



# Pengetahuan dan Kesiapan Ibu Premenopause Menghadapi Gejala Vegetatif Masa Menopause

<sup>1</sup>Sisi Mardiyanti, <sup>1</sup>Dian Eka Januriwasti\*

Corresponding Author: \*[dianeka.januriwasti@gmail.com](mailto:dianeka.januriwasti@gmail.com)

<sup>1</sup> STIKes Ngudia Husada Madura, Indonesia

## Abstrak

**P**remenopause merupakan masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini bisa terjadi selama 28 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause. Masa premenopause biasanya terjadi pada usia di atas 40 tahun, tetapi banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usia masih di pertengahan 30 tahun. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terdapat 32 ibu premenopause dengan usia 40-50 tahun dan kurangnya kesiapan ibu dalam menghadapi menopause seperti ibu tidak memperhatikan gaya hidupnya, tidak berolahraga secara teratur, kurangnya makanan yang bergizi, ibu hanya makan dengan menu seadanya, dan ibu sering stres karena banyak pikiran. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu premenopause menghadapi gejala vegetatif masa menopause. Desain penelitian menggunakan analitik dengan pendekatan cross sectional. Variabel dependen tingkat pengetahuan. Variabel independen kesiapan menghadapi gejala vegetatif masa menopause. Populasi 32 responden, sampel 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan teknik simple random sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Uji statistik menggunakan uji Spearman Rank dengan ( $\alpha=0.05$ ). Penelitian ini sudah di uji etik oleh tim KEPK STIKes Ngudia Husada Madura. Hasil penelitian pengetahuan tentang menopause sebagian besar menunjukkan kurang. Kesiapan masa menopause sebagian besar menunjukkan tidak siap. Setelah dilakukan uji statistik Spearman Rank dengan hasil uji ( $p=0,000$ ) < ( $\alpha=0.05$ ). Demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang menopause kurang dengan kesiapan ibu premenopause menghadapi gejala Vegetatif masa menopause. Diharapkan kepada responden untuk dapat meningkatkan pengetahuan dengan baik dan benar supaya dapat meningkatkan kesiapan dalam menghadapi premenopause dan gejala Vegetatif masa menopause.

**Kata kunci:** Premenopause, Gejala Vegetatif Masa Menopause, Pengetahuan

## Pendahuluan

Premenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini bisa terjadi selama 28 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause. Masa premenopause biasanya terjadi pada usia di atas 40 tahun, tetapi banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usia masih di pertengahan 30 tahun [1]. Kesiapan seorang wanita menghadapi menopause akan sangat membantu seorang wanita menghadapi menjalani masa ini dengan lebih baik yang terpenting dalam kesiapan menghadapi menopause juga salah satunya dari nutrisi, pada saat menopause, kadar estrogen menurun. Hal ini akan mempermudah hilangnya kalsium tubuh [2]. Peningkatan asupan kalsium dan olah raga teratur dapat mencegah terjadinya osteoporosis. Fraktur akibat osteoporosis terjadi pada 50% di atas usia 50 tahun [3].

Badan Kesehatan Dunia, World Health Organization (WHO) memperkirakan usia harapan hidup orang Indonesia adalah 75 tahun pada tahun 2025. Hal ini berarti wanita memiliki kesempatan untuk

hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal menopause. Data dari WHO tahun 2013 jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1,42 milyar orang. Jumlah wanita menopause di Indonesia tahun 2013 sebanyak 15,5 juta orang bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita mengalami menopause.

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia pada tahun 2013 jumlah penduduk menurut jenis kelaminnya setiap tahunnya mengalami peningkatan dari tahun 2010 sampai 2013. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2009 bahwa 5.320.000 wanita Indonesia telah memasuki masa menopause. Pada tahun 2010 terdapat 118.010.413 penduduk perempuan, tahun 2011 sebesar 119.768.768 penduduk perempuan, tahun 2012 sebesar 121.553.332 penduduk perempuan dan pada tahun 2013 sebesar 123.364.472. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Januari sampai Maret 2021 terdapat 32 ibu pramenopause dengan kriteria usia ibu 40 sampai 50 tahun dan kurangnya kesiapan ibu dalam menghadapi menopause seperti ibu tidak memperhatikan gaya hidupnya, tidak berolahraga secara teratur, kurangnya makanan yang bergizi, ibu hanya makan dengan menu seadanya, dan ibu sering stres karena banyak pikiran.

