



Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kesiapan Menghadapi *Menopause* Di Desa Waihatu Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat

Syahfitriah Umamity
STIKes Maluku Husada

Korespondensi penulis : syahfitriah.umamity@gmail.com

Abstrack : Background: *Menopause comes from the Greek word meaning "month", which linguistically is more accurately called "menocease" which means the cessation of menstrual periods. Menopause is known as the permanent cessation of menstruation which occurs following the loss of ovarian activity and is also often interpreted as the end of a woman's reproductive function for 2 full months. Before the menopause phase occurs, it is usually preceded by the premenopausal phase, where in the premenopausal phase there is a transition from the fertile period to the period of absence of fertilization. Most women begin to experience pre-menopausal symptoms in their 40s and the peak is reached at the age of 50, namely the onset of menopause. Readiness is defined as a condition in which a mother prepares herself to face menopause, both physically, psychologically and spiritually. A woman who is approaching menopause should always think positively that this condition is something natural. The aim of this research is to determine the relationship between maternal knowledge and readiness to face menopause in Waihatu Village, Kairatu District, West Seram Regency, as well as identify mothers' knowledge and readiness to face menopause. This research design uses a quantitative type of research using correlation analytical methods with a cross sectional design. Based on the research results, it can be seen that the number of respondents was 124 mothers, consisting of 8 mothers (6.5%) who had good knowledge, while 54 mothers (43.5%) had sufficient knowledge and 62 mothers (50.0%) had poor knowledge. This research also produced respondents who were ready to face menopause in the not ready category as many as 89 mothers (71.8%) and the ready category as many as 35 mothers (28.2%).*

Keywords: *Maternal Knowledge, Menopause Readiness, Waihatu Village*

Abstrak: Latar belakang : Menopause berasal dari bahasa Yunani yang berarti “bulan”, yang secara linguistik lebih tepat disebut “menocease” yang berarti berhentinya siklus menstruasi. Menopause dikenal sebagai waktu penghentian menstruasi secara permanen yang terjadi menyusul hilangnya aktivitas ovarium juga sering diartikan sebagai berakhirnya fungsi reproduksi seseorang wanita selama 2 bulan penuh. Sebelum terjadi fase menopause biasanya di dahului fase premenopause, dimana pada fase pre menopause ini terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala pre menopause pada usia 40an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun yaitu terjadinya masa menopause. Kesiapan diartikan sebagai suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik, Psikologis, maupun spritual. Seorang wanita yang menjelang menopause sebaiknya selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu dengan kesiapan menghadapi menopause di Desa Waihatu Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat, serta mengidentifikasi pengetahuan serta kesiapan ibu engahadapi menopause. Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode analitik korelasi dengan rancangan cross sectional. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa jumlah responden yaitu 124 ibu dimana terdiri dari 8 ibu(6,5%) pengetahuan baik, sedangkan 54 ibu (43,5%) mempunyai pengetahuan cukup dan 62 ibu (50,0%) mempunyai pengetahuan kurang. Penelitian ini juga menghasilkan responden yang mempunyai kesiapan menghadapi menopause dengan kategori tidak siap sebanyak 89 ibu (71,8%) dan kategori siap sebanyak 35 ibu (28,2%).

Kata Kunci : Pengetahuan Ibu, Kesiapan Menopause, Desa Waihatu

LATAR BELAKANG

Menopause berasal dari bahasa Yunani yang berarti “bulan”, yang secara linguistik lebih tepat disebut “*menocease*” yang berarti berhentinya massa menstruasi. *Menopause* dikenal sebagai waktu penghentian menstruasi secara permanen yang terjadi menyusul hilangnya aktivitas ovarium juga sering diartikan sebagai berakhirnya fungsi reproduksi seseorang wanita selama 2 bulan penuh (Puspita Sari, 2020)

World Health Organization (WHO) mengatakan 1,2 miliar wanita yang berusia 50 tahun keatas ditahun 2030 nanti. Populasi wanita yang mengalami menopause akan meningkat sekitar 3% namun 80% dari mereka merupakan penduduk yang tinggal dinegara berkembang. Berdasarkan data WHO 2020 dalam usia *menopause* wanita Indonesia berkisar 30,3juta dan akan meningkat setiap tahunnya (Kuala,n.d)

Pengetahuan mengenai *menopause* sangatlah diperlukan oleh wanita karena banyak wanita merasa takut mencapai massa *menopause* dan enggan membicarakan fase *menopause*, karena ada anggapan umum bahwa ini adalah pintu yang harus dilalui menuju masa tua. Dengan peningkatan pengetahuan pada wanita *premenopause* tentang *menopause*, diharapkan sikap wanita *premenopause* tentang menopause menjadi lebih baik. (Proverawati dan Sulistyawati, 2010).

