



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: April, 26, 2025

Revised: April, 29, 2025

Available online: April, 30, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Bangkala

Ayu Lestari*, Nilam Sari, Rosmila

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Ayu Lestari. *Email: ayulestari161073@gmail.com

Abstract

Background: When faced with a change, humans certainly do not immediately get used to the changes that occur. In facing and understanding the process of change, self-preparation is needed. Readiness to face menopause can be interpreted as a woman's condition to prepare herself to face menopause, both physically and mentally. The impact if a woman is not ready to face menopause is seen from her physical condition. A woman is unable to adapt quickly in accepting the changes that occur, namely in the form of physical decline and seen from her psychological state, anxiety, stress and even some experience depression. Increasing knowledge related to menopause is very much needed as an effort to help women prepare themselves to face menopause.

Purpose: To determine the factors of knowledge level, attitude and family support for women's readiness to face menopause.

Method: Quantitative descriptive research with cross-sectional design. The population is the community in the Bangkala Health Center Working Area with a purposive sampling technique to get 57 people to become respondents. The dependent variable is readiness to face menopause, while the independent variables are knowledge, attitudes, and family support. Using an instrument in the form of a questionnaire to measure the level of knowledge, attitudes, and the role of family support. The data is tabulated and using the chi-square test to see the relationship between knowledge, attitudes, and family support to readiness to face menopause.

Results: Shows that the age of respondents is at a mean value of 41.25 with a standard deviation of 1.27 in the range of 40-45 years. The majority of respondents are 40-42 years old, namely 48 (84.2%). Based on the chi-square test, the variable knowledge in facing menopause gets $p\text{Value} = 0.021$ with $OR = 5.6$. While the variable attitude in facing menopause gets $p\text{Value} = 0.030$ with $OR = 4.75$. Meanwhile, the variable of family support in facing menopause got $p\text{Value} = 0.001$ with $OR = 11.77$.

Conclusion: A woman's readiness to face menopause is influenced by factors of knowledge level about menopause, attitude towards healthy lifestyle and motivation of family support. Family support has a very significant influence on readiness to face menopause.

Keywords: Attitude; Family Support; Knowledge; Menopause Readiness

Faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause
di wilayah kerja Puskesmas Bangkala

Pendahuluan: Ketika dihadapkan dengan suatu perubahan, manusia tentu tidak langsung terbiasa dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Dalam menghadapi dan memahami proses perubahan dibutuhkan persiapan diri. Kesiapan menghadapi masa menopause adalah suatu keadaan wanita yang dapat mengendalikan perubahan pada dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik maupun mental. Adapun dampak bila wanita tidak siap menghadapi menopause dilihat dari keadaan fisik. Seorang wanita tidak mampu untuk beradaptasi secara cepat dalam menerima perubahan-perubahan yang terjadi yaitu berupa kemunduran fisik dan dilihat dari keadaan psikologis, rasa cemas, stress bahkan ada yang mengalami depresi. Peningkatan pengetahuan terkait menopause sangat diperlukan sebagai upaya membantu wanita dalam mempersiapkan diri menghadapi masa menopause.

Tujuan: Untuk mengetahui faktor tingkat pengetahuan, sikap dan daya dukung keluarga terhadap kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause.

Metode: Penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasinya adalah masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala dengan teknik *purposive sampling* mendapatkan 57 orang untuk menjadi responden. Variabel dependennya adalah kesiapan menghadapi masa menopause, sedangkan variabel independennya adalah pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga. Menggunakan instrumen berupa kuesioner dalam mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan peranan dukungan keluarga. Data ditabulasikan dan menggunakan uji *chi-square* untuk melihat hubungan antara pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga terhadap kesiapan menghadapi masa menopause

Hasil: Menunjukkan bahwa usia responden berada pada nilai mean 41.25 dengan standar deviasi 1.27 dalam rentang 40-45 tahun. Mayoritas usia responden adalah 40-42 tahun yaitu sebanyak 48 (84.2%). Berdasarkan uji *chi-square* menunjukkan variabel pengetahuan dalam menghadapi masa menopause mendapatkan *pValue*=0.021 dengan OR=5.6. Sedangkan variabel sikap dalam menghadapi masa menopause mendapatkan *pValue*=0.030 dengan OR=4.75. Sedangkan variabel dukungan keluarga dalam menghadapi masa menopause mendapatkan *pValue*=0.001 dengan OR=11.77.

Simpulan: Kesiapan seorang wanita dalam menghadapi masa menopause dipengaruhi oleh faktor tingkat pengetahuan tentang menopause, sikap terhadap pola hidup sehat dan motivasi dukungan keluarga. Dukungan keluarga memiliki pengaruh sangat signifikan terhadap kesiapan menghadapi masa menopause.