Adapun faktor yang mempengaruhi kesiapan ibu pramenopause dalam menghadapi gejala vegetatif yaitu pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, budaya dan lingkungan, riwayat kesehatan, umur [4]. Dampak yang ditimbulkan yaitu wanita menjadi kurang percaya diri karena mengalami atau adanya penerimaan yang kurang atas perubahan fisik dan psikis yang dialami. Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan ini dapat mempengaruhi tingkat kesiapan sehingga wanita memerlukan pengetahuan dan kesiapan yang baik terkait perubahan fisik maupun psikologi yang akan dihadapi [5].

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketidaksiapan ibu praamenopause menghadapi gejala yang akan timbul di masa pramenopause yaitu dengan memberikan pengetahuan. Pengetahuan yang cukup tentang menopause dapat membantu wanita pramenopause menyiapkan dirinya menjalani masa menopause, melalui pengetahuan ini merupakan salah satu peran dalam mempengaruhi keputusan seorang wanita untuk berperilaku sehat nantinya [6].

### Metode

Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi sebanyak adalah 32 dengan sampel 30 responden ibu pramenopause di Polindes Banteyan Klampis Bangkalan.. Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan ibu pramenopause, kesiapan menghadapi gejala vegetatif masa menopause. Pada penelitian ini yang digunakan adalah survey analitik yang artinya penelitian untuk mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi. Sedangkan menurut waktu penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Jadi variabel independen dan variabel dependen dinilai secara simultan pada suatu saat atau tidak ada tindak lanjut. Analisis menggunakan SPSS 25 [7].

### Hasil

Distribusi frekuensi pasien berdasarkan karakteristik ditunjukkan pada Tabel 1.

**Table 1.** Distribusi Frekuensi Responden

Faktor-faktor	Frekuensi	(%)
Usia		
• 40-43 Tahun	10	33,4
• 44-46 Tahun	9	30
• 47-50 Tahun	11	36,6
Pendidikan		
• SD dan SMP	15	50
• SMA dan Sederajat	14	46,7
• Diploma dan Sarjana	1	3,3
Pekerjaan		
• Ibu rumah tangga	14	46,7
• Petani	15	50
• Wiraswasta	1	3,3
Pengetahuan		
• Kurang	18	60
• Sedang	6	20
• Baik	6	20
Kesiapan masa menopause		
• Tidak siap	18	60
• Siap	12	40
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia pasien hampir setengahnya berusia 47-50 tahun (36,6%). jenis pendidikan responden setengahnya berpendidikan dasar (SD dan SMP) (50%). Jenis pekerjaan setengahnya pekerjaan responden petani (50%). Selain itu juga menunjukkan bahwa pengetahuan sebagian besar menunjukkan kurang (60%). dan kesiapan masa menopause sebagian besar menunjukkan tidak siap (60%).

Tabel 2 menunjukkan hasil tabulasi silang hubungan hubungan pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan masa menopause.

**Table 2.** Tabulasi Silang

		Kesiapan masa menopause				Total	
		Tidak siap		Siap			
		Frek.	%	Frek.	%	Frek.	%
Pengetahuan	Kurang	18	60	0	0	18	60
	Sedang	0	0	6	20	6	20
	Baik	0	0	6	20	6	20
Total		18	60	12	40	30	100
Uji Statistic Spearman Rank		$\alpha = 0,05$ $p = 0,000$					

Dari Tabel 2 diatas dapat dijelaskan bahwa responden yang mempunyai pengetahuan tentang menopause kurang dengan kesiapan masa menopause tidak siap sejumlah 18 (60%), Dari hasil uji statistic Spearman Rank diperoleh nilai  $p = 0,000$  berarti nilai  $p < \alpha (0,05)$  dengan nilai  $r = 0,968$  yang berarti hubungan sangat kuat. Dengan berarti ada hubungan pengetahuan tentang menopause kurang dengan kesiapan ibu pramenoapause menghadapi gejala Vegetatif masa menopause di polindes Banteyan Klampis Bangkalan.

