

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIAPAN PRAMENOPAUSE DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE

Leli Suryani Situmorang<sup>1</sup>, Rahmah Juliani Siregar<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Alumni Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Darmais Padangsidimpuan

Email: [lelisuryani86.zhaa@gmail.com](mailto:lelisuryani86.zhaa@gmail.com) [rahmahjulianisiregar@gmail.com](mailto:rahmahjulianisiregar@gmail.com)

### ABSTRAK

Kesiapan menghadapi menopause adalah kondisi seorang wanita untuk mempersiapkan diri menghadapi menopause, baik secara fisik maupun mental atau psikis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause di Puskesmas Pintu Padang Tapanuli Selatan tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif, dengan desain cross sectional. Sampel diambil dari seluruh wanita usia 41-45 tahun yang terdiri dari 57 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan cara total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji Chi Square pada program komputer SPSS. Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan wanita menghadapi menopause dengan nilai 0,021, ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan kesiapan wanita menghadapi menopause dengan nilai 0,030, dan ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan wanita menghadapi menopause. menopause dengan nilai 0,001. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi petugas kesehatan (bidan dan kader) khususnya di Puskesmas Pintu Padang Tapanuli Selatan untuk menyusun program kesehatan yang tepat bagi wanita usia premenopause guna meningkatkan kesiapan menghadapi menopause.

**Kata Kunci** : Pengetahuan, Sikap, Dukungan Keluarga, Kesiapan Wanita

### ABSTRACT

*Readiness to face menopause is a woman's condition to prepare herself for menopause, both physically and mentally or psychologically. This study aims to determine the factors that influence women's readiness to face menopause at the Pintu Padang Tapanuli Selatan Health Center in 2021. This study uses a quantitative descriptive design, with a cross-sectional design. Samples were taken from all women aged 41-45 years consisting of 57 respondents who met the inclusion and exclusion criteria using total sampling. The research instrument used was a questionnaire. Based on the results of bivariate analysis, it shows that there is a significant relationship between knowledge and women's readiness to face menopause with a value of 0.021, there is a significant relationship between attitudes and women's readiness to face menopause with a value of 0.030, and there is a significant relationship between family support and women's readiness to face menopause. menopause with a value of 0.001. This research is expected to be input for health workers (midwives and cadres), especially those at the Pintu Padang Tapanuli Selatan Health Center to prepare appropriate health programs for women of premenopausal age to increase readiness to face menopause.*

**Keywords:** Knowledge, Attitude, Family Support, Women's Readiness

## PENDAHULUAN

Menopause adalah suatu masa peralihan dalam kehidupan wanita, dimana ovarium berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti, dan pembentukan hormon wanita (estrogen dan progesteron) berkurang. Menopause sebenarnya terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir. Tapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklusnya selama minimal 12 bulan. Menopause rata-rata terjadi pada usia 50 tahun, tetapi bisa terjadi secara normal pada wanita yang berusia 40 tahun. Biasanya ketika mendekati masa menopause, lama dan banyaknya darah yang keluar pada siklus menstruasi cenderung bervariasi, tidak seperti biasanya. Pada beberapa wanita, aktivitas menstruasi berhenti secara tiba-tiba, tetapi biasanya terjadi secara bertahap (baik jumlah maupun lamanya) dan jarak antara 2 siklus menjadi lebih dekat atau lebih jarang. Ketidakteraturan ini bisa berlangsung selama 2-3 tahun sebelum akhirnya siklus berhenti.

Ketika dihadapkan dengan perubahan, manusia tentu tidak langsung terbiasa dengan perubahan-perubahan tersebut. Agar mampu untuk menghadapi dan menjalani perubahan, maka perlu dilakukan persiapan diri. Kesiapan menghadapi menopause dapat diartikan suatu keadaan wanita untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik maupun mental atau psikologisnya. Adapun dampak bila wanita tidak siap menghadapi menopause dilihat dari keadaan fisik, wanita secara fisik tidak mampu untuk

beradaptasi dan menerima perubahan-perubahan yang terjadi yaitu terjadi kemunduran fisik dan dilihat dari keadaan psikologis, wanita akan merasa cemas, stress bahkan ada yang mengalami depresi. Jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2000 mencapai 203,46 juta orang dengan 101,81 juta penduduk wanita, sekitar 25% atau sekitar 15,5 juta jiwa dari penduduk wanita Indonesia akan mencapai usia menopause. Jumlah meningkat menjadi 11% pada tahun 2005. Pada tahun 2008 sekitar 5.320.000 wanita memasuki usia menopause. Tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause adalah 30,3 juta orang dengan semakin meningkatnya wanita menopause maka akan meningkat pula jumlah wanita mencapai usia menopause.

