

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KESIAPAN MENJELANG
MENOPAUSE PADA WANITA MASA DEWASA AKHIR DI TAMBUN
SELATAN, BEKASI**

Charolina Monika Ferawati Simanjuntak¹, Lucia Utami², Anna Rejeki Simbolon³

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

³Universitas Indonesia

Email: charolinam9@gmail.com

ABSTRAK

Kaum wanita dalam menghadapi menopause penting memiliki pengetahuan yang baik tentang menopause yang dapat membantunya untuk memahami dan mempersiapkan diri menghadapi menopause. Pada umumnya wanita yang memiliki pengetahuan yang baik tentang menopause akan memiliki sikap yang positif dalam menghadapi menopause dengan mempersiapkan diri menjelang menopause sehingga lebih siap dalam menghadapi menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause di Tambun Selatan, Bekasi. Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif analitik dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Sampel diambil dari seluruh wanita masa dewasa akhir di Tambun Selatan, Bekasi berjumlah 92 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Analisa data menggunakan uji *Kendal tau-b*. Hasil analisis hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause didapatkan signifikan yaitu *pvalue* 0,000 nilai *p* lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dengan korelasi sedang maka hipotesis diterima. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause wanita masa akhir di Tambun Selatan, Bekasi. Seorang wanita yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih siap menghadapi menopause.

Kata Kunci: Kesiapan; Menopause; Pengetahuan; Wanita Masa Dewasa Akhir

**RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND READINESS FOR
MENOPAUSE IN LATE ADULT WOMEN AT SOUTH TAMBUN, BEKASI**

ABSTRACT

It is important for women who experiencing menopause to have a good knowledge of menopause it is important for them to have a good knowledge of menopause to get help them understand and prepared for menopause. In general, if you have good knowledge about menopause, they will have a positive attitude in confronting it by preparing yourself ahead menopause so that you are better prepared for that. Research purpose for can know knowledge level with prepared for menopause in South Tambun, Bekasi. This research uses a descriptive analytic design with a cross sectional approach. The sample technique used total sampling. Samples were taken from all women in late adulthood at South Tambun, Bekasi, totaling 92 people who met the inclusion

criteria. The research instrument used to questionnaire. Analyzing data using Kendall tau-b test. The result of analyzing a knowledge correlation with readiness facing a menopause were getting significant. There is p value 0,000, where p is lower than a 0,05 with moderate correlation so the hypothesis was accepted. There is a significant relationship between knowledge about menopause and women's readiness in adulthood at south Tambun, Bekasi. A woman who is very well education will be better prepared for menopause.

Keywords: Readiness; Menopause; Knowledge; Late Adult Women.

PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses fisiologis yang akan dialami oleh setiap wanita lanjut usia akibat hilangnya aktivitas folikuler ovarium (Farisah, 2016). Seorang wanita akan memasuki masa menopause pada usia antara 45-58 tahun dengan usia rata-rata menopause adalah 51 tahun (Farisah, 2016). Seorang wanita akan dikatakan sudah memasuki masa menopause ketika tidak lagi mengalami menstruasi dalam waktu 12 bulan berturut turut (Prima, Rufaimadah, Nurfadjirah, & dkk, 2017). Ketika seorang wanita memasuki masa menopause akan mengalami perubahan baik fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut disebabkan karena terjadinya penurunan kadar hormon estrogen (Utami, 2017).

Keluhan fisik yang sering dirasakan pada wanita yang memasuki masa menopause antara lain yaitu merasakan sensasi panas, sulit tidur, mudah lelah, penurunan libido (nafsu sex), vagina kering, menstruasi tidak teratur, berat badan bertambah, perubahan pada indra perasa, pusing, gangguan sembelit, payudara kehilangan bentuk atau mulai kendur dan komplikasi lainnya seperti penyakit jantung dan pengeroposan tulang atau osteoporosis (Ratnasari, 2019) (Smart, 2017). Sedangkan keluhan psikologis yang sering muncul antara lain yaitu merasa cemas, adanya ketakutan, lebih cepat marah, emosi kurang terkontrol, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, gugup, rasa kesepian, tidak sabar, rasa lelah, merasa tidak berguna, stres, dan mengalami depresi (Utami, 2017).

Diketahui masih banyak wanita yang tidak siap menghadapi menopause karena pengetahuan yang kurang baik tentang menopause. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya membuktikan adanya hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan dalam menghadapi menopause (Utami, 2017) (Ismiyati, 2010) (Novianti & Yunita, 2017) (Asih, 2018). Masih ada kaum wanita yang menganggap menopause

sebagai hal negatif yang dapat mengganggu kehidupan. Banyak wanita menjadi kurang percaya diri, mengalami kecemasan, ketakutan bahkan merasa tidak berguna karena belum bisa menerima perubahan fisik dan psikologis yang dialami (Smart, 2017).

