



## HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU PERIMENOPAUSE TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE

Nanda Norisa<sup>1</sup>✉, Aida Fitriani<sup>2</sup>, Asriah<sup>3</sup>, Novemi<sup>4</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi D-III Kebidanan Meulaboh, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh

<sup>2</sup>Program Studi D-III Kebidanan Lhokseumawe, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh

<sup>4</sup>Program Studi D-III Kebidanan Banda Aceh, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh

### ARTICLE INFO

#### Article history

Submitted : 2022-06-15

Revised : 2022-08-29

Accepted : 2022-08-30

#### Keywords:

Knowledge;

Attitude;

Perimenopause;

Menopause Preparedness

#### Kata Kunci:

Pengetahuan;

Sikap;

Perimenopause;

Kesiapan menghadapi menopause

### ABSTRACT

Along with increasing age, women often face various health problems. Problems that occur can be in the form of physical or psychological changes. One of them is the unpreparedness of women in the face of menopause. The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN) in the United States show that menopause is associated with psychological stress, where as many as 28.9% experience stress in the early premenopause, 20.9% in the premenopausal stage, and as many as 22% experiences the postmenopausal stage. This study aims to determine whether there is a relationship between knowledge and attitudes of perimenopausal mothers on readiness to face menopause. This research uses mixed methods, where the research is quantitative and qualitative. Quantitative research is an analytic survey using a cross-sectional approach, while qualitative research by conducting in-depth interviews with the informants. Of the 62 respondents, 29 respondents (46.8%) who have less knowledge, and 24 (38.7%) of them were not ready to face menopause, with statistical test results obtained  $p\text{-value } 0.000 < \text{sig } \alpha=0.05$ . As much 37 respondents (59.7%) with a negative attitude, 28 respondents (45.2%) of them were not ready to face menopause, with statistical test results obtained  $p\text{-value } 0.000 < \text{sig } \alpha=0.05$ . There is a significant relationship between knowledge of perimenopausal mothers and readiness to face menopause. There is a significant relationship between the attitudes of perimenopausal mothers and the readiness to face menopause.

Seiring dengan peningkatan usia, wanita sering menghadapi berbagai masalah kesehatan. Masalah yang terjadi dapat berupa perubahan fisik maupun psikologis. Salah satunya adalah ketidaksiapan wanita dalam menghadapi menopause. Hasil Study of Women's Health Across the Nation (SWAN) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, dimana sebanyak 28,9% mengalami stres diawal premenopause, 20,9% pada tahap premenopause, dan 22% pada tahap postmenopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan dan sikap ibu perimenopause terhadap kesiapan menghadapi menopause. Penelitian ini menggunakan metode mixed methods, yaitu penelitian kuantitatif dan kualitatif. Penelitian kuantitatif bersifat survey analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional, sementara kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam kepada informan. Dari 62 responden, 29 responden (46.8%) berpengetahuan kurang 24 (38.7%) diantaranya tidak siap menghadapi menopause, dengan hasil uji statistik  $p\text{-value } 0.000 < \text{sig } \alpha=0,05$ . Dan 37 responden (59.7%) dengan sikap negatif 28 (45.2%) diantaranya tidak siap menghadapi menopause, dengan hasil uji statistik  $p\text{-value } 0.000 < \text{sig } \alpha=0,05$ . Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu perimenopause terhadap kesiapan menghadapi menopause. Ada hubungan yang signifikan antara sikap ibu perimenopause terhadap kesiapan menghadapi menopause.

#### ✉ Corresponding Author:

Nanda Norisa  
D-III Kebidanan Meulaboh, Jurusan Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Aceh  
Telp. 08116830703  
Email: [nanda.norisa@poltekkesaceh.ac.id](mailto:nanda.norisa@poltekkesaceh.ac.id)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license:



## PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi (haid) secara permanen dan diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasi (Northrup, 2021). Wanita yang akan mengalami menopause melewati tahapan premenopause, perimenopause, menopause, dan pascamenopause (Greenblum et al., 2013). Menopause umumnya disertai berbagai perubahan seperti keluhan dibidang vasomotor, urogenital dan keluhan somatik serta psikis, bahkan terjadi sebelum menstruasi mulai tidak teratur (fase premenopause) (Kemenkes RI, 2017). Beberapa keluhan klimakterium (masa peralihan sebelum menopause) dapat terjadi pada fase ini seperti menstruasi tidak teratur, suasana hati berubah (perubahan mood), gejala panas (*hot flush*) (Asriati et al., 2019).

Hasil *Study of Women's Health Across the Nation* (SWAN) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, dimana 28.9% mengalami stres diawal premenopause, 20.9% pada tahap premenopause, dan 22% pada tahap postmenopause (Budiarti & Citra, 2016). Berdasarkan hasil penelitian 75% wanita premenopause menganggap menopause merupakan suatu masalah atau gangguan, sedangkan sisanya menganggap menopause bukan suatu masalah (Mawaddah, 2014).