Kata Kunci: Dukungan keluarga; Kesiapan masa menopause; Pengetahuan; Sikap

PENDAHULUAN

Keadaan menopause merupakan suatu masa peralihan dengan perubahan kondisi dalam kehidupan wanita, dimana ovarium berhenti menghasilkan sel telur dan berkurangnya aktivitas menstruasi hingga berhenti, dan berkurangnya pembentukan hormon wanita (estrogen dan progesteron). Menopause biasanya terjadi pada akhir siklus menstruasi di periode terakhir yaitu seorang wanita selama minimal 12 bulan tidak mengalami menstruasi. Pada umumnya menopause terjadi pada usia 45-50 tahun. Walaupun secara normal dapat juga terjadi pada wanita yang berusia 40 tahun. Gejala dengan jumlah darah yang keluar bervariasi atau tidak seperti biasanya dapat menjadi petunjuk bahwa kondisinya mendekati masa menopause. Terjadi pada beberapa wanita,

mengalami aktivitas menstruasi berhenti secara tiba-tiba atau berhenti secara bertahap dengan periode yang tidak teratur (2 siklus menjadi lebih dekat atau lebih jarang). Kondisi ketidakaturan bisa berlangsung selama 2-3 tahun sebelum akhirnya siklus berhenti (Maki, Yauri, & Rumokoy, 2016; Evayanti, Rosmiyati, & Bustami, 2019).

Pada dasarnya setiap manusia membutuhkan proses dalam menghadapi perubahan. Agar mampu untuk menghadapi dan menjalani perubahan, maka perlu dilakukan persiapan diri. Kesiapan menghadapi masa menopause adalah suatu keadaan wanita yang dapat mengendalikan perubahan pada dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik maupun mental psikologisnya (Nasution, 2020; Oklaini, Fahriani,

Ayu Lestari*, Nilam Sari, Rosmila

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Ayu Lestari. *Email: ayulestari161073@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i2.890>

Faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause
di wilayah kerja Puskesmas Bangkala

Mirdayanti, & Oktarina, 2022; Indah, 2019). Seorang wanita yang tidak siap menghadapi menopause dapat dilihat dari keadaan fisik dimana secara fisik menunjukkan kesulitan dalam beradaptasi dan menerima perubahan-perubahan. Kondisi perubahan yang terjadi seperti kemunduran fisik dan keadaan psikologis menjadikan wanita akan merasa cemas, stress bahkan ada yang mengalami depresi (Tambunan, & Sinaga, 2022; Linda, 2019; Lombogia, 2014).

METODE

Penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasinya adalah masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala dengan teknik *purposive sampling* mendapatkan 57 orang untuk menjadi responden. Variabel dependennya adalah kesiapan menghadapi masa menopause, sedangkan variabel independennya adalah pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga. Menggunakan instrumen berupa kuesioner dalam mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan peranan dukungan keluarga. Kuesioner tentang

pengetahuan berupa 12 pernyataan dengan jawaban benar atau salah yang meliputi tanda-tanda menopause, gejala fisik, dan perubahan aktifitas seksual. Dengan rentang skor 1-12 apabila skor ≤ 5 =cukup dan skor ≥ 6 =baik. Sedangkan kuesioner tentang sikap responden menghadapi masa menopause meliputi pengalaman pribadi dan gaya hidup dalam memahami menopause, dengan 10 pertanyaan dengan jawaban benar atau salah hingga dalam rentang skor 1-10 apabila skor ≤ 4 =negatif dan skor ≥ 5 =positif. Selanjutnya untuk variabel dukungan keluarga berupa kuesioner 12 pernyataan dengan jawaban ya atau tidak, yang meliputi dukungan informatif dan dukungan secara psikologis. Dengan rentang skor 1-12 apabila skor ≤ 4 =kurang, apabila skor 5-8=cukup, dan apabila skor ≥ 9 =baik. Data ditabulasikan dan menggunakan uji *chi-square* untuk melihat hubungan antara pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga terhadap kesiapan menghadapi masa menopause.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden(N=57)

Variabel	Hasil
Usia(n%)(Mean$\pm$SD)(Rentang)Tahun	(41.25$\pm$1.27)(40-45)
40-42 Tahun	48/84.2
43-45 Tahun	9/15.8
Tingkat pendidikan(n%)	
SD-SMP	39/68.4
SMA-Sarjana	18/31.6
Menghadapi menopause(n%)	
Siap	47/82.5
Tidak siap	10/17.5

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden berada pada nilai mean 41.25 dengan standar deviasi 1.27 dalam rentang 40-45 tahun. Mayoritas usia responden adalah 40-42 tahun yaitu sebanyak 48 (84.2%). Sebagian besar status pendidikan responden adalah SD-SMP yaitu sebanyak 39 (68.4%) dan mayoritas kesiapan menghadapi masa menopause adalah dalam kategori siap yaitu sebanyak 47 (82.5%).