Saat ini Indonesia ada 23,9 juta orang tergolong lansia. Dari jumlah itu menurut data di Kementerian Sosial, 3 juta (tepatnya 2.994.330) diantaranya terlantar. Terdapat Indonesia termasuk lima besar negara berpenduduk lansia terbesar didunia. Jumlahnya terus meningkat dari waktu ke waktu. Jika pada tahun 1970 penduduk lansia sekitar 5,3 juta jiwa (4,48 persen), tahun 1990 menjadi 12,7 juta jiwa (6,29 persen) dan tahun 2000 mencapai 14,4 juta (7,18 persen). Tahun 2020 diproyeksikan menjadi 28,8 juta jiwa atau 11,34 persen dari penduduk Indonesia

Angka harapan hidup penduduk di Indonesia yang semakin meningkat berdampak pada peningkatan kesehatan pralansia hingga usia sangat tua. Pralansia merupakan masa persiapan diri mencapai usia lanjut. Pada usia pralansia merupakan waktu yang di sarankan untuk melakukan

pengecahan penyakit degeneratif yang sering di derita oleh lanjut usia. Terdapat 28 juta jiwa jumlah pralansia di Indonesia, dan menjadi jumlah penduduk terbanyak menurut usia. Jumlah pralansia yang banyak ini akan menjadi lansia pada beberapa tahun kedepan, maka pada usia pralansia dilakukan pengecahan penyakit akan berdampak baik pada usia lanjut

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional design*), dimana data untuk variabel dependen dan variabel independen di kumpulkan pada

subjek yang sama dan pada waktu yang bersamaan (Richard Morton, 2008). Adapun yang diteliti dalam penelitian ini adalah faktor pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga terhadap kesiapan menghadapi menopause dari responden (yaitu wanita-wanita yang akan memasuki menopause).

Sampel adalah sebagian populasi yang akan diteliti atau seluruh jumlah dari karakteristik yang diambil dari populasi sebanyak 57 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah secara Total Sampling . Peneliti menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu dengan kriteria sampel ibu usia 41-45 tahun.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Hubungan Pengetahuan tentang Menopause dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause**

	Siap		Tidak siap		Total		<i>P-Value</i>
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Pengetahuan							
Baik	42	73,7	6	10,5	48	84,2	0,02
Cukup	5	8,8	4	7,0	9	15,8	
Total	47	82,5	10	17,6	57	100	

**Tabel 2 Hubungan Sikap Menghadapi Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause**

	Siap		Tidak siap		Total		<i>P-Value</i>
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Sikap							
Baik	38	66,7	10	17,5	48	84,2	0,03
Cukup	4	7,0	5	8,8	9	15,8	
Total	42	73,7	15	26,3	57	100	

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa pengetahuan tentang menopause kategori baik dengan kesiapan menghadapi menopause kategori siap sebanyak 73,7% (42 responden) dan pengetahuan tentang menopause kategori cukup dengan kesiapan menghadapi menopause kategori siap sebanyak 8,8% (5 responden). Sedangkan pengetahuan tentang menopause

kategori cukup dengan kesiapan menghadapi menopause kategori tidak siap sebanyak 10,5% (6 responden) dan Pengetahuan tentang menopause kategori cukup dengan kesiapan menghadapi menopause kategori tidak siap sebanyak 7,0% (4 responden). Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai  $p$  0,021 artinya ada hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sikap menghadapi menopause kategori baik dengan kesiapan menghadapi menopause kategori siap sebanyak 66,7% (38 responden) dan sikap menghadapi menopause kategori tidak baik dengan kesiapan menghadapi menopause kategori siap sebanyak 7,0% (4 responden). Sedangkan sikap menghadapi menopause kategori tidak baik dengan kesiapan menghadapi menopause kategori tidak siap sebanyak 17,5% (10 responden) dan sikap menghadapi menopause kategori Kurang dengan kesiapan menghadapi menopause kategori tidak siap sebanyak 8,8% (5 responden). Kategori baik yang dimaksudkan disini adalah jumlah jawaban benar keseluruhan 18 (60% dari skor maksimum) sedangkan kategori tidak baik adalah jumlah jawaban keseluruhan <18. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai  $p$  0,030 artinya ada hubungan Sikap Menghadapi Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause.

