

Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Wanita Dalam Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Bukateja

The Relationship Between Physical Activity Knowledge and Psychological Changes in Women Related to Readiness for Facing Menopause Period in Bukateja Village

Siti Nur Anisa¹, Happy Dwi Aprilina^{2*}

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

*happydwiaprilina@ump.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Menopause merupakan masa berhentinya siklus menstruasi yang akan dialami pada wanita usia 45-55 tahun dan menimbulkan perubahan secara fisik maupun psikologis. Kesiapan menjadi faktor dalam wanita premenopause dalam proses adaptasi menuju masa menopause yang mempengaruhi sikap dan rasa siap pada masa menopause. Pengetahuan menjadi salah satu faktor dalam mempersiapkan diri menuju masa menopause. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis wanita dalam kesiapan menghadapi menopause di Desa Bukateja. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi square*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita premenopause di Desa Bukateja berjumlah 674 orang dengan sampel yang digunakan berjumlah 87 orang. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2023 di Desa Bukateja, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan pengetahuan tentang perubahan fisik dengan kesiapan dalam menghadapi menopause dengan nilai *p value* 0,002 (*p value* < 0,05) dan terdapat hubungan pengetahuan tentang perubahan psikologis dengan kesiapan dalam menghadapi menopause dengan nilai *p value* 0,010 (*p value* < 0,05). **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis wanita dalam kesiapan menghadapi menopause di Desa Bukateja. **Kata Kunci:** pengetahuan, perubahan fisik, perubahan psikologis, kesiapan.

ABSTRACT

Background: Menopause is the cessation of menstruation experienced by women aged 45-55, bringing about physical and psychological changes. Readiness is a factor in premenopausal women in the process of adaptation towards menopause which affects attitudes and feelings of readiness at menopause. Knowledge is one of the factors in preparing for menopause. **Objective:** To determine the correlation between knowledge of physical and psychological changes of women and preparedness for menopause in Bukateja Village. **Method:** This quantitative descriptive correlational study used a cross-sectional approach and cluster sampling. The statistical test used the chi-square test. The population in this study consisted of 674 premenopausal women in Bukateja Village, with a sample size of 87 women. The study was conducted in March 2023 in Bukateja Village, Purbalingga Regency. **Results:** The results of the study show a correlation between knowledge of physical changes and preparedness for

*menopause, with a p-value of 0.002 (p 0.05). There is also a correlation between knowledge of psychological changes and preparedness for menopause, with a p-value of 0.010 (p 0.05). **Results:** The results results of the study show a correlation between knowledge of physical knowledge changes and preparedness for menopause, with a p-value of 0,02 (p , 0,05). There is also a correlation between knowledge of phsycological changes and preparedness for menopause, with a p-value Of 0,010 (p-value < 0,05). **Conclusion:** The conclusion from this study is that there is a correlation between knowledge of physical and psychological changes of women and preparedness for menopause in Bukateja Village. **Keywords:** Knowledge, physical changes, psychological changes, preparedness.*

PENDAHULUAN

Menopause merupakan keadaan fisiologis yang akan dialami wanita seiring dengan bertambahnya usia. Menopause dapat dikatakan sebagai masa berhentinya siklus menstruasi yang dapat terjadi pada wanita usia 45-55 tahun. Seorang wanita akan dikatakan menopause apabila berhenti mengalami menstruasi sekama 12 bulan berturut-turut. Pada masa tersebut, wanita akan mengalami perubahan yang dipengaruhi oleh perubahan hormon estrogen, berupa perubahan fisik, psikologis, seksualitas, hingga kesuburan (Siregar & Yusuf, 2022).

World Health Organization (WHO) tahun 2014 menyatakan pada tahun 2030 diperkirakan jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause mencapai 1,2 miliar orang (Rohaeni & Iis, 2021). Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia 2021 Kementerian Kesehatan Indonesia, jumlah penduduk perempuan Indonesia pada tahun 2021 yaitu sebanyak 135 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang memasuki usia menopause yaitu 14, 5 juta jiwa.