Informasi tentang kesehatan yang berkaitan dengan menopause perlu terus ditingkatkan. Pengetahuan yang baik tentang menopause yang dimiliki dapat membantu kaum wanita dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang muncul saat mereka memasuki masa menopause. Pengetahuan adalah salah satu faktor yang penting bagi terbentuknya perilaku seseorang (Jamilatus, 2018). Perilaku terhadap menopause yang didasari oleh pengetahuan yang baik akan membuat seorang wanita lebih siap menghadapi menopause. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti media massa, media elektronik, media cetak, petugas kesehatan atau dari sumber yang lain. Kerjasama antar pemerintah, masyarakat dan petugas kesehatan melalui kegiatan posyandu (pos pelayanan terpadu) lansia (lanjut usia) dalam menyampaikan informasi tentang menopause perlu terus ditingkatkan untuk mengatasi masalah menopause.

Memasuki masa menopause sering menjadi hal yang menakutkan karena kaum wanita memiliki anggapan seseorang yang sudah menopause menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak menarik lagi. Banyak wanita belum tahu bagaimana menghadapi menopause yang akan dialami. Studi pendahuluan dengan melakukan survei terhadap 10 wanita dalam masa dewasa akhir untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan kesiapan menjelang menopause di Perumahan Tambun Selatan, Bekasi dilakukan pada bulan September 2020. Hasil survei menunjukkan 9 orang (90 %) memiliki pengetahuan yang kurang tentang menopause dan 4 orang (40%) tidak siap menghadapi menopause. Latar belakang tersebut diatas mendorong penulis untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan kesiapan menjelang menopause pada wanita masa dewasa akhir di Tambun Selatan, Bekasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh wanita masa dewasa akhir di Tambun Selatan, Bekasi berjumlah 100 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, namun terdapat 8 orang yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi sehingga

jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 92 responden. Penelitian dilakukan pada bulan Maret-April 2021 dengan menyebarkan kuesioner berupa *link* GoogleForm yang berisi 34 item pertanyaan dengan rincian: 16 item pernyataan menggambarkan pengetahuan responden tentang menopause ($r = 0,600$; $\alpha 0,736$); 15 item pernyataan menggambarkan kesiapan responden menghadapi menopause ($r = 0,600$, $\alpha 0,886$); dan 3 item pertanyaan menggambarkan karakteristik responden. Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS dengan analisa statistik *Kendall's tau-b* dan data diolah secara univariat dan bivariat. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan dari pengurus RT.06/RW.13, Desa Tridaya Sakti, Kec. Tambun Selatan, Kab. Bekasi dengan nomor surat 09/VI/SK/2021/UGP dan sudah mendapatkan Keterangan Layak Etik dengan nomor surat 029/KEPPKSTIKSC/IV/2021.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Wanita Masa Dewasa Akhir di Tambun Selatan, Bekasi (n=92)

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
36-38	24	26,1
39-41	21	22,8
42-45	47	51,1
Tingkat pendidikan		
SMP	54	58,7
SMA	33	35,9
Perguruan Tinggi	5	5,4
Pekerjaan		
IRT	79	85,9
Bekerja	13	14,1

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 42-45 tahun (51,1%), berpendidikan SMP (58,7%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (85,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Mengenai Menopause pada Wanita Masa Dewasa Akhir (n=92)

Tingkat pengetahuan	n	%
Baik	38	41,3
Cukup	40	43,5
Kurang	14	15,2

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai menopause (43,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesiapan Mengenai Menopause pada Wanita Masa Dewasa Akhir (n=92)

Kesiapan	n	%
Siap	65	70,7
Tidak siap	27	29,3

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar responden siap menghadapi menopause (70,7%).

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan dan Kesiapan Menjelang Menopause pada Wanita Masa Dewasa Akhir di Tambun Selatan, Bekasi (n=92)

Pengetahuan	Kesiapan				<i>p value</i>	<i>r</i>
	Siap		Tidak siap			
	n	%	n	%		
Baik	32	84.2	6	15.8	0.000	0.05
Cukup	26	65.0	14	35.0		
Kurang	7	50.0	7	50.0		

Hasil uji statistik diperoleh hasil nilai signifikan dari variabel pengetahuan dengan kesiapan menjelang menopause yaitu 0,000. Jika *p* lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini membuktikan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause pada wanita masa dewasa akhir di Tambun Selatan, Bekasi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan sebagian besar responden yaitu sebanyak 40 orang (43,5%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang menopause. Dengan demikian dapat disimpulkan sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang menopause. Hanya sebagian kecil responden yang memiliki pengetahuan yang kurang (15,2%). Pengetahuan tentang menopause adalah seluruh pengetahuan yang diketahui terkait menopause antara lain yaitu pengertian menopause, tanda dan gejala menopause, faktor yang mempengaruhi menopause dan upaya menghadapi menopause (Notoatmodjo, 2012). Dapat diketahui dari kuesioner gambaran pengetahuan tentang menopause, hampir semua responden yaitu sebanyak 91 responden menjawab benar pernyataan nomor 1 (Menopause adalah berhentinya menstruasi untuk selamanya) dan sebanyak 80 responden (87%) menjawab benar pernyataan nomor 2 (Gangguan fisik akibat menopause pada seorang wanita dapat mempengaruhi kondisi psikologis).