Pengetahuan mengenai *menopause* sangatlah diperlukan oleh wanita karena banyak wanita merasa takut mencapai massa *menopause* dan enggan membicarakan fase *menopause*, karena ada anggapan umum bahwa ini adalah pintu yang harus dilalui menuju masa tua. Dengan peningkatan pengetahuan pada wanita *premenopause* tentang *menopause*, diharapkan sikap wanita *premenopause* tentang menopause menjadi lebih baik. (Proverawati dan Sulistyawati, 2010).

Proses reproduksi yang terjadi dalam tubuh wanita hendaknya diketahui oleh wanita itu sendiri, terutama ketika mengalami gejala-gejala menopause yang sering membuat bingung dan ragu karena kurangnya informasi. Wanita yang menghadapi *menopause* perlu mendapatkan informasi yang lebih obyektif mengenai segala sesuatu yang terjadi yang menyangkut menopause dan diperlukan upaya yang melibatkan berbagai pihak, baik itu dari petugas kesehatan, media massa, maupun diri sendiri. Pembicaraan individual/kelompok dapat memberikan bantuan untuk menghilangkan perasaan takut dan cemas. Melibatkan diri melalui diskusi kelompok bersama orang-orang dari berbagai kelompok usia dapat meningkatkan rasa percaya diri dan dapat membangkitkan semangat serta kegembiraan (Dwi Haestyowati,2010)

Berdasarkan data awal yang di lakukan peneliti di Desa Waihatu didapatkan 180 Ibu dengan kelompok usia 40 sampai 50 tahun.Studi pendahuluan yang dilakukan di

puskesmas Waihatu kabupaten Seram Bagian Barat pada tanggal 3 - 4 agustus 2023 dari jumlah kelompok usia 40 sampai dengan 50 tahun tidak ada satupun perempuan yang datang berkunjung ke puskesmas untuk konseling.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 ibu berusia 40- 45 tahun terkait dengan pengetahuan ibu, ibu uisa 40 dan 41 tahun mengatakan sudah tidak haid selama 6 bulan tetapi ibu tidak menggunakan KB kurang lebih 1,5 tahun dan merasa saat berhubungan seksual dengan suami terasa nyeri karena vagina nya terasa kering. Ibu usia 42 & 43 tahun mengatakan sulit tidur siang maupun malam, rambut selalu rontok dan jarang melakukan hubungan seksual (tidak bergairah). Sedangkan ibu usia 44 tahun mengatakan sudah tidak pernah haid sejak tahun lalu dan merasa badan tiba-tiba hangat di waktu sore hari. Dari 5 ibu yang saya temui semuanya tidak pernah berkonsultasi dengan tenaga medis terkait yang mereka rasakan, karena mereka menganggap bahwa itu hal yang alami karena mereka sudah tua, jadi wajar kalau mereka sudah tidak haid lagi. Saat peneliti beritahu bahwa itu adalah tanda/gejala *menopause* mereka terlihat kebingungan dan mengatakan tidak tahu tanda-tanda *menopause*.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode analitik korelasi dengan rancangan *cross sectional*. Studi analitik korelasi adalah teknik yang digunakan untuk menganalisis hubungan variabel independent dan dependent Pendekatan *cross-sectional* pada penelitian ini digunakan untuk menganalisa hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi *menopause*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat “Hubungan Pengetahuan Ibu terhadap Kesiapan Menghadapi *Menopause*”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu usia 40-50 tahun yang belum *menopause* (Berhentinya haid selama 12 bulan) berjumlah 180 ibu di Desa Waihatu Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu usia 40-50 tahun yang belum *menopause* dengan pengambilan sampel menggunakan *random sampling* yaitu 180 Ibu di Desa Waihatu Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian deskriptif yaitu dengan melakukan pengumpulan data dari responden kategori ibu usia 40-50 tahun yang belum *menopause* di Desa Waihatu

Tabel 1.