## Pembahasan

### A. Pengetahuan Tentang Menopause pada Ibu Pramenopause

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pengetahuan tentang menopause sebagian besar menunjukkan kurang sejumlah 18 (60%). Berdasarkan butiran analisis kuisioner dengan hasil skroing terendah didapatkan pada pertanyaan Perubahan kejiwaan ibu atau perubahan emosi dari stabil (biasa) menjadi tidak stabil (tidak biasa) adalah ciri perubahan psikis pada menopause. Menurut teori yang dikemukakan oleh Ref. [8] bahwa pengetahuan tentang menopause merupakan segala sesuatu yang diketahui mengenai menopause yang meliputi pengertian menopause, tanda gejala, faktor yang mempengaruhi usia menopause, dan upaya penanganan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ref. [9] yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan ibu umur 40-50 tahun tentang menopause. Bertambahnya usia ibu bisa menyebabkan perubahan bagian fisik dan psikologisnya atau yang disebut dengan mental seseorang. Perubahan ini terjadi karena organ tubuh mengalami perubahan. Sejalan dengan bertambahnya usia seseorang maka pengalamannya juga ikut bertambah. Pengalaman dapat menyebabkan seseorang memiliki pengetahuannya yang lebih luas.

Dalam penelitian ini ditemukan pendidikan rendah juga akan mampu mempengaruhi pengetahuan yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan teori Ref. [3] bahwa seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan merespon sesuatu secara rasional terhadap informasi yang akan datang dan mereka akan berfikir keuntungan yang akan mereka dapatkan.. Hasil tabulasi silang tidak ditemukan responden yang memiliki pengetahuan kurang dengan kesiapan baik

### A. Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Pramenopause

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesiapan masa menopause sebagian besar menunjukkan tidak siap sejumlah 18 (60%). Berdasarkan butiran analisis kuisioner dengan hasil skoring tertinggi didapatkan pada pertanyaan saya merasa cemas menghadapi masa menopause. Menurut WHO menopause merupakan penghentian secara permanen akibat hilangnya aktifitas folikular ovarium dan 12 bulan amenorea secara berturut-turut. Sekitar 10% wanita berhenti menstruasi pada usia 40 tahun dan 5% tidak berhenti menstruasi sampai 20 usia 60 tahun. Diagnosis dibuat setelah terdapat aminorhea sekurang-kurangnya satu tahun. Berhentinya haid didahului oleh siklus haid yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur waktu terjadinya menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum dan pola kehidupan. Terjadinya menopause ada hubungannya dengan menarache. Makin dini menarache terjadi, makin lambat menopause timbul, sehingga masa reproduksi makin panjang [1].

Menopause dimulai dengan menurunnya fungsi alat reproduksi dan organ pertama yang terkena adalah ovarium, berupa perubahan struktur dan fungsinya. Terganggunya fungsi ovarium menyebabkan berkurangnya produksi hormon estrogen. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron saat menopause dapat menyebabkan perubahan fisik seperti kulit mengendur, inkotenensia (gangguan kontrol berkemih) pada waktu beraktivitas, jantung berdebar-debar, *hot flushes* (peningkatan suhu tubuh secara tiba-tiba), sakit kepala, mudah lupa, sulit tidur, rasa semutan pada tangan dan kaki, nyeri

pada tulang dan otot. Selain itu juga mengakibatkan dinding liang rahim menjadi kering dan kaku, payudara menjadi lembek, kulit berkeriput dan rambut menjadi kering, timbul kantung dibawah mata, dan perasaan kewanitaannya mudah berubah [10]. Perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda, diantaranya yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam *symptom* psikologis seperti depresi, mudah tersinggung, mudah menjadi mara, mudah curiga, diliputi banyak keecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur, karena sangat bingung dan gelisah [11]. Kesiapan ibu dalam menghadapi pra menopause merupakan hal yang harus dipersiapkan oleh ibu karena akan terjadi perbedaan pada saat menopause seperti menurunnya fungsi alat reproduksi, berupa perubahan struktur dan fungsinya sehingga akan memicu terjadinya tekanan psikologis sehingga ibu akan merasa cemas.

