

Hubungan Pengetahuan Perempuan Premenopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause  
Di Desa Parigi Kec. Dolok Kab. Padang Lawas Utara

Nur hamima Harahap<sup>1</sup>, Irawati Harahap<sup>2</sup>, Rahmah Siregar<sup>3</sup>, Nur Arfah  
Nasution<sup>4</sup>,

<sup>1,2</sup>Dosen Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Kesehatan  
Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa  
Royhan Di Kota Padangsidempuan

<sup>4</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa  
Royhan Di Kota Padangsidempuan  
nurhamimaharahap3@gmail.com

### ABSTRAK

Menopause merupakan fenomena alami sebagaimana tahap perkembangan lainnya. Seiring dengan peningkatan usia, wanita sering menghadapi berbagai masalah kesehatan. Masalah yang terjadi dapat berupa perubahan fisik maupun psikologis. Salah satunya adalah ketidaksiapan perempuan dalam menghadapi menopause. Hasil Study of Women's Health Across the Nation (SWAN) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, dimana sebanyak 28,9% mengalami stres di awal premenopause, 20,9% pada tahap premenopause, dan 22% pada tahap postmenopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan ibu premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause. Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan menggunakan instrumen kuesioner tertutup. Analisa data dengan uji Statistic *chi square* menggunakan program komputerisasi. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause di Desa parigi Kec. Dolok Kab. Padang Lawas Utara dengan nilai *p-value* 0.020 ( $p < 0.05$ ).

**Kata kunci :** Pengetahuan; Premenopause; Menopause

### ABSTRACT

*Along with increasing age, women often face various health problems. Problems that occur can be in the form of physical or psychological changes. One of them is the unpreparedness of women in the face of menopause. The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN) in the United States show that menopause is associated with psychological stress, where as many as 28.9% experience stress in the early premenopause, 20.9% in the premenopausal stage, and as many as 22% experiences the postmenopausal stage. This study aims to determine whether there is a relationship between premenopausal mothers' knowledge of their readiness to face menopause. This research uses an analytical survey method with a cross-sectional time approach. The sampling technique uses purposive sampling using a closed questionnaire instrument. Data analysis with the chi square statistical test using a computerized program. The research results showed that there was a significant relationship between knowledge and readiness to face menopause in Parigi Village, District. Dolok District. Padang Lawas Utara with a p-value of 0.020 ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords :** Knowledge; Premenopause; Menopause

## 1. PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi (haid) secara permanen dan diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasi (Northrup, 2021). Wanita yang akan mengalami

menopause melewati tahapan premenopause, perimenopause, menopause, dan pascamenopause (Sinaga, 2020).

Menopause umumnya disertai berbagai perubahan seperti keluhan dibidang vasomotor, urogenital dan keluhan somatik serta psikis, bahkan terjadi sebelum menstruasi mulai tidak teratur (fase premenopause) (Kemenkes RI, 2017). Beberapa keluhan klimakterium (masa

peralihan sebelum menopause) dapat terjadi pada fase ini seperti menstruasi tidak teratur, suasana hati berubah (perubahan mood), gejala panas (hot flush) (Norisa et al., 2022).

Hasil Study of Women's Health Across the Nation (SWAN) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, dimana 28.9% mengalami stres di awal premenopause, 20.9% pada tahap premenopause, dan 22% pada tahap postmenopause (Sinaga, 2020). Berdasarkan hasil penelitian 75% wanita premenopause menganggap menopause merupakan suatu masalah atau gangguan, sedangkan sisanya menganggap menopause bukan suatu masalah (Linda, 2019).

Sebesar 58.3% wanita yang memasuki masa menopause mengalami gangguan fungsi fisik dan psikologis seperti gelisah, depresi, insomnia, kelemahan daya ingat, cemas dan gangguan fisik. Rendahnya status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, umur, kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik berkaitan dengan kualitas hidup (vasomotor, psikologis dan somatik sindrom wanita menopause) (Siregar & Yusuf, 2022).

Berdasarkan survei awal di Desa parigi Kec. Dolok Kabupaten Padang Lawas Utara, 7 dari 10 ibu premenopause mengeluh mengalami perubahan seperti mudah lelah, gelisah, mudah marah, keringat malam hari, susah tidur, dan keluhan gangguan fungsi tulang. Para ibu tidak mengetahui bahwa perubahan tersebut dialami oleh setiap wanita menjelang masa menopause. Mengingat masih rendahnya pengetahuan dan sikap ibu perimenopause dalam menghadapi menopause di di Desa parigi Kec. Dolok Kabupaten Padang Lawas Utara, maka perlu untuk digali bagaimana hubungan pengetahuan perempuan premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause. Sehingga adanya upaya peningkatan pengetahuan agar dapat bersikap positif dalam menghadapi masa menopause.

## 2. METODE PELAKSANAAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian korelasional atau studi korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan yang timbul sebagai akibat dari adanya penyebab tertentu (Sari et al., 2023). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain deskriptif korelasional guna mengetahui hubungan variable bebas dan variable terikat.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Parigi Kec. Dolok Kab. Padang Lawas Utara pada bulan Mei-September tahun 2023.

### Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh perempuan premenopause yang berusia 40-45 tahun di Desa Parigi Kec. Dolok Kab. Padang Lawas Utara yaitu berjumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya lebih representative (Fauziah & Wibisono, 2023). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 orang, dengan kriteria inklusi sebagai berikut: a) perempuan pre menopause b) perempuan tidak dalam keadaan hamil.