Perubahan yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan dampak kepada wanita baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik yang terjadi, seperti osteoporosis, masalah urogenital, obesitas, penyakit kardiovaskuler, dan demensia. Selain itu, terjadinya penurunan fungsi reproduksi wanita sehingga mempengaruhi aktivitas hubungan suami istri. Sedangkan dampak secara psikologis yaitu rasa tertekan karena merasa tua, merasa tidak menarik lagi, rasa khawatir karena tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, dan merasa tidak berguna karena kekuatan fisik yang menurun (Afriani & Fatmawati, 2020).

Kesiapan dalam menghadapi menopause merupakan sebuah proses yang akan dialami oleh wanita premenopause yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, pengetahuan, pendidikan, pendidikan, sosial ekonomi, budaya lingkungan, riwayat kesehatan, dan usia (Meilan & Huda, 2022). Salah satu upaya yang diperlukan untuk menghadapi menopause yaitu dengan pengetahuan yang sehingga meningkatkan pemahaman ibu premenopause tentang perubahan yang terjadi pada masa menopause.

Perilaku terhadap fase baru bagi wanita memerlukan dasar pengetahuan baik yang dapat memberikan dampak kesiapan dalam menghadapi menopause. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai sumber dan media seperti melalui pendidikan, media massa, media cetak, internet, dan dapat melalui petugas kesehatan atau dari sumber lain yang memadai dalam memberikan pengetahuan tentang menopause. (Simanjuntak, Utami, & Simbolon, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Indah (2019) tentang hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause menunjukkan bahwa pengetahuan ibu paling banyak berada pada kategori sedang dan kesiapan dalam menghadapi menopause mayoritas pada kategori sedang. Hasil *p value* sebesar $0,004 < 0,05$ berarti terdapat keeratan antara pengetahuan dengan kesiapan dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 wanita usia 40-55 tahun di Desa Bukateja pada tanggal 16 Oktober 2022 didapatkan hasil dalam kesiapan menghadapi menopause, dari 10 responden didapatkan 7 orang tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi menopause berkaitan dengan pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa menopause, dan 6 orang tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi menopause berkaitan dengan pengetahuan tentang perubahan psikologis yang dialami. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis wanita dalam kesiapan menghadapi menopause di Desa Bukateja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Tempat penelitian dilaksanakan di Desa Bukateja, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga dengan waktu penelitian pada bulan Maret 2023. Populasi dalam penelitian adalah wanita premenopause berusia 40-50 tahun di Desa Bukateja sejumlah 674 orang, dengan sampel yang digunakan sebanyak 87 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner yang dibagikan kepada wanita premenopause yang berisi pertanyaan tentang pengetahuan mengenai perubahan fisik menopause, pengetahuan mengenai perubahan psikologis menopause, dan kesiapan dalam menghadapi menopause. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis univariat untuk mengetahui karaktersitik responden dan gambaran variabel, dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel menggunakan uji statistik yaitu uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Tabel. 1 Karakteristik Responden

Usia	F	%
40 tahun	5	5,7
41 tahun	6	6,9
42 tahun	11	12,6
43 tahun	12	13,8
44 tahun	9	10,3
45 tahun	7	8,0
46 tahun	7	8,0
47 tahun	10	11,5
48 tahun	8	9,2
49 tahun	7	8,0
50 tahun	5	5,7
Total	87	100,0

Pendidikan	F	%
SD/Sederajat	31	35,6
SMP/Sederajat	24	27,6
SMA/Sederajat	24	27,6
Diploma	1	1,1
Sarjana	7	8,0
Total	87	100,0
Pekerjaan	F	%
Ibu Rumah Tangga	71	81,6
Buruh	7	8,0
Wiraswasta	6	6,9
PNS	2	2,3
Karyawan swasta	1	1,1
Total	87	100,0
Usia Pertama Menarche	F	%
12 tahun	21	24,1
13 tahun	22	25,3
14 tahun	23	26,4
15 tahun	14	16,1
16 tahun	6	6,9
19 tahun	1	1,1
Total	87	100,0