Ayu Lestari*, Nilam Sari, Rosmila

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Ayu Lestari. *Email: ayulestari161073@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i2.890>

Faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause
di wilayah kerja Puskesmas Bangkala

Tabel 2. Pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga terhadap menghadapi masa menopause(N=57)

Variabel	Menghadapi masa menopause		pValue	OR
	Siap(n=47)	Tidak siap(n=10)		
Pengetahuan(n/%)				
Baik	42/89.4	6/60.0	0.021	5.6
Cukup	5/10.6	4/40.0		
Sikap(n/%)				
Positif	38/80.9	4/40.0	0.030	4.75
Negatif	9/19.1	6/60.0		
Dukungan keluarga(n/%)				
Baik	37/78.7	2/20.0	0.001	11.77
Cukup	9/19.2	6/60.0		
Kurang	1/2.1	2/20.0		

Pada tabel 2 berdasarkan uji *chi-square* menunjukkan variabel pengetahuan dalam menghadapi masa menopause mendapatkan $pValue=0.021$ dengan $OR=5.6$. Sedangkan variabel sikap dalam menghadapi masa menopause mendapatkan $pValue=0.030$ dengan $OR=4.75$. Sedangkan variabel dukungan keluarga dalam menghadapi masa menopause mendapatkan $pValue=0.001$ dengan $OR=11.77$.

PEMBAHASAN

Pengetahuan wanita tentang menopause merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause. Dimana menopause adalah proses alamiah yang terjadi pada setiap wanita. Proses perubahan ini dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti jika setiap wanita dapat memahami dan menyesuaikan dengan kondisi (Novianti, & Yunita, 2019; Nua, & Adesta, 2021; Setiawan, Iryanti, & Muryati, 2020). Pada penelitian ini menunjukkan variabel pengetahuan dalam menghadapi masa menopause mendapatkan $pValue=0.021$ dengan $OR=5.6$ sehingga dapat diartikan bahwa wanita yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik akan memiliki 5.6 atau 6 kali lebih besar tingkat kesiapannya menghadapi menopause. Hal ini juga menunjukkan bahwa wanita yang memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang menopause akan semakin siap wanita menghadapi masa menopause. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori keperawatan *Middle Range Transition Theory* yaitu tingkat pengetahuan individu memiliki hubungannya dengan kesiapan dalam menjalani masa transisi.

Salah satu faktor yang dapat membuat individu siap untuk mengalami masa transisi adalah pengetahuan individu itu sendiri. *Middle Range Transition Theory* menjelaskan bahwa transisi menyangkut proses pergerakan dan perubahan yang merupakan pola hidup dasar pada setiap individu. Proses transisi menimbulkan terjadinya perubahan identitas, pola perilaku hidup, status sosial, dan pemahaman terhadap suatu kondisi. Persiapan untuk menghadapi masa transisi mengenai hal-hal yang harus dilakukan pada masa transisi, pengetahuan tentang apa yang diharapkan selama masa transisi dan apa strategi yang akan dihadapi. Adanya hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause (Maki et al, 2016; Wijayanti, 2011; Asmaradana, 2021; Agustin, & Nursanti, 2020).

Menopause atau mati haid sangat berkorelasi dengan berakhirnya masa reproduksi seseorang. Merupakan kondisi yang umum terjadi pada semua wanita terutama ketika memasuki usia 40 - 50 tahun. Pada kenyataannya, tidak semua wanita menjalani masa menopause dengan mudah, karena

Ayu Lestari*, Nilam Sari, Rosmila

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Ayu Lestari. *Email: ayulestari61073@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i2.890>

Faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause
di wilayah kerja Puskesmas Bangkala

menopause bisa saja diiringi dengan gangguan kesehatan (Hekhmawati, 2016). Perlu adanya persiapan diri untuk menghadapinya untuk menghindari gejala menopause yang berdampak buruk. Perilaku dan pola hidup sehat seseorang memiliki pengaruh terhadap kesiapan menghadapi masa menopause. Dengan membiasakan pola hidup sehat akan lebih mudah memahami dan menyikapi apabila terdapat gejala atau dampak masa menopause yang terkait dengan kesehatan diri. Pada penelitian ini menunjukkan variabel sikap ibu dalam menghadapi masa menopause mendapatkan $pValue=0.030$ dengan $OR=4.7$ sehingga dapat diartikan bahwa responden yang memiliki sikap yang positif memiliki tingkat kesiapan 4.7 atau 5 kali lebih besar dalam menghadapi masa menopause.