**Distribusi Responden berdasarkan Karakteristik (Usia, Pendidikan dan Pekerjaan) di
Desa Waihatu Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat 2023**

No	Karakteristik Responden	N	%
1.	Usia		
	40 - 45 Tahun	56	45,2
	46 - 50 Tahun	68	54,8
2.	Pendidikan		
	SD	53	42,7
	SMP	27	21,8
	SMA	40	32,3
	PT	4	3,2
3.	Pekerjaan		
	IRT	116	93,5
	Petani	5	4,0
	PNS	3	2,4
	Total	124	100

Pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa pada karakteristik umur responden paling banyak yaitu responden dengan umur 46-50 tahun berjumlah 68 ibu dengan presentase 54,8%, dan paling rendah umur 40-45 tahun yaitu 56 ibu dengan presentase 45,2%. Untuk kategori pendidikan paling banyak yaitu SD berjumlah 53 ibu dengan presentase 42,7% dan yang paling terendah adalah Perguruan Tinggi (PT) yaitu 4 ibu dengan presentase 3,2%. Sedangkan kategori pekerjaan yang paling banyak adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu 116 dengan presentase 93,5% dan yang paling sedikit adalah PNS yaitu 3 ibu dengan presentase 2,4%.

Tabel 5.2

**Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu Dalam Menghadapi Menopause
di Desa Waihatu Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat 2023**

Pengetahuan	N	%
Baik	8	6,5
Cukup	54	43,5
Kurang	62	50,0
Total	124	100

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai pengetahuan yang paling banyak dalam penelitian ini adalah responden dengan kategori kurang berjumlah 62 ibu (50,0%) dan yang paling sedikit berjumlah 8 (6,5%) untuk kategori baik.

Tabel 5.3**Distribusi Responden Berdasarkan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause di Desa Waihatu Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat 2023**

Kesiapan	n	%
Siap	35	28,2
Tidak Siap	89	71,8
Total	124	100

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat dilihat bahwa Distribusi responden berdasarkan kesiapan menghadapi *menopause* berada pada kategori tidak siap yaitu sebanyak 89 ibu dengan presentase 71,9% dan yang paling sedikit adalah kategori siap yaitu 35 (28,2%).

Tabel 5.4**Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kesiapan Menghadapi *Menopause* di Desa Waihatu Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat 2023**

No	Pengetahuan	Kesiapan Menghadapi <i>Menopause</i>				Total	P-Value
		Siap		Tidak Siap			
	n	n	%	n	%	n	%
1.	Baik	1	12,5%	7	87,5%	8	100,0%
2.	Cukup Baik	17	31,5%	37	68,5%	54	100,0%
3.	Kurang	17	24,4%	45	72,6%	62	100,0%
	Total	35	28,2%	89	71,8%	124	100,0%

Diatas menunjukkan bahwa dari 124 responden didapatkan hasil uji statistic yang dilakukan antara hubungan pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause didapatkan nilai dengan *P-value/sig* 0,06 yang dapat disimpulkan bahwa HI diterima yang berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menopause* di Desa Waihatu.

Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi *Menopause*

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa jumlah responden yaitu 124 ibu dimana terdiri dari 8 ibu(6,5%) pengetahuan baik, sedangkan 54 ibu (43,5%) mempunyai pengetahuan cukup dan 62 ibu (50,0%) mempunyai pengetahuan kurang.

Penelitian ini juga menghasilkn responden yang mempunyai kesiapan menghadapi *menopause* dengan kategori tidak siap sebanyak 89 ibu (71,8%) dan kategori siap sebanyak 35 ibu (28,2%).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneli menunjukkan bahwa dari uji statistic terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan kesiapan menghadapi *menopause* dengan nilai *P-Value/sig* 0,007 yang dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Asifah et Al (2021) menyatakan bahwa pengetahuan yang cukup akan membantu wanita memahami dan mempersiapkan dirinya menghadapi menopause dengan lebih baik. Menurut Siyio (2018) juga berpendapat bahwa wanita yang memahami tentang menopause diharapkan dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin untuk siap memasuki umur menopause tanpa harus mengalami keluhan yang berat.

Wanita menjelang menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menghadapi kehidupannya. Untung itu , penting bagi seorang wanita selalu berfikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami, seperti halnya keluhan yang muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga ibu lebih siap baik secara fisik, mental dan spiritual.