**Tabel 3. Hubungan Dukungan Keluarga kepada Wanita dalam Menghadapi Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause**

	Siap		Tidak siap		Total		<i>P-Value</i>
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
<b>Dukungan Keluarga Baik</b>	37	64,9	11	19,3	48	84,2	<b>0,001</b>
<b>Cukup</b>	2	3,5	7	12,3	9	15,8	
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>68,4</b>	<b>18</b>	<b>26,3</b>	<b>57</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 3.3 dapat dilihat bahwa dukungan keluarga kepada wanita dalam menghadapi menopause kategori baik dengan kesiapan menghadapi menopause kategori siap sebanyak 64,9 (37 responden) dan dukungan keluarga kepada wanita dalam menghadapi menopause kategori tidak baik dengan kesiapan menghadapi menopause kategori siap sebanyak 3,5% (2 responden). Sedangkan Dukungan keluarga kepada wanita dalam menghadapi menopause kategori baik dengan kesiapan menghadapi menopause kategori tidak siap sebanyak 19,3% (11 responden) dan dukungan keluarga kepada wanita dalam menghadapi menopause kategori cukup dengan kesiapan menghadapi menopause kategori tidak siap sebanyak 12,3% (9 responden). Kategori baik yang dimaksudkan disini adalah jumlah

jawaban benar keseluruhan 11 (60% dari skor maksimum), sedangkan kategori tidak baik adalah jumlah jawaban benar keseluruhan <11. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai  $p$  0,001 artinya ada Hubungan Dukungan Keluarga kepada Wanita dalam Menghadapi Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause.

## PEMBAHASAN

Menurut asumsi peneliti Pengetahuan wanita tentang menopause merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause. Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua wanita. Masa perubahan ini dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti jika wanita tersebut mampu menyesuaikan

dengan kondisi baru yang muncul .

Sikap wanita dalam menghadapi menopause merupakan penilaian wanita terhadap kesiapan menghadapi menopause. Mengatasi gejala-gejala pada saat memasuki menopause, wanita perlu mengenali gejala-gejalanya dan mengatasinya dengan bijak serta penting bagi wanita untuk sering berfikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami. Tentunya sikap positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup serta kesiapan fisik, mental dan spiritual yang dilakukan pada masa sebelumnya sehingga ketika masa ini datang keluhan-keluhan ketidaknyamanan maupun yang menyakitkan dapat dikurangi bahkan ditiadakan.

Dukungan keluarga merupakan bentuk dari perilaku keluarga yang diharapkan oleh orang lain sesuai kedudukannya dalam suatu sistem. Keluarga diharapkan dapat mengambil bagian untuk berperilaku sesuai dengan fungsinya masing-masing. Dukungan keluarga merupakan bentuk dari bantuan keluarga kepada wanita yang akan memasuki masa menopause.

## KESIMPULAN

1. Adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause yang artinya bahwa semakin baik pengetahuan semakin siap wanita menghadapi menopause.
2. Adanya hubungan yang signifikan antara sikap dengan kesiapan menghadapi menopause yang artinya bahwa semakin baik sikap semakin siap wanita menghadapi menopause.
3. Adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi menopause yang artinya bahwa semakin baik dukungan keluarga

semakin siap wanita menghadapi menopause.

## REFERENSI

- Andrews, Gilly. (2003). Buku ajar kesehatan reproduksi wanita. Jakarta : EGC.
- Aprilia, N.I., & Puspitasari, N. (2007). Faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan pada wanita perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol.4, No.1. Juli. Surabaya.
- Baziad, Ali. (2003). Menopause dan andropause. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Daradjat, Zakiah.(2001).Kesehatan mental. Jakarta : Toko Gunung Agung.
- Elmanan. (2001). Fisiologi perubahan-perubahan psikologi. Yogyakarta : Buku Biru.
- Hurlock, E.B. 1999. Psikologi perkembangan (terjemahan : Istiwidyawanti dan Sodjarwo. Jakarta : Erlangga
- Llewelly, Derek., & Jones. (2005). Setiap wanita. Terjemahan edisi Indonesia: PT. Delapratasa Publishing.
- Manuaba. (2008). Memahami kesehatan reproduksi wanita. Jakarta : EGC
- Northup, Christiane.(2006). Menopause menciptakan perubahan fisik dan emosional saat menghadapi perubahan. Bandung :Q.Press.
- Ramaiah, S. 2003. *Kecemasan*. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Rostiana, T., & Kurniawati, M.T. (2009). Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. *Jurnal Psikologi*, Vol.3, No.1, desember.

Sundari, Siti. (2005). Kesehatan mental dalam kehidupan. Jakarta : Pt. Rineka Cipta.

Sulistiawati., Payapo, T.A., Maruhana, J., Sianturi, Y., & Sumijaton. (2005). Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa. Jakarta : EGC

Siregar, R. J., Harahap, M. L., & Suryani, E. (2024). Penyuluhan Tentang Kesiapan Ibu Menuju Menopause. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 3(1), 1–3.