Daya dukung keluarga memiliki peranan penting terhadap situasi psikologis keluarga. Ketika keluarga berbagi masalahnya dengan sistem dukungan sosial, sistem ini memberikan nasihat dan bimbingan individu dalam menjaga nilai-nilai dan tradisi keluarga, dan dukungan keluarga diperlukan tidak hanya dari pasangan, tetapi di semua komponen komunitas kehidupan. Keluarga juga berperan dalam membangun rasa percaya diri seorang ibu menjelang menopause (Ratnaningsih, 2021; Cipto, Siswoko, & Saptaningrum, 2020). Pada penelitian ini menunjukkan variabel dukungan keluarga dalam menghadapi masa menopause mendapatkan $pValue=0.001$ dengan $OR=11.77$ sehingga dapat diartikan bahwa responden yang memiliki dukungan keluarga yang baik memiliki tingkat kesiapan 11.77 atau 12 kali lebih besar dalam menghadapi masa menopause. Dukungan keluarga tinggi memiliki kesiapan menopause yang tinggi dan dukungan keluarga rendah juga memiliki kesiapan menopause yang rendah. Terdapat hubungan antara dukungan keluarga secara simultan dengan kesiapan menghadapi perubahan pada masa menopause (Sabatini, 2016; Nopita, Murdiningsih, & Handayani, 2022).

SIMPULAN

Kesiapan seorang wanita dalam menghadapi masa menopause dipengaruhi oleh faktor tingkat pengetahuan tentang menopause, sikap terhadap pola hidup sehat dan motivasi dukungan keluarga. Dukungan keluarga memiliki pengaruh sangat signifikan terhadap kesiapan menghadapi masa menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M., & Nursanti, I. (2020). Efek Edukasi "Paket Harmonis" Terhadap Pengelolaan Diri Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Perubahan Masa Menopause. *Akademika*, 9(01), 85-95.
- Asmaradana, K. (2021). Hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause pada wanita usia premenopause di kelurahan sadeng gunungpati (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Cipto, C., Siswoko, S., & Saptaningrum, E. (2020). Tingkat pengetahuan dan sikap ibu menghadapi masa menopause. *Jurnal Studi Keperawatan*, 1(1), 6-9.
- Evayanti, Y., Rosmiyati, R., & Bustami, A. (2019). Penyuluhan Kesehatan Tentang Menopause Di Desa Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan, Pesawaran Lampung. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Hekhmawati, S. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan.
- Indah, R. A. (2019). Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Dusun Krandon Malangan Sumberagung Moyudan Sleman Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).

Ayu Lestari*, Nilam Sari, Rosmila

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Ayu Lestari. *Email: ayulestari161073@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i2.890>

Faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause
di wilayah kerja Puskesmas Bangkala

- 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.
- Lombogia, M. (2014). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado*, 3(2), 926-48.
- Maki, M., Yauri, I., & Rumokoy, L. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Sumarayar Kecamatan Langowan Timur (Doctoral dissertation, Universitas Katolik De La Salle).
- 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.
- Nopita, N. S., Murdiningsih, M., & Handayani, S. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga, Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Kesiapan Menghadapi Perubahan Pada Masa Premenopause. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 972-982.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan tahun 2012.
- Novianti, R., & Yunita, P. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam Tahun 2017. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 9(2).
- Nua, E. N., & Adesta, R. O. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Beru. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 6(1).
- Oklaini, S. T., Fahriani, M., Mirdayanti, R., & Oktarina, M. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Premenopause dengan Kesiapan pada Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 7(1), 21-27.
- Ratnaningsih, D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Pedas Kabupaten Ngawi. *Jurnal Permata Indonesia*, 12(2).
- Sabatini, T. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kesiapan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Patangpuluhan Kecamatan Wirobrajan Kota Yogyakarta (Naskah Publikasi). *Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Setiawan, R., Iryanti, I., & Muryati, M. (2020). Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 1.
- Tambunan, R. L., & Sinaga, D. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 59-70.
- Wijayanti, M. T. (2011). *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kecemasan pada wanita Pre Menopause di desa Jendi Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).

Ayu Lestari*, Nilam Sari, Rosmila

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Ayu Lestari. *Email: ayulestari61073@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i2.890>