Notoadmojo (2016), menyatakan bahwa dengan pengetahuan yang dimiliki seseorang maka seseorang tersebut akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan merupakan hasil dari pengolahan suatu informasi yang diterima seseorang melalui panca indra sesuai dengan kemampuan masing-masing individu dalam mengolahnya.

Peneliti berpendapat bahwa pengetahuan merupakan salah satu pendorong seseorang untuk merubah perilaku atau mengadopsi perilaku baru. Pengetahuan tentang menopause merupakan factor yang menentukan seseorang tersebut dapat menerima terjadinya menopause sebagai perubahan yang wajar yang akan dialami oleh setiap wanita dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan kecemasan yang berlebihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian tentang Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Kesiapan Menghadapi *Menopause* di Desa Waihatu Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pengetahuan ibu tentang *menopause* sebagian besar dikategorikan Kurang
2. Kesiapan ibu dalam menghadapi menopause sebagian besar dikategorikan tidak siap

3. Ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan kesiapan menghadapi menopause di Desa Waihatu Kecamatan Kairatu Kabupaen Seram Bagian Barat

Saran

Berdasarkan permasalahan yang diangkat oleh peneliti yaitu tentang Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Desa Waihatu Kecamatan Kairatu Seram Bagian Barat, maka peneliti merekomendasikan berupa saran – saran sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menopause dengan banyak membaca buku tentang menopause atau melalui media informasi lainnya, sehingga dapat meningkatnya pemahaman tentang bagaimana cara menghadapi menopause dan mengurangi keluhan-keluhan menjelang menopause, terutama bagi ibu premenopause dengan tingkat pengetahuan yang rendah

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan kepada tenaga kesehatan agar memberi penyuluhan kepada Ibu Premenopause Tentang Kesiapan Diri dalam Menghadapi Usia Menopause tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa STIKes Maluku Husada dan juga sebagai bahan acuan penelitian yang lain dengan judul yang sama.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar lebih dapat mengembangkan lagi penelitiannya dengan judul yang sama

DAFTAR REFERENSI

Atiyah, Y. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Perubahan Pada Masa Menopause Di Dusun III Desa Telaga Sari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli

Serdang 2021: Nama Lengkap Penulis: Yetti Atiyah, S. SiT., MKM. *Evi Dance Bassed Journal*, 2(3), 20-24. <https://ojs.stikessehati.ac.id/index.php/ebj/article/view/44>

Dwi Hesti Agustina (2016) Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause di Desa Kaligentong

Dwi Haestyowati (2010) Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Wilayah RW 03 Sidomorgo Gresik

- Fitriani, F., Munawaroh, M., & Sari, A. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik dan Pendidikan Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 2(2), 238-243. <https://doi.org/10.53801/ijms.v2i2.64>
- Ismiyati, (2016) Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi *Menopause* Pada Ibu *Premenopause* di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta. *In International Istitusi*
- Purba, Y. T., Masdalifah, N., Marbun, M., Friani, S. R., Pakpahan, R., & Nisa, N. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Premenopause Usia 40–50 Tahun Terhadap Perubahan Masa Menopause Di Hataran Jawa
- Proverawati, Menopause dan Sindrome Premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika, 2010.1 Nagori Marubun Jaya. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 5(2), 506-511. <https://doi.org/10.30743/best.v5i2.6296>
- Matjino, S. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Toboleu Kecamatan Kota Ternate Utara. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 203-216. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.184>
- Nasution, Z. (2020). Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Menghadapi Pre Menopause di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. *Jurnal Darma Agung*, 27(3), 1209-1233. <http://dx.doi.org/10.46930/ojsuda.v27i3.608>
- Oklaini, S. T., Fahriani, M., Mirdayanti, R., & Oktarina, M. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Pramenopause dengan Kesiapan pada Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 7(1), 21-27. <https://doi.org/10.51851/jkb.v7i1.330>
- Putri Komala Sari, P. K. S. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Puskesmas Balai Agung Sekayu Tahun 2022 (Doctoral dissertation, STIK Bina Husada Palembang). <http://rama.binahusada.ac.id:81/id/eprint/797/1/PUTRI%20KOMALA%20SARI.pdf>
- Proverawati, A dan Sulistyawati.,E., 2010.,Menopause dan Sindrom di Puskesmas Pekanbaru, Riau: Akbid Helvetia