Sebesar 58.3% wanita yang memasuki masa menopause mengalami gangguan fungsi fisik dan psikologis seperti gelisah, depresi, insomnia, kelemahan daya ingat, cemas dan gangguan fisik. Rendahnya status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, umur, kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik berkaitan dengan kualitas hidup (vasomotor, psikologis dan somatik sindrom wanita menopause) (Koeryaman & Ermiami, 2018).

Kecamatan Meureubo memiliki 26 posyandu lansia, sampai dengan bulan Agustus 2021 terdapat 1.755 (58,11%) wanita usia 45-59 tahun yang mendapatkan pelayanan posyandu antara lain pemantauan Indeks Masa Tubuh (IMT), pemeriksaan Tekanan Darah (TD), pemeriksaan hemoglobin (Hb), pemeriksaan kolesterol,

pemeriksaan diabetes mellitus (DM), pemeriksaan asam urat dan gangguan ginjal. Namun untuk pelayanan khusus menopause tidak ada (Puskesmas Meureubo, 2021). Berdasarkan survei awal di Gampong Ranub Dong Kecamatan Meureubo pada bulan Mei 2021, 7 dari 10 ibu perimenopause mengeluh mengalami perubahan seperti mudah lelah, gelisah, mudah marah, keringat malam hari, susah tidur, dan keluhan gangguan fungsi tulang. Para ibu tidak mengetahui bahwa perubahan tersebut dialami oleh setiap wanita menjelang masa menopause.

Mengingat masih rendahnya pengetahuan dan sikap ibu perimenopause dalam menghadapi menopause di Gampong Ranub Dong Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat, maka perlu untuk digali bagaimana hubungan pengetahuan dan sikap ibu perimenopause terhadap kesiapan menghadapi menopause. Sehingga adanya upaya peningkatan pengetahuan agar dapat bersikap positif dalam menghadapi masa menopause.

## METODE

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian adalah *mixed methods*, menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran pada saat bersamaan (Notoatmodjo, 2012), kemudian penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu cara memahami dan mengungkapkan berbagai fenomena yang terjadi dalam kehidupan masyarakat (Rokhmah et al., 2014).

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Gampong Ranub Dong Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat pada bulan Mei-September tahun 2021.

### Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh ibu perimenopause yang berjumlah 62 orang, Mengingat jumlah populasi penelitian yang relatif sedikit (<100) maka penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling* (Roflin et al., 2021). Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan

teknik *purposive*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiono, 2016). Informan merupakan orang yang berada di dalam latar penelitian dan terlibat langsung dalam interaksi sosial yang diteliti sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 7 orang.

### Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif menggunakan kuesioner yang diberikan kepada 62 responden berisi pertanyaan pengetahuan (10 pertanyaan), pernyataan sikap (10 pernyataan positif dan negatif) menggunakan skala likert, dan pertanyaan kesiapan menghadapi menopause (1 pertanyaan). Kemudian dalam penelitian kualitatif dilanjutkan dengan wawancara mendalam terhadap 7 informan yang merupakan bagian dari sampel penelitian dengan menggunakan 10 pertanyaan (tanda dan gejala menopause, keluhan/perubahan yang dialami menjelang masa menopause, perubahan fisik yang dialami menjelang masa menopause, perubahan psikologis yang dialami menjelang masa menopause, dampak/resiko yang terjadi dari perubahan fisik dan psikologis menjelang menopause, pendapat mengenai masa menopause, yang dilakukan ketika mengalami tanda/gejala serta perubahan menjelang menopause, apakah sudah siap/tidak dan takut/tidak untuk menghadapi menopause, kekhawatiran tertentu terhadap masa menopause, cara menyikapi perubahan fisik dan psikologis yang terjadi menjelang masa menopause). Kuesioner diuji validitasnya dengan *Korelasi Product Moment* dan uji reliabilitas dengan teknik Koefisien *Alpha Cronbach*.

### Pengolahan dan Analisis Data

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui sebaran data dari variabel yang diteliti yaitu pengetahuan, sikap, dan kesiapan menghadapi menopause sehingga diketahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel (variabel independen dan dependen). Selanjutnya dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*, hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan batas kemaknaan statistik *p-value* (0,05).

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik umur, pendidikan, dan pekerjaan responden**

Karakteristik	F	%
<b>Umur</b>		
45-50	57	91.9
51-55	5	8.1
	62	100
<b>Pendidikan</b>		
Tidak Sekolah	6	9.7
SD	6	9.7
SMP	24	38.7
SMA	19	30.6
Perguruan Tinggi	7	11.3
	62	100
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga (IRT)	24	38.7
Petani	21	33.9
Pedagang	17	27.4
	62	100

Sebanyak 57 responden (91.9%) berumur 45-50 tahun, dengan mayoritas berpendidikan SMP yaitu sebanyak 24 responden (38.7%) dan pekerjaan sebagai IRT sebanyak 24 responden (38.7%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause**

Pengetahuan	F	%
Baik	21	33.9
Cukup	12	19.4
Kurang	29	46.8
	62	100

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden berpengetahuan kurang yaitu 29 responden (46.8%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause**

Sikap	F	%
Positif	25	40.3
Negatif	37	59.7
	62	100

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki sikap negatif yaitu sebanyak 37 responden (59.7%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesiapan Ibu Perimenopausal dalam Menghadapi Menopause**

Kesiapan	F	%
Siap	30	48.4
Tidak siap	32	51.6
	62	100

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden tidak siap menghadapi menopause yaitu sebanyak 32 responden (51.6%).

**Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause**

Pengetahuan	Kesiapan				Total		p-value
	Tidak Siap		Siap		F	%	
	F	%	F	%			
Baik	2	3.2	19	30.6	21	33.9	0.000
Cukup	6	9.7	6	9.7	12	19.4	
Kurang	24	38.7	5	8.1	29	46.8	
	32	51.6	30	48.4	62	100	

Dari tabel diatas didapatkan bahwa sebanyak 29 responden (46.8%) berpengetahuan kurang, 24 (38.7%) diantaranya tidak siap menghadapi menopause. Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value}$   $0.000 < \text{sig}_\alpha=0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu perimenopause terhadap kesiapan menghadapi menopause di Gampong Ranub Dong Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat.

**Tabel 6. Hubungan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause**

Sikap	Kesiapan				Total		p-value
	Tidak Siap		Siap		F	%	
	F	%	F	%			
Positif	2	3.2	19	30.6	21	33.9	0.000
Negatif	6	9.7	6	9.7	12	19.4	

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa 37 responden (59.7%) dengan sikap negatif, 28 (45.2%) diantaranya tidak siap menghadapi menopause. Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value}$   $0.000 < \text{sig}_\alpha=0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap ibu perimenopause terhadap kesiapan menghadapi menopause di Gampong Ranub Dong Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat.

Analisis data kualitatif yang digunakan pada penelitian ini mengacu kepada teori Miles dan Huberman, bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif. Aktivitas dalam analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiono, 2016).

Dalam penelitian ini reduksi data dilakukan pada saat peneliti mendapatkan data dari informan, yaitu ibu perimenopause di Gampong Ranub Dong Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat. Kemudian menyederhanakan data yang didapatkan dengan mengambil data-data yang mendukung dalam pembahasan penelitian, sehingga mengarah pada kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan. Kemudian data disajikan dalam bentuk uraian singkat dan dilanjutkan dengan penarikan kesimpulan bahwa bahwa mayoritas informan mengatakan bahwa tanda dan gejala menopause adalah menstruasi tidak lancar dan tidak teratur. Keluhan yang dialami informan antara lain cepat capek, sakit pada tulang dan sendi, insomnia, berkeringat malam dan menurunnya libido. Perubahan fisik yang dialami informan antara lain, kulit kering dan keriput, payudara kendur, dan mengalami kenaikan berat badan. Perubahan psikologis yang dialami antara lain perubahan emosi, sensitif, cemas dan gelisah. Dampak/resiko yang terjadi akibat perubahan fisik dan psikologis yang dirasakan informan antara lain sakit, tidak bersemangat beraktifitas, dan murung. Pendapat informan mengenai menopause adalah menopause merupakan hal yang pasti terjadi pada setiap orang, jika seseorang mengalami menopause artinya usianya sudah tua, dan informan takut bila usia yang sekarang sewaktu-waktu terjadi menopause. Dalam mengatasi perubahan menopause, informan melakukan dzikir, berobat ke bidan/tenaga kesehatan, jalan-jalan dan *refreshing*, serta melakukan pengobatan alternatif. Sebanyak 4 dari 7 informan

mengatakan belum siap dan takut menghadapi menopause. Mereka khawatir menopause dapat membuat mereka sakit, merubah perangai, dan takut menjadi tua. Namun demikian mayoritas dari informan mengatakan harus siap menerima dan menjalani menopause karena itu merupakan kodrat seorang wanita.

## PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

Mayoritas umur responden berada pada rentang 45-50 yang berjumlah 57 responden (91.9%), hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden telah memasuki fase klimakterium (masa peralihan sebelum menopause) yang umumnya merasakan keluhan-keluhan seperti perdarahan yang tidak teratur, suasana hati berubah-ubah, gejala panas selama waktu haid yang disebut dengan sindrom premenopause (Dartiwen & Aryanti, 2022). Setiap orang mengalami menopause pada umur yang berbeda, disebabkan berkurangnya sel telur dan penurunan hormon estrogen. Proses ini berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama (Suparni & Astutik, 2016). Perubahan hormonal mengakibatkan meningkatnya sensitivitas sehingga wanita mudah tersinggung, berubah suasana hati, marah, kurang percaya diri, serta menurunnya daya ingat. Hal ini bergantung pada pandangan masing-masing wanita, semakin bertambah usia maka semakin dewasa pemikiran seseorang serta semakin siap dalam menghadapi perubahan menopause (Kumalasari & Andhyantoro, 2012).

Mayoritas pendidikan responden adalah SMP yang berjumlah 24 responden (38,7%). Tingkat pendidikan yang baik mempengaruhi pengembangan nalar dan