Berdasarkan tabel. 1 diketahui dari 87 responden dalam penelitian, diketahui mayoritas usia responden yaitu 43 tahun sebanyak 12 responden (13,8 %), mayoritas tingkat pendidikan terakhir SD/ sederajat berjumlah 31 responden (35,6%). Sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sejumlah 71 responden (81,6%). Usia pertama kali menarache responden rata-rata pada rentang usia 12-14 tahun sebanyak 66 responden (75,8%).

b. Tingkat Pengetahuan tentang Perubahan Fisik Menopause

Tabel. 2 Tingkat Pengetahuan tentang Perubahan Fisik Menopause

Pengetahuan	F	%
Baik	7	8,0
Cukup	55	63,2
Kurang	25	28,7
Total	87	100,0

Berdasarkan tabel. 2 diketahui sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang perubahan fisik menopause sebanyak 55 responden (63,2%).

c. Tingkat Pengetahuan tentang Perubahan Psikologis Menopause

Tabel. 3 Tingkat Pengetahuan tentang Perubahan Psikologis Menopause

Pengetahuan	F	%
Baik	14	16,1
Cukup	49	56,3
Kurang	24	27,6

Total	87	100,0
--------------	-----------	--------------

Berdasarkan tabel. 3 di atas didapatkan mayoritas wanita premenopause memiliki pengetahuan yang cukup tentang perubahan psikologis menopause yaitu sebanyak 49 responden (56,3%).

d. Kesiapan dalam Menghadapi Menopause

Tabel. 4 Tingkat Kesiapan Wanita dalam Menghadapi Menopause

Kesiapan	F	%
Siap	38	43,7
Tidak Siap	49	56,3
Total	87	100,0

Berdasarkan tabel. 4 di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas wanita premenopause tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi menopause sebanyak 49 responden (56,3%).

e. Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Perubahan Fisik Menopause dengan Kesiapan dalam Menghadapi Menopause

Tabel. 5 Hubungan Pengetahuan Fisik dengan Kesiapan dalam Menghadapi Menopause

Variabel	Kesiapan Menghadapi Menopause				p value
	Siap		Tidak Siap		
Tingkat Pengetahuan tentang Perubahan Fisik Menopause	f	%	f	%	
Baik	7	100,0	0	0,0	0,002
Cukup	18	32,7	37	67,3	
Kurang	13	52,0	12	48,0	

Berdasarkan tabel 5. didapatkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,002 (< a = 0,05) maka dapat dikatakan Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik menopause dengan kesiapan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di Desa Bukateja.

f. Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Perubahan Psikologis Menopause dengan Kesiapan dalam Menghadapi Menopause

Tabel. 6 Hubungan Pengetahuan Psikologis dengan Kesiapan dalam Menghadapi Menopause

Variabel	Kesiapan Menghadapi Menopause				<i>p</i> value
	Siap Menghadapi Menopause		Tidak Siap Menghadapi Menopause		
	f	%	f	%	
Tingkat Pengetahuan tentang Perubahan Psikologis Menopause					
Baik	11	78,6	3	21,4	0,010
Cukup	20	40,8	29	59,2	
Kurang	7	29,2	17	70,8	
Total	38	43,7	49	56,3	

Berdasarkan tabel. 6 didapatkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p* value = 0,010 (< $\alpha = 0,05$) maka dapat dikatakan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang perubahan psikologis menopause dengan kesiapan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di Desa Bukateja.

a. Usia

Menurut Susanti & Indrajati (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan mayoritas responden berusia 42-44 tahun sejumlah 17 orang, semakin bertambah usia maka semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap dalam penerimaan informasi, sehingga pengetahuan yang didapatkan semakin meningkat. Sejalan dengan penelitian ini dimana mayoritas wanita premenopause di Desa Bukateja berusia 43 tahun.

Bertambahnya usia seseorang maka pengalaman hidup yang akan dihadapi semakin bertambah dan dari pengalaman tersebut diperoleh pengetahuan yang lebih banyak. Sehingga pada wanita yang mendekati usia menopause memiliki anggapan bahwa masa menopause merupakan masa yang harus dihadapi dengan keadaan siap dengan bekal ilmu yang dimiliki (Karmi, Tampilang, Karwati, & Murniati, 2021).

b. Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu usaha dalam pengembangan kepribadian dan kemampuan seseorang baik di dalam maupun di luar sekolah. Seorang wanita dengan pendidikan yang tinggi akan mempunyai pengetahuan kesehatan yang lebih baik dan berusaha memperoleh informasi dari manapun, baik dari orang lain, media massa, atau informasi yang diperoleh melalui kegiatan penyuluhan kesehatan (Meilan & Huda, 2022).