### Pengolahan dan Analisis

Data Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, yakni menganalisis tiap-tiap variabel penelitian. Analisa univariat dimaksudkan untuk mendeskripsikan variabel-variabel yang akan diteliti. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat menggunakan uji statistic Chi-Square, hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan batas kemaknaan statistic  $\alpha = 0,05$ .

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabulasi silang antara pengetahuan perempuan premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause.

No	Pengetahuan	Kesiapan menghadapi menopause						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		f	%	F	%	f	%		
1	Baik	3	8.8	2	5.9	1	2.9	6	17.6
2	Cukup	2	5.9	12	35.3	5	14.7	19	55.9
3	Kurang	0	0.0	3	8.8	6	17.6	9	26.5
	Total	5	14.7	17	50.0	12	35.3	34	100.0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 34 responden, diperoleh 6 (17.6%) perempuan premenopause yang memiliki pengetahuan yang baik, mayoritas memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapi menopause sebanyak 3 orang (8.8%), 2 orang (5.9%) memiliki kesiapan yang cukup dan 1 orang (2.0%) memiliki kesiapan yang kurang. Dari 19 perempuan premenopause yang memiliki pengetahuan cukup, 12 diantaranya (35.5%) memiliki kesiapan yang cukup dalam menghadapi menopause.

#### 4. PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Perempuan PreMenopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Parigi Kec. Dolok Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel pengetahuan berpengaruh terhadap kesiapan perempuan premenopause  $p = 0,0001 < 0,05$ . Pengetahuan responden kurang baik dalam menghadapi premenopause terlihat dari hasil penelitian sebesar 51,3%.

Hasil penelitian yang berkaitan pengetahuan dengan kesiapan perempuan usia 40-45 tahun menghadapi perubahan pada masa menopause telah dilakukan oleh Sulastri dan Badriyah (2011) yang mendapatkan hasil bahwa perempuan usia 40-45 tahun yang memiliki pengetahuan cukup tentang kesiapan menghadapi perubahan pada masa menopause sebanyak 30,2%, serta belum siap menerima perubahan pada masa menopause sebanyak 56,6%.

Pengetahuan bisa juga didapat dari pendidikan. Dalam pendidikan terjadi proses penyampaian materi pendidikan dari pendidik kepada sasaran (anak didik) untuk mencapai perubahan tingkah laku (Khoerunnisa & Aqwal, 2020). Perempuan yang berpendidikan tinggi lebih cepat beradaptasi dengan kondisi menopause. Keadaan ini disebabkan cara berpikir perempuan berpendidikan tinggi lebih

rasional, lebih terbuka dalam menerima informasi, sehingga wawasan dan pengetahuannya lebih luas, dan menghasilkan sikap yang lebih positif dalam menghadapi suatu permasalahan (Zahra & Sopiatur, 2020). Hal ini sesuai dengan pendapat nototmodjo (2007) bahwa latar belakang pendidikan mempunyai pengaruh terhadap kematangan pandangan hidup seseorang (Pieter, 2018).

Banyak perempuan yang tidak menyadari bahwa dirinya menopause karena tidak memiliki informasi yang cukup soal menopause. Akhirnya untuk menghilangkan gangguan yang dirasakan, mereka mengobatinya secara simtomatis. Artinya, mereka minum obat pusing karena mereka merasa pusing. Minum obat pegal karena seluruh badan terasa pegal dan minum obat tidur karena mereka sulit tidur. Padahal, segala keluhan itu muncul karena tubuh sudah tidak memproduksi hormone estrogen lagi (Peda, 2019).

Menopause bukan semata-mata urusan perempuan usia lanjut. Sebaiknya setiap perempuan mencari tahu seluk beluk menopause sejak masih muda. Pengetahuan yang baik tentang menopause akan membantu kita dapat menyiapkan diri dan dapat bersikap serta bertindak tepat dalam melakukan pencegahan terjadinya gangguan-gangguan yang muncul menyertai masa menopause.

#### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesiapan perempuan premenopause dalam menghadapi menopause di Desa Parigi Kec. Dolok Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2023 mayoritas memiliki kesiapan mental yang cukup. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause di Desa Parigi Kec. Dolok Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2023.

Dari hasil penelitian ini disarankan pada tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan perannya sebagai motivator, educator dan fasilitator dengan memberikan penyuluhan/konseling melalui kegiatan-kegiatan seperti arisan dan pengajian untuk dapat meningkatkan

pengetahuan sehingga perempuan  
premenopause lebih siap menghadapi  
menopause.

## 6. REFERENSI

- Fauziah, D. R., & Wibisono, A. Y. G. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Keputihan Dengan Perawatan Perineal Remaja Putri. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 56–59.
- Khoerunnisa, P., & Aqwal, S. M. (2020). ANALISIS Model-model pembelajaran. *Fondatia*, 4(1), 1–27.
- Linda, L. (2019). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(1), 33–40.
- Norisa, N., Fitriani, A., Asriah, A., & Novemi, N. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 72–79.
- Peda, A. F. (2019). *Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pada Ny. RDH di Puskesmas Baumata Periode 23 Februari sampai 18 Mei 2019*. Poltekkes Kemenkes Kupang.
- Pieter, H. Z. (2018). *Pengantar psikologi untuk kebidanan*. Kencana.
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2023). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10–16.
- SINAGA, M. S. R. I. B. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Perubahan Pada Masa Menopause Di Puskesmas Medan Deli Kota Bangun Kecamatan Medan Deli Tahun 2017*.
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan Reproduksi Lansia*. PT Inovasi Pratama Internasional.
- Zahra, F., & Sopiatur, R. (2020). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Premenopause Di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Gunungsari Tahun 2018. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 1(2), 87–95.