

Eksplorasi pengetahuan, sikap, tindakan ibu terhadap kesiapan fisik dan psikis dalam menghadapi menopause: studi *cross-sectional*

Defacto Firmawati Zega^{1*}, Lydia Br Barus², Nurbaiti Br Singarimbun³, Elseria Saragih⁴
^{1,2,3,4}STIKes Senior Medan

Abstract

Background: Physical and mental readiness for menopause significantly influences a woman's quality of life during this transition period. A balance between the two is essential to cope well with menopause and reduce the likelihood of negative impacts on both physical and mental health. This study aims to explore mothers' knowledge, attitudes, and practices regarding physical and psychological readiness for menopause.

Methods: This research uses a cross-sectional study design. The population in this study were all mothers aged 45-55 years who were registered at the Sei Tualang Raso Tanjung Balai Health Center in 2023, totaling 105 people. The research sample amounted to 51 people selected using a simple random sampling technique. Data collection was carried out by distributing questionnaires to mothers aged 45-55 years. The data obtained were then analyzed using the chi-square test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: 51% of mothers had good knowledge, 56.9% had a good attitude, and 45.1% showed good practices. Statistical test results showed a significant relationship between knowledge ($p = 0.022$), attitude ($p = 0.012$), and practices ($p = 0.021$) and physical and psychological readiness to face menopause.

Conclusions: Lack of knowledge, negative attitudes, and suboptimal practices contribute significantly to low physical and psychological readiness in facing menopause.

Keywords: Knowledge, attitude, practices, menopause, physical and psychological

Abstrak

Latar belakang: Kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi menopause memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hidup wanita selama masa transisi ini. Keseimbangan antara keduanya sangat penting untuk menghadapi menopause dengan baik dan mengurangi kemungkinan dampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengetahuan, sikap dan tindakan ibu terhadap kesiapan fisik dan psikis dalam menghadapi menopause.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu berusia 45-55 tahun yang terdaftar di Puskesmas Sei Tualang Raso Tanjung Balai pada tahun 2023, sebanyak 105 orang. Sampel penelitian berjumlah 51 orang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada ibu usia 45-55 tahun. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil: Sebanyak 51% ibu memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 56,9% ibu memiliki sikap yang baik, dan 45,1% menunjukkan tindakan yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ($p = 0,022$), sikap ($p = 0,012$), dan tindakan ($p = 0,021$) dengan kesiapan fisik dan psikis dalam menghadapi menopause.

Kesimpulan: Kurangnya pengetahuan, sikap negatif, serta tindakan yang tidak optimal berkontribusi secara signifikan terhadap rendahnya kesiapan fisik dan psikis dalam menghadapi masa menopause.

Kata kunci: Pengetahuan, sikap, tindakan, menopause, fisik dan psikis

Pendahuluan

Salah satu fase terpenting dalam kehidupan wanita adalah menopause.¹ Selama masa transisi menuju menopause, siklus menstruasi seorang wanita akan berhenti, dan kadar estrogen dan progesteronnya akan berfluktuasi dan akhirnya menurun. Karena penyakit dan kondisi tertentu

* Email Korespondensi: defactozega87@gmail.com



yang mengganggu fungsi ovarium, seperti insufisiensi ovarium primer dan operasi pengangkatan ovarium, atau faktor risiko lainnya, seperti riwayat keluarga, merokok, dan kemoterapi, beberapa orang mungkin mengalami menopause dini sebelum usia 40 tahun.² Sebagian besar wanita mengalami menopause sebagai aspek normal dari penuaan biologis antara usia 45 dan 55 tahun.³ Meskipun usia harapan hidup meningkat, usia awal menopause tidak berubah, dan wanita menghabiskan sekitar 30 tahun atau lebih (lebih dari sepertiga) hidup mereka dalam masa menopause. Menopause berkembang secara bertahap, biasanya dimulai dengan perubahan dalam proses menstruasi pada sepertiga akhir kehidupan wanita.⁴

Hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen darah merupakan penyebab utama menopause. Kesejahteraan fisik, emosional, mental, dan sosial semuanya dapat dipengaruhi oleh perimenopause yang berlangsung selama beberapa tahun.³ Peningkatan jumlah wanita pascamenopause terlihat di seluruh dunia. Pada tahun 2021, wanita berusia 50 tahun ke atas merupakan 26% dari total populasi wanita dan anak perempuan di seluruh dunia. Angka ini meningkat dari 22% sepuluh tahun sebelumnya.⁵ Perimenopause, dapat dikaitkan dengan gejala fisik dan psikologis seperti menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur, rasa panas, kekeringan pada vagina, perubahan suasana hati, gangguan tidur, dan masalah kognitif pada banyak orang. Gejalanya sangat bervariasi dan terkadang salah didiagnosis, sehingga menunda pengobatan dan mengganggu kehidupan sehari-hari.⁶ Hasil studi sebelumnya melaporkan bahwa pengetahuan ibu signifikan terhadap kecemasan saat menopause ($p = <0,001$; $R = 0,425$).⁷ Usia, pendidikan, pengetahuan dan ekonomi berhubungan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause.⁸ Studi lain juga mengindikasikan bahwa gejala perimenopause lebih sering terjadi pada wanita yang memiliki pandangan negatif terhadap menopause.⁹

Berbagai penelitian terkait kesiapan ibu dalam menghadapi menopause telah banyak dilakukan. Namun, hingga saat ini masih ditemukan ibu yang mengalami gangguan fisik dan psikis saat menjalani masa menopause. Hasil survei awal yang dilakukan pada bulan Maret 2023 terhadap 10 orang ibu menopause menunjukkan bahwa 2 di antaranya mengalami gejala depresi, seperti mudah tersinggung dan mudah marah, yang disebabkan oleh kurangnya kesiapan dalam menghadapi menopause. Rendahnya kesiapan ini diduga berkaitan dengan kurangnya pengetahuan, sikap dan tindakan wanita tentang menopause. Berdasarkan fenomena tersebut, sangat penting dilakukan penelitian untuk mengeksplorasi pengetahuan, sikap dan tindakan ibu terkait kesiapan fisik dan psikis dalam menghadapi menopause.

Metode

Studi ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional*.¹⁰ Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sei Tualang Raso, Tanjung Balai, pada tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu berusia 45-55 tahun sebanyak 105 orang. Sampel penelitian berjumlah 51 orang yang diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) wanita berusia 45-55 tahun dan (2) bersedia menjadi responden selama proses penelitian berlangsung. Adapun kriteria eksklusi adalah (1) wanita yang sedang mengalami sakit saat penelitian dilakukan dan (2) subjek yang tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait perilaku ibu. Seluruh butir pertanyaan telah diuji validitas (r hitung $>$ r tabel; r hitung $>$ 0,361) dan reliabilitasnya (*Cronbach Alpha* $>$ 0,6), sehingga dinyatakan layak digunakan dalam penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari pengetahuan, sikap, dan tindakan, sedangkan variabel terikatnya adalah kesiapan fisik dan psikis dalam menghadapi menopause. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, dengan kategori 1 = 45-50 tahun dan 2 = 51-55 tahun. Tingkat pendidikan responden diklasifikasikan menjadi 1 = SD, 2 = SMP, dan 3 = SMA. Variabel pengetahuan dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu 1 = baik, 2 = cukup, dan 3 = kurang. Variabel sikap dikategorikan menjadi 1 = positif dan 2 = negatif. Variabel tindakan terdiri dari tiga kategori, yaitu 1 = baik, 2 = cukup, dan 3 = kurang. Sedangkan variabel kesiapan fisik dan psikis diklasifikasikan menjadi 1 = siap dan 2 = tidak siap.

Pengolahan data dilakukan melalui tahap pengecekan kelengkapan jawaban pada kuesioner yang telah diisi oleh responden. Selanjutnya, dilakukan pemberian kode pada setiap jawaban kuesioner untuk memudahkan proses analisis.¹¹ Data yang terkumpul disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel silang. Analisis data dimulai dengan perhitungan distribusi frekuensi, kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.¹²

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden, yaitu sebesar 54,9%, berada pada rentang usia 45-50 tahun, sedangkan sisanya sebesar 45,1% berada pada kelompok usia 51-55 tahun. Rentang usia ini merupakan fase penting dalam transisi menuju menopause, di mana seorang wanita mulai mengalami perubahan hormonal yang besar, termasuk penurunan kadar estrogen dan progesteron yang memengaruhi berbagai aspek fisik dan mental.