Wanita premenopause di Desa Bukateja mayoritas memiliki tingkat pendidikan Sekolah Dasar atau sederajat (SD/Sederajat) sebanyak 31 wanita. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Misrina & Nuzula (2021) tentang hubungan

karakteristik responden dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause didapatkan bahwa sebagian besar ibu premenopause yang tidak siap dijumpai pada ibu premenopause dengan pendidikan dasar sebanyak 18 orang (40,0%).

c. Pekerjaan

Pekerjaan dapat memengaruhi individu dalam setiap perilaku, seperti halnya wanita yang bekerja memiliki pandangan dan cara berfikir yang luas, kepercayaan diri yang baik dan mampu mengembangkan kreatifitas dan kemandirian. Wanita yang bekerja memiliki kesempatan untuk menambah wawasan atau pengetahuan dengan memanfaatkan keterampilan dan bertukar pikiran dengan banyak orang. Sebaliknya, wanita yang tidak bekerja memiliki pengetahuan yang terbatas sehingga memiliki kepercayaan diri yang kurang dan mendapatkan sedikit informasi tentang menopause (Andini & Trisetyaningsih, 2020).

Mayoritas wanita premenopause di Desa Bukateja tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Asifah & Daryanti (2021) yang menunjukkan sebagian responden bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan tingkat pengetahuan yang kurang. Ibu yang bekerja memiliki kesempatan lebih luas untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman baru diluar rumah yang dipengaruhi oleh lingkungan kerja.

d. Usia Pertama Menarche

Menurut Fitria (2019), usia menarche berhubungan dengan usia menopause wanita, semakin dini usia menarche semakin lambat menopause. Misalnya wanita yang mendapatkan menarche pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang mendapatkan menarche pada usia 9 atau 10 tahun akan mengalami menopause pada usia 50 tahun.

Usia pertama menarche dapat menjadi salah satu pedoman dalam menentukan kapan seorang wanita akan mengalami menopause. Pengetahuan dasar tersebut dapat dijadikan dasar wanita dalam melakukan kesiapan menghadapi menopause. Mengetahui usia pertama menarche dan pengaruhnya dengan terjadinya menopause dapat menjadikan wanita melakukan pencegahan-pencegahan untuk mengurangi gejala yang muncul saat menopause.

e. Tingkat Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Menopause

Penelitian yang dilakukan oleh Ningsi, et al. (2020) menggambarkan tingkat pengetahuan ibu premenopause tentang perubahan fisik pada masa menopause dengan rata-rata ibu premenopause memiliki pengetahuan baik sejumlah 34 orang. Semakin banyak informasi yang diperoleh wanita premenopause maka semakin banyak juga pengetahuan tentang kesehatan yang dimiliki yang dapat mempengaruhi orang tersebut bijak dalam memperoleh informasi tentang perubahan fisik yang terjadi.

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi salah satunya oleh pendidikan. Dalam penelitian ini ditemukan wanita premenopause di Desa Bukateja banyak yang menempuh

pendidikan hanya sampai tingkat pendidikan SD/ sederajat. Penelitian yang dilakukan oleh Mardiyanti & Januriswati (2022), diperoleh sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan dasar dengan pengetahuan yang kurang. Pendidikan yang tinggi akan membantu wanita lebih berfikir dan rasional terhadap informasi yang diperoleh, sehingga memiliki keuntungan dengan pengetahuan yang cukup banyak tentang menopause.