Diketahui dari hasil penelitian ini, sebanyak 65 orang (70,7%) dari total responden sebanyak siap menghadapi menopause. Responden yang tidak siap menghadapi menopause sebanyak 27 orang (92,3%). Kesiapan menghadapi menopause merupakan reaksi untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause meliputi kesiapan fisik, kesiapan psikis dan kesiapan spiritual (Ismiyati, 2010). Kesiapan responden dapat diketahui dari kuesioner gambaran pengetahuan tentang menopause, sebagian besar responden menjawab pernyataan dengan “ya” yang menunjukkan kesiapan menghadapi menopause. Responden terbanyak menunjukkan kesiapan dengan menjawab “ya” pernyataan pada kuesioner nomor 1 (Untuk mengurangi rasa panas pada tubuh bagian atas saya sering berolahraga), nomor 12 (Menurut saya berpikir positif dapat membantu mengatasi masalah psikologis menjelang menopause), nomor 14 (Di usia saya sekarang, saya lebih sering mengunjungi tempat peribadahan agama yang saya anut.), dan nomor 15 (Menurut saya, menopause merupakan hal yang alamiah yang akan dialami setiap wanita yang perlu dihadapi dengan sikap yang positif).

Hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause. Dengan demikian dapat dinyatakan semakin baik pengetahuan responden tentang menopause maka akan semakin siap menghadapi

menopause dan sebaliknya kurangnya pengetahuan mengenai menopause maka akan mempengaruhi ketidaksiapan responden menghadapi menopause. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina.D.H, (2016) dengan hasil nilai signifikan yang diperoleh dari variabel pengetahuan dengan kesiapan menjelang menopause dengan p value yaitu 0,040 (Agustina, 2016). Beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya mendapatkan kesimpulan yang sama yaitu adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan dalam menghadapi menopause (Utami, 2017) (Ismiyati, 2010) (Novianti & Yunita, 2017) (Asih, 2018). Seorang wanita yang memiliki pengetahuan yang baik pada umumnya akan kesiapan menghadapi dan mengatasi masalah yang muncul saat memasuki masa menopause (Agustina, 2016). Sedangkan seorang wanita yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang menopause dapat mempengaruhi kondisi psikologis menjadi mudah tersinggung, cemas, stress dan depresi. Selain itu juga menjadi kurang percaya diri, mengalami ketakutan, merasa tidak menarik lagi, serta merasa tidak berguna lagi (Eko & Yuli, 2016).

SIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai menopause dan siap menghadapi menopause. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause pada wanita masa dewasa akhir di tambun selatan, bekasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ns. Justina P. Acihayati, Mkep., SpMat, DN selaku Ketua STIK Sint Carolus, Ns. Elisabeth Isti Daryati, SKep., MSN selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus, bapak Tanto Yunianto sebagai ketua RT.06/RW.13 yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di lingkungan RT.06/RW.13 Desa Tridaya Sakti, Kec. Tambun Selatan, Kab. Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause di Desa Kaligentong RT 01,02 RW 05 dan RT 04 RW 04, Kec. Ampel, Kab. Boyolali. *Program Studi Ilmu Keperawatan FIK-UKSW*. Diambil kembali dari <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/11872>
- Asih, R. (2018). *Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Dusun Krandon Malangan Sumber Agung Moyudan Sleman Jogjakarta*. Yogyakarta: STIK Aisyiyah.
- Eko, I., & Yuli, R. (2016). *Menopause dan Masalah Penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Farisah, D. (2016, Oktober 20). *Menopause Dini, Ini Penyebabnya*. Diambil kembali dari Reproduksi dan Seks: <https://Kesehatan.Kontan.Co.Id/News/Menopause-Dini-Ini-Penyebabnya>
- Ismiyati, A. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Ibu Premenopause di Perum Sewon Asri Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah Universitas Sebelas Maret*.
- Jamilatus, L. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap tentang Keperawatan. *Karya Tulis Ilmiah STIK Insan Cendekia Media*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianti, R., & Yunita, P. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause tentang dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam. *Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Batam*.
- Prima, D., Rufaimadah, E., Nurfadjirah, S., & dkk. (2017). *Modul Konseling Asuhan Kebidanan pada Ibu Menopause*. Jakarta: Sagung Seto.
- Ratnasari, G. (2019, Agustus 07). *Kenali Tanda-tanda Menopause Agar Ditangani dengan Cermat*. Diambil kembali dari Kesehatan Wanita "Sehat Q".
- Smart, A. (2017). *Bahagia di Usia Menopause*. Jogjakarta: A Plus Books.
- Utami, I. (2017). Hubungan Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause pada Ibu Menopause. *Proposal Skripsi Universitas*

Diponegoro Semarang, 1-60. Diambil kembali dari
http://Eprints.Undip.Ac.Id/56261/1/Proposal_Intan.Pdf