Ditinjau dari pendidikan, mayoritas ibu berpendidikan SMA sebanyak 56,9%. Hal ini berarti bahwa pendidikan SMA, mungkin memengaruhi pengetahuan dan pemahaman responden mengenai menopause serta cara mereka mempersiapkan diri secara fisik dan mental. Hal ini bisa menjadi faktor penting dalam menilai kesiapan mereka, karena pengetahuan yang terbatas tentang menopause dapat memengaruhi sikap dan kesiapan ibu dalam menghadapi perubahan tersebut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu (n= 51)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	45-50 tahun	28	54,9
	51-55 tahun	23	45,1
Pendidikan	SD	7	13,7
	SMP	15	29,4
	SMA	29	56,9

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 29,4% ibu berpengetahuan cukup, dan 19,6% berpengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari 50% ibu kemungkinan besar belum sepenuhnya memahami proses menopause dan perubahan yang menyertainya. Memiliki pengetahuan yang memadai sangat penting, karena dapat membantu wanita untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi perubahan fisik dan psikis yang terjadi selama menopause. Berdasarkan sikap, terdapat sebanyak 56,9% responden memiliki sikap negatif, dan 43,1% memiliki sikap positif. Sikap negatif ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan informasi yang cukup tentang menopause, yang sering kali dipandang sebagai fase yang tidak diinginkan dan

penuh kesulitan. Sikap seperti ini dapat mempengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi perubahan fisik dan psikis yang terjadi selama menopause.

Ditinjau dari tindakan, diketahui bahwa sebanyak 45,1% ibu memiliki tindakan dalam kategori baik, sementara 39,2% lainnya menunjukkan tindakan dalam kategori cukup. Hal ini berarti bahwa kurangnya kesadaran atau pemahaman mengenai langkah-langkah yang seharusnya diambil untuk mengelola gejala menopause dengan lebih efektif. Ditinjau dari aspek kesiapan fisik dan psikis, diperoleh hasil bahwa sebanyak 62,7% responden berada dalam kategori siap, sementara 37,3% responden tergolong tidak siap dalam menghadapi menopause. Studi sebelumnya melaporkan bahwa wanita sebelum usia 40 tahun sebagian besar tidak mengetahui tentang menopause. Lebih dari 80% wanita tidak mendapatkan pendidikan menopause di sekolah, namun sebagian besar berpikir bahwa hal tersebut harus diajarkan. Informasi menopause paling sering didapat dari situs web dan teman. Wanita perimenopause lebih sering menggunakan informasi menopause secara online daripada wanita pascamenopause. Perempuan perimenopause dan pascamenopause lebih positif tentang menopause. Sebanyak 57,5% perempuan pascamenopause merasa menopause itu berat. Sebagian besar perempuan merasa senang karena berhenti menstruasi, meskipun sebagian lainnya merasa sedih karena kehilangan kesuburan.¹³

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Kesiapan Fisik dan Psikis Menghadapi Menopause (n= 51)

Variabel	Kategori	n	%
Pengetahuan	Baik	26	51
	Cukup	15	29,4
	Kurang	10	19,6
Sikap	Positif	22	43,1
	Negatif	29	56,9
Tindakan	Baik	23	45,1
	Cukup	20	39,2
	Kurang	8	15,7
Kesiapan fisik dan psikis	Siap	32	62,7
	Tidak siap	19	37,3

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 51% ibu dengan kategori pengetahuan baik, terdapat 41,2% responden yang menunjukkan kesiapan fisik dan psikis dalam menghadapi menopause, sementara 9,8% lainnya belum siap secara fisik dan psikis. Dari 19,6% ibu yang memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 9,8% di antaranya juga berada dalam kategori tidak siap dalam menghadapi menopause. Pengetahuan responden signifikan terhadap kesiapan fisik dan psikis dalam menghadapi menopause ($p = 0,022$). Studi sebelumnya melaporkan bahwa wanita pada umumnya memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait menopause dan perawatannya.^{14,15,16}