f. Tingkat Pengetahuan Tentang Perubahan Psikologis Menopause

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Asriati et al. (2019) tentang gambaran pengetahuan ibu tentang persiapan fisik dan psikis memasuki masa menopause. Penelitian tersebut menunjukkan ibu yang memiliki pengetahuan tentang perubahan psikis yang cukup sebanyak 52 orang. Pengetahuan seorang wanita premenopause dapat digambarkan dengan memiliki pikiran positif bahwa kondisi yang akan dihadapi berupa keluhan-keluhan yang muncul pada masa menopause dapat diimbangi dengan informasi dan pengetahuan yang cukup tentang menopause (Indah, 2019).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asifah & Daryanti (2021) yang menunjukkan bahwa dari 60 responden sebanyak 35 responden memiliki pengetahuan kurang tentang menopause. Penyebab kurangnya pengetahuan ibu tentang menopause dikarenakan kurangnya pengalaman dan informasi yang cukup tentang menopause.

g. Kesiapan Dalam Menghadapi Menopause

Kesiapan merupakan respon sikap terhadap suatu keadaan atau hal baru dengan cara tertentu ketika dihadapkan suatu stimulus. Kesiapan yang harus dimiliki dalam kesiapan dalam menghadapi menopause diantaranya kesiapan fisik, psikologis, dan mental spiritual (Andini & Trisetyaningsih, 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, mayoritas wanita premenopause di Desa Bukateja tidak memiliki kesiapan yang cukup dalam menghadapi menopause. Kesiapan wanita premenopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pengetahuan, usia, pendidikan, serta pekerjaan. Menurut Sari & Yuniliza (2020), faktor penentu seorang wanita siap atau tidak menghadapi menopause tidak selalu sama dengan yang disebutkan sebelumnya, namun tergantung pada wanita sendiri. Hal tersebut tergantung bagaimana wanita menyikapi suatu perubahan yang akan terjadi di masa berikutnya.

Faktor lain yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menopause adalah sikap dan dukungan keluarga. Pada penelitian Wulan (2020) menyatakan terdapat pengaruh sikap dan dukungan keluarga dalam menghadapi menopause. Menurut penelitian tersebut, sikap positif yang dimiliki oleh wanita premenopause cenderung memiliki pendapat bahwa menopause merupakan proses alamiah dan tidak mempengaruhi kesehatan. Dukungan tidak hanya berasal dari pasangan, namun dari seluruh anggota keluarga yang berperan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan bahwa masa menopause bukan merupakan masa yang perlu ditakuti dan dikhawatirkan.

h. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Fisik dengan Kesiapan dalam Menghadapi Menopause pada Wanita Premenopause di Desa Bukateja

Pengetahuan merupakan hasil dari penerimaan dan pengolahan informasi melalui panca indra sesuai dengan kemampuan masing-masing. Pengetahuan menjadi pendorong seseorang dalam melakukan suatu hal sehingga dapat merubah ataupun mengadopsi perilaku baru.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan sebagian besar ibu memiliki pengetahuan cukup tentang perubahan fisik menopause dengan ketidaksiapan dalam menghadapi menopause. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang perubahan fisik dengan kesiapan dalam menghadapi menopause.

Secara umum, terdapat faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam kesiapan menghadapi menopause. Salah satunya merupakan faktor pengetahuan. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2019) menunjukkan sebagian responden berpengetahuan cukup dengan ketidaksiapan dalam menghadapi menopause. Cakupan pengetahuan yang diperlukan bagi wanita premenopause tentang menopause berupa definisi, tanda gejala, faktor yang mempercepat usia menopause, serta terapi yang digunakan dalam mengurangi keluhan masa menopause.

Pengetahuan seseorang dapat diperoleh dari berbagai macam sumber, seperti media, poster, lingkungan, buku, petugas kesehatan, dan sebagainya. Pendidikan merupakan salah satu sumber yang dapat dijadikan tempat untuk menambah wawasan seseorang. Pada penelitian ini, mayoritas tingkat pendidikan responden pada jenjang SD/ sederajat, dengan tingkat pengetahuan sebagian besar pada kategori cukup. Maka, dapat dikatakan pendidikan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Novianti et. al (2021) terkait pengaruh edukasi kesehatan tentang tanda dan gejala terhadap peningkatan pengetahuan dalam menghadapi menopause menunjukan adanya perbedaan nilai sebelum diberikan intervensi sesudah intervensi yang dapat dikatakan terdapat pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan jika pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan non formal, sebagai contoh dengan diadakannya penyuluhan kesehatan tentang menopause. Harapannya agar wanita premenopause memiliki kesiapan dalam menghadapi premenopause dan melakukan pencegahan terhadap keluhan-keluhan yang mungkin terjadi pada saat menopause.

Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Herbert, et al. (2020) yang menjelaskan bagaimana kepercayaan dan pengalaman wanita sangat dipengaruhi oleh faktor sosiokultural serta pengetahuan biologis tentang menopause. Pada wanita premenopause hampir tidak ada yang memiliki pengetahuan cukup tentang efek kesehatan dari menopause dalam jangka panjang yang ditunjukkan dengan rendahnya pencarian tentang perawatan kesehatan berkaitan dengan gejala serta sebagian besar wanita menolak adanya terapi hormon menopause. Responden dalam penelitian hanya memiliki pengetahuan dasar tentang menopause dan cenderung meremehkan durasi timbulnya gejala terkait menopause.

i. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Perubahan Psikologis dengan Kesiapan dalam Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause di Desa Bukateja

Menurut Trisnawati & Retnawati (2019), menopause merupakan masa dimana wanita tidak mengalami menstruasi kembali. Seringkali wanita mengalami perasaan cemas dan khawatir ketika menghadapi masa menopause karena pada masa tersebut identik dengan fase penuaan. Dalam hal ini, wanita premenopause perlu memiliki kesiapan dalam menghadapi menopause. Penelitian yang dilakukan oleh Vaccaro, et al. (2021), menyatakan bahwa 43,8% wanita menganggap menopause dapat mengubah kehidupan seksualitas secara signifikan karena perubahan fisik maupun psikologis. Beberapa wanita mengatakan menopause lebih mempengaruhi suasana hati dibandingkan hubungan seksualitas dengan pasangan. Sebagian besar wanita tidak menyadari pentingnya mengenali dan mengelola gejala yang dialami saat menopause. Akibatnya, banyak yang tidak melakukan pencegahan melalui pengobatan maupun perawatan kesehatan sehingga mempengaruhi kesehatan fisik dan berpengaruh terhadap kondisi psikis wanita. Sebagai contoh, gangguan tidur merupakan salah satu faktor yang memicu kecemasan wanita. Mekanisme gangguan tidur saat menopause sangat kompleks dan berhubungan dengan banyak faktor, termasuk usia, penurunan estrogen, dan kecemasan (Bremer, Jallo, Rodgers, Kinser, & Dautovich, 2019).

Kecemasan dalam menghadapi menopause dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang. Wanita premenopause menganggap menopause sebagai peristiwa yang menakutkan dan berusaha untuk menghindarinya. Proses penerimaan informasi yang kurang atau tidak jelas tentang menopause akan meningkatkan kecemasan dan ketakutan wanita sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman, takut dan ketidakberdayaan ketika memasuki usia menopause.

Pengetahuan ibu tentang perubahan psikologis menopause juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang sangat berperan terhadap psikologis ibu. Faktor dari dukungan keluarga diharapkan dapat merubah kecemasan dalam menghadapi menopause. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nababan (2022) menunjukkan bahwa dari ibu dengan dukungan keluarga yang baik memiliki tingkat kesiapan yang baik juga, sebaliknya ibu dengan kurangnya dukungan dari keluarga mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menopause. Maka dari itu, dalam menghadapi menopause sangat dibutuhkan peran dan dukungan dari keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik dan perubahan psikologis dengan kesiapan dalam menghadapi menopause pada wanita premenopause di Desa Bukateja, maka dapat diambil kesimpulan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik menopause dengan kesiapan dalam menghadapi menopause, serta terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang perubahan psikologis dengan kesiapan dalam menghadapi menopause. Edukasi kesehatan dapat dilakukan selanjutnya sebagai upaya meningkatkan pengetahuan