### B. Pengetahuan dan Kesiapan Ibu

Dari hasil uji statistic *Spearman Rank* diperoleh nilai  $p = 0,000$  berarti nilai  $p = < \alpha (0,05)$  dengan nilai  $r = 0,968$  yang berarti hubungan sangat kuat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan ibu pramenopause menghadapi gejala Vegetatif masa menopause di polindes Banteyan Klampis Bangkalan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ref. [4], pengetahuan salah satunya didukung oleh pendidikan, pendidikan yang memadai akan memudahkan seseorang memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang menopause. Pemahaman yang baik tentangseluk beluk menopause akan menunjang kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Tingkat pendidikan menengah akan mempengaruhi seseorang dalam pengembangan nalar dan analisa. Dengan daya nalar yang baik akan memudahkan untuk meningkatkan pengetahuan, salah satu cara yang baik dalam rangka memberikan informasi dan pesan kesehatan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ref. [12] juga menyatakan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause, dengan nilai  $r$  hitung sebesar 0,540. Hubungan keeratan yang didapatkan peneliti dalam kategori sedang, hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan memiliki keeratan sedang dalam hal memberikan dampak pada kesiapan ibu menghadapi menopause. Pengetahuan yang didapat diperoleh dari informasi baik secara lisan ataupun tertulis dari pengalaman seseorang. Pengetahuan diperoleh dari fakta atau kenyataan dengan mendengar radio, melihat televisi, dan sebagainya. Serta dapat diperoleh dari pengalaman berdasarkan pemikiran kritis. Tingkat pengetahuan yang dimiliki ibu dapat mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi premenopause, dalam hal ini ibu yang sudah mempunyai pengetahuan tentang menopause lebih siap menghadapi premenopause dari pada ibu yang tidak mempunyai pengetahuan tentang menopause. Karena pengetahuan yang diserap oleh ibu memberikan persepsi berbeda dan cara menyikapi hal yang akan dihadapinya terkait kesiapan dirinya dalam menghadapi premenopause [13].

### Kesimpulan

Ibu pramenopause sebagian besar menunjukkan kurang pengetahuan tentang menopause. Selain itu, mereka sebagian besar menunjukkan tidak siap dalam menghadapi menopause. Dalam kajian

ditemukan ada hubungan pengetahuan tentang menopause kurang dengan kesiapan ibu pramenopause menghadapi gejala vegetatif masa menopause.

## Referensi

- [1] A. Agustawati and S. H. Sulistyaningsih, "Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Premenopause terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong," *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 8, no. 2, pp. 25–31, 2017.
- [2] M. Estiani and C. Dhuhana, "Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu," *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, vol. 2, no. 2, pp. 101–107, 2015.
- [3] M. Pakpahan *et al.*, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis, 2021.
- [4] S. Sasrawita, "Hubungan pengetahuan, sikap tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause di puskesmas pekanbaru," *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, vol. 2, no. 2, pp. 117–123, 2017.
- [5] I. E. Suparni and R. Yuli, *Menopause masalah dan penanganannya*. Deepublish, 2016.
- [6] T. Rostiana and N. M. T. Kurniati, "Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause," *Jurnal Psikologi Volume*, vol. 3, no. 1, p. 76, 2009.
- [7] I. Ghazali, "Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25," 2018.
- [8] I. Nurbaeti and N. Damiati, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Keluhan Wanita saat Menopause Di Kelurahan Cijantung Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2012".
- [9] E. T. Susanti and U. Indrajati, "Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause," *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, vol. 8, no. 2, pp. 36–45, 2022.
- [10] A. U. Qomariyati, "Hubungan Kecemasan dan Aktivitas Fisik dengan Kehidupan Seksual pada Wanita Menopause di Kelurahan Sajen Wilayah Kerja Puskesmas Trucuk I Kabupaten Klaten," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, vol. 2, no. 1, p. 18831, 2013.
- [11] S. T. Oklaini, M. Fahriani, R. Mirdayanti, and M. Oktarina, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Premenopause dengan Kesiapan pada Masa Menopause," *Jurnal Kebidanan Besurek*, vol. 7, no. 1, pp. 21–27, 2022.
- [12] I. C. Nisa and D. Islamiati, "Hubungan Pengetahuan Menjelang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause," *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, vol. 5, no. 11, pp. 1336–1345, 2020.
- [13] I. Nurmala and S. KM, *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press, 2020.

## Penulis



**Sisi Mardiyanti** adalah alumni dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura, Indonesia. Ia bekerja sebagai Bidan di Dakiring Gunungan, Madura, Indonesia. Kegiatan sehari-hari memberikan pelayanan kesehatan pada masyarakat. (email: [sisimardiyanti26@gmail.com](mailto:sisimardiyanti26@gmail.com)).



**Dian Eka Januriwasti, M. PH.** dosen dan peneliti senior di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura, Indonesia. Selain itu, beliau menjabat sebagai Kepala Bidang Kemahasiswaan dan Alumni di institusi yang sama. Bidang riset beliau adalah kesehatan masyarakat, penyakit menular, HIV/ AIDS, dan herbal untuk kewanitaan. (email: [dianeka.januriwasti@gmail.com](mailto:dianeka.januriwasti@gmail.com)).