Ditinjau dari sikap, dari 43,1% ibu yang memiliki sikap positif, diketahui sebanyak 41,2% responden berada dalam kategori siap secara fisik dan psikis dalam menghadapi menopause, sedangkan 5,9% lainnya belum siap. Sementara itu, dari 56,9% ibu yang memiliki sikap negatif, terdapat 31,4% responden yang tidak siap secara fisik dan psikis, dan hanya 25,5% yang menunjukkan kesiapan dalam menghadapi menopause. Sikap responden signifikan terhadap kesiapan fisik dan psikis dalam menghadapi menopause ($p = 0,006$). Studi sebelumnya juga melaporkan bahwa hubungan antara status menopause dan persepsi menopause tidak terlalu

signifikan.¹⁷ Namun, pengaruh pribadi dan lingkungan sangat mempengaruhi sikap wanita terhadap menopause.¹⁸ Studi lain juga melaporkan bahwa pengetahuan, sikap ibu signifikan terhadap kesiapan menghadapi menopause.¹⁹

Dari 45,1% ibu dengan kategori tindakan baik, diketahui sebanyak 33,3% responden telah siap secara fisik dan psikis dalam menghadapi menopause, sementara 11,8% lainnya belum menunjukkan kesiapan tersebut. Dari 15,2% ibu yang memiliki tindakan kurang, terdapat 13,7% responden yang siap secara fisik dan psikis, sedangkan 2% lainnya masih tergolong tidak siap dalam menghadapi menopause. Tindakan ibu signifikan terhadap kesiapan fisik dan psikis dalam menghadapi menopause ($p = 0,021$). Studi terdahulu melaporkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang praktik-praktik yang harus dilakukan selama periode pascamenopause menyoroti lagi tingkat melek huruf yang rendah di kalangan perempuan Kongo.²⁰

Tabel 3. Uji Chi Square

Variabel	Kesiapan fisik dan psikis ibu menghadapi menopause				Jumlah		Nilai P
	Siap		Tidak siap		n	%	
	n	%	n	%			
Pengetahuan							
Baik	21	41,2	5	9,8	26	51	0,022
Cukup	6	11,8	9	17,6	15	29,4	
Kurang	5	9,8	5	9,8	10	19,6	
Sikap							
Positif	19	37,3	3	5,9	22	43,1	0,006
Negatif	13	25,5	16	31,4	29	56,9	
Tindakan							
Baik	17	33,3	6	11,8	23	45,1	0,021
Cukup	8	15,7	12	23,5	20	39,2	
Kurang	7	13,7	1	2,0	8	15,7	

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa pengetahuan, sikap, tindakan, serta kesiapan fisik dan psikis memainkan peran krusial dalam menentukan bagaimana seorang wanita menghadapi menopause. Dengan tersedianya informasi yang lebih banyak dan berkembangnya sikap positif, diharapkan wanita dapat lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Selain itu, pendekatan yang lebih menyeluruh untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan dukungan emosional dapat membantu mengurangi sikap negatif dan meningkatkan kesiapan secara keseluruhan.

Kesimpulan

Kesimpulannya adalah sebagian besar responden merasa siap menghadapi menopause, namun masih diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap positif, dan tindakan yang lebih efektif dalam menghadapi perubahan tersebut. Pengetahuan, sikap dan tindakan ibu berhubungan signifikan terhadap kesiapan fisik dan psikis.

Saran. Program penyuluhan dan pendidikan mengenai menopause sebaiknya diperluas jangkauannya, baik melalui media, seminar, maupun di fasilitas kesehatan, untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, terutama wanita yang sedang mengalami masa transisi menuju menopause.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh ibu menopause yang telah berpartisipasi dalam penelitian.