wanita premenopause tentang menopause, sehingga kedepannya memiliki kesiapan yang baik ketika memasuki usia menopause.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada seluruh responden dan pihak yang terlibat dalam penelitian ini, semoga penelitian ini memiliki manfaat bagi berbagai pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. 2020. Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104-109.
- Andini, L. W., & Trisetyaningsih, Y. 2020. Perbedaan Tingkat Kesiapan Menghadapi Menopause Antara Wanita Yang Bekerja dan Tidak Bekerja. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 1-8.
- Asifah, M., & Daryanti, M. S. 2021. Pengetahuan Wanita dalam Menghadapi Menopause di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 180-191.
- Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. 2019. Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 99-104.
- Bremer, E., Jallo, N., Rodgers, B., Kinser, P., & Dautovich, N. 2019. Anxiety in Menopause: A Distinctly Different Syndrome? . *The Journal For Nurse Practitioners*, 374-378.
- Fitria, R. 2019. Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Menopause di Desa Rambah Tengah Hilir. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 358-365.
- Herbert, D., Bell, R., Young, K., Brown, H., Coles, J., & Davis, S. 2020. Australian Women's Understanding of Menopause and Its Consequences: A Qualitative Study. *Climacteric*, 1-7.
- Indah, R. A. (2019). Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Dusun Krandon Malangan Sumberagung Moyudan Sleman Yogyakarta. *Doctoral Dissertation*, 1-10.
- Kementrian Kesehatan Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Karmi, R., Tampilang, O. K., Karwati, & Murniati. 2021. Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan pada ibu premenopause usia (4-50 tahun). *Jurnal Ilmiah HUMantech*, 1-22.
- Mardiyanti, S., & Januriwasti, D. E. 2022. Pengetahuan dan Kesiapan Ibu Pramenopause Menghadapi Gejala Vegetatif Masa Menopause. *Buletin Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, 47-52.
- Meilan, N., & Huda, N. 2022. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 78-82.

- Misrina, M., & Nuzula, R. 2021. Hubungan Karakteristik dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause di Desa Meunasah Capa Kecamatan Kota Juang Tahun 2021. *Journal Of Healthcare Technology and Medicine*, 7(1), 439-450.
- Nababan, P. R. 2022. Faktor yang Memengaruhi Kesiapan Ibu Premenopause Menghadapi Masa Menopause di Komplek Asrama Khatulistiwa Kota Pontianak Tahun 2021. *Miracle Journal*, 74-87.
- Ningsi, A., Mukarramah, S., & Sukmayanti, S. 2020. Gambaran Pengetahuan Premenopause Tentang Perubahan Fisik dalam Menghadapi Menopause di Dusun Mannyoi Desa Tamannyeleng Kecamatan Barombang Kab. Gowa. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 136-141.
- Novianti, R., KArtika, I. I., & Fitrianingrum, A. 2021. Pengaruh Edukasi Kesehatan tentang Tanda dan Gejala terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa hegarman Kecamatan Cikarang Timur Kabupaten bekasi Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 18-29.
- Sari, N. W., & Yuniliza. 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di wilayah kerja puskesmas guguk panjang. *Menara Ilmu*, 1-9.
- Septiana, M., Sapitri, A., Fauziah, A. N., & Puspita, E. 2021. Hubungan antara Usia Menarche dan Usia Nikah dengan Kejadian Menopause Pada Wanita Usia 40-50 Tahun di Puskesmas Pasar Prambumulih Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*, 186-192.
- Simanjuntak, C. M., Utami, L., & Simbolon, A. R. 2022. Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menjelang Menopause Pada Wanita Masa Dewasa Akhir di Tambun Selatan, Bekasi. *Carolus Journal Of Nursing*, 25-33.
- Siregar, R. J., Yusuf, S. F. 2022. *Kesehatan reproduksi Lansia*. Padangsidempuan: PT Inovasi Pratama Internasional.
- Trisnawati, Y., & Retnawati, S. A. 2019. Tingkat Pengetahuan Wanita Premenopause Tentang Menopause di Wilayah Lerja Puskesmas Batu 10 Kota Tanjung Pinang. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, 28-36.
- Wulan, M. 2020. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Pramenopause. Associated Factors In Facing Menopause Readiness Of Premenopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2).