata menengah ke bawah. Sebagian besar warga Dukuh Tambah Rejo beragama islam. Kegiatan rutin yang ada di Dukuh Tambah

Rejo, khususnya ibu-ibu yaitu kegiatan PKK, arisan dan pengajian. Akan tetapi kegiatan rutin sedang di tiadakan disebabkan oleh Pandemi Covid 19.

### 3.4 Pengetahuan Ibu dalam Menghadapi Menopause

**Tabel 4.** Pengetahuan Ibu dalam Menghadapi Menopause

Variabel Pengetahuan	F	%
Baik	5	7,6
Cukup	17	26,1
Kurang	43	66,1

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat pengetahuan ibu-ibu usia 40-60 tahun tentang menopause di Dukuh Tambah Rejo Kec. Boyolali mayoritas dalam kategori Kurang, yaitu sebanyak 43 responden (61,1%) dan minoritas tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 5 responden (7,6%). Menurut (Mandang, 2016) dimana pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni: Indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Entislar & Amaal, 2015) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang gejala menopause (72%), memiliki pengetahuan yang kurang tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan menopause (66%), dan pengetahuan tentang pemeliharaan kesehatan dan manajemen menopause (47%).

Kurang pengetahuan tentang menopause menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan dari segi fisik maupun psikologis. Dengan pengetahuan yang cukup, seseorang dapat mengantisipasi, mencegah terjadinya factor risiko masalah Kesehatan. Wanita paska menopause akan mengalami penurunan gairah seksual (40-55%), penurunan lubrikasi di vagina (25-30%) dan dyspareuni (12-45%) (Scavello, Maseroli, Stasi, & Vignozzi, 2019).

Menurunnya kadar estrogen dan progesterone berpengaruh di luar system reproduksi, sehingga Sebagian Wanita yang memiliki menggunakan terapi hormone untuk mengurangi efek samping dari penurunan kadar hormone tersebut. Terapi hormn yang digunakan pada Wanita menopause berdampak pada system metabolisme khususnya homeostasis glukosa, baik pada Wanita dengan diabetes ataupun yang tidak mengalami diabetes. Meskipun seorang Wanita mengalami diabetes, menggunakan terapi hormonal pada masa menopause bukanlah kontraindikasi (Sloprien, et al., 2018).

Menopause juga mengubah komposisi tubuh Wanita, khususnya massa lemak tubuh dan Metabolisme basal. Penurunan kadar hormone estrogen, menyebabkan massa lemak ditubuh Wanita menurun sehingga seorang Wanita paska menopause terlihat lebih keriput kulitnya. Selain itu menopause mengakibatkan penurunan metabolisme basal. Turunnya metabolisme basal mengakibatkan produksi energi serta pembakaran kalori tubuh Wanita juga menurun sehingga Wanita menopause cenderung lebih mudah gemuk (Ko & Kim, 2020).

## 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan diatas, dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga yaitu 70,8 %. Usia responden berada

dalam rentang 40 – 60 tahun. Pendidikan responden Sebagian besar adalah SMA 56,9 %. Pengetahuan Ibu dalam menghadapi masa menopause adalah Kurang yaitu 66,1%.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan tenaga Kesehatan dan pemerintah setempat untuk dapat membuat program peningkatan pengetahuan ibu dalam menghadapi menopause. Harapannya adalah kecemasan dan permasalahan lain akibat kurang pengetahuan tentang menopause dapat seminimal mungkin. Selain itu, saran untuk penelitian berikutnya adalah dapat dilakukan dengan meneliti pengetahuan tentang menopause dalam skala yang lebih luas.

## Referensi

- [1] Dongshan Zhu, H.-F. Chung, A. J. Dobson, N. Pandeya, G. G. Giles, F. Bruinsma, E. J. Brunner and D. Kuh, "Age at Natural Menopause and Risk of Incident Cardiovascular disease: a pooled analysis of individual patient data," *The Lancet Public Health Volume 4, Issue 11*, pp. e553-e564, 2019.
- [2] Dongshan Zhu, H. F. Chung, A. J. Dobson, N. Pandeya, E. J. Brunner, D. Kuh, D. C. Greenwood and R. Hardy, "Type of menopause, age of menopause and variations in the risk of incident cardiovascular disease: pooled analysis of individual data from 10 international studies," *Human Reproduction, Volume 35, Issue 8*, pp. 1933-1943, 2020.
- [3] I. Scavello, E. Maseroli, V. D. Stasi and L. Vignozzi, "Sexual Health in Menopause," *Medicina, Volume 55, Issue 9*, p. 559, 2019.
- [4] R. Slopian, E. W. Ozegowska, A. R. Frontczak, B. Meczekalski, D. Z. Ziolkiewics, J. D. Jaremek and A. Cano, "Menopause and Diabetes: EMAS clinical guide," *Maturitas Elsevier, Volume 117*, pp. 6-10, 2018.
- [5] S.-H. Ko and H.-S. Kim, "Menopause-Associated Lipid Metabolic Disorders and Foods Beneficial for Postmenopausal Woman," *Nutrients, Volume 12, Issue 1*, p. 202, 2020.
- [6] M. T. Bong, S. Mudayatiningsih and Susmini, "Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause dengan Tingkat Stress," *Nursing News, Volume 4, No 1*, pp. 112-122, 2019.
- [7] L. Sherwood, *Fisiologi Manusia: dari Sel ke sistem*, Edisi 6, Jakarta: EGC, 2012.
- [8] T. S. D. Cunha, "Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Menopause dengan Aktifitas Seksual pada Masa Menopause di Wilayah Kelurahan Kota Baru Kabupaten Sikka," *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, Volume 8, No. 2*, pp. 37-47, 2021.
- [9] S. Wahyuni, Y. Yusrizal and W. Wardiati, "Faktor faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh, Volume 6, No. 1*, pp. 4-12, 2020.
- [10] Pusdinakes, *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2013.
- [11] Kasdu, *Kiat sehat dan bahagia di Usia Menopause*, Jakarta: Puspa Swara, 2012.
- [12] Entisiar and Amaal, "Effect of Information Booklet on Climacteric Symtoms and its Management Among Perimenopausal Woman in a selected Rural Community.," *Nepal Journal of Epidemiology*, pp. 297-309, 2015.
- [13] L. Mandang, *Kesehatan Reproduksi dan pelayanan Keluarga Berencana*, Bogor: In Media, 2016.
- [14] Fitriani and A. Lestari, "Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Kebutuhan Gizi Masa Menopause," *Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA, Volume 6, No.2*, pp. 142-145, 2018.