Daftar Pustaka

1. Rostami-Moez M, Masoumi SZ, Otagara M, Farahani F, Alimohammadi S, Oshvandi K. Examining the health-related needs of females during menopause: A systematic review study. *J Menopausal Med.* 2023;29(1):1.
2. Aninye IO, Laitner MH, Chinnappan S. Menopause preparedness: perspectives for patient, provider, and policymaker consideration. *Menopause.* 2021;28(10):1186–91.
3. WHO. Menopause [Internet]. 2024. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
4. Hamoda H, Moger S, Society B of T and MAC of the BM. Developing the women's health strategy: the British Menopause society's recommendations to the department of health and social care's call for evidence. *Post Reprod Heal.* 2022;28(1):13–8.
5. United Nations. Department of Economic and Social Affairs. *World Prospects 2021.* 2021.
6. Whiteley J, DiBonaventura M daCosta, Wagner JS, Alvir J, Shah S. The impact of menopausal symptoms on quality of life, productivity, and economic outcomes. *J women's Heal.* 2013;22(11):983–90.
7. Fauziah E. Relationship between level of knowledge about menopause with anxiety in elderly women aged 45-54 years at drajat health center Cirebon city. *J EduHealth.* 2024;15(01):188–95.
8. Susanti N. Factors Related to The Mother's Readiness to Face Menopause Bandar Klippa Village, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency. *Contag Sci Period J Public Heal Coast Heal.* 2022;4(1):14–25.
9. Ayers B, Forshaw M, Hunter MS. The impact of attitudes towards the menopause on women's symptom experience: a systematic review. *Maturitas.* 2010;65(1):28–36.
10. Trisnadewi IMSAW, Ni Putu Wiwik Oktaviani, Seri Asnawati Munthe, Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik AF, Radeny Ramdany RJF, Tania POA, Baiq Fitria Rahmiati, Sanya Anda Lusiana, Baiq Fitria Rahmiati, Sanya Anda Lusiana SS. *Metodologi Penelitian Kesehatan [Internet].* 2021
11. Hulu VT. *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan STATCAL: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan.* Medan: Yayasan Kita Menulis; 2019.
12. Hulu VT, Kurniawan R. *Memahami dengan Mudah Statistik Nonparametrik Bidang Kesehatan: Penerapan Software SPSS dan STATCAL [Internet].* 1st ed. Jakarta: Kencana - Prenada; 2021
13. Tariq B, Phillips S, Biswakarma R, Talaulikar V, Harper JC. Women's knowledge and attitudes to the menopause: a comparison of women over 40 who were in the perimenopause, post menopause and those not in the peri or post menopause. *BMC Womens Health.* 2023;23(1):460.
14. Herbert D, Bell RJ, Young K, Brown H, Coles JY, Davis SR. Australian women's understanding of menopause and its consequences: a qualitative study. *Climacteric.* 2020;23(6):622–8.
15. Muchanga SMJ, Lumumba AL, Kamba BJP, Mbelambela EP, Villanueva AF, Sibirian MD, et al. Knowledge, attitudes and practices towards menopause among Congolese middle-aged and postmenopausal women. *Pan Afr Med J.* 2021;38(1).
16. Smail L, Jassim GA, Sharaf KI. Emirati women's knowledge about the menopause and menopausal hormone therapy. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(13):4875.
17. Obermeyer CM. Menopause across cultures: a review of the evidence. *Menopause.*

- 2000;7(3):184–92.
18. Hoga L, Rodolpho J, Gonçalves B, Quirino B. Women’s experience of menopause: a systematic review of qualitative evidence. *JBIEvid Synth.* 2015;13(8):250–337.
 19. Norisa N, Fitriani A, Asriah A, Novemi N. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause. *J Kebidanan Malakbi.* 2022;3(2):72–9.
 20. UNESCO. Democratic Republic of the Congo. Literacy rate. 2016.

Cara mengutip:

Zega DF, Barus LB, Singarimbun NB, Saragih E. Eksplorasi pengetahuan, sikap, tindakan ibu terhadap kesiapan fisik dan psikis dalam menghadapi menopause: studi *cross-sectional*. *Haga Journal of Public Health (HJPH).* 2025;2(2):47-53. <https://doi.org/10.62290/hjph.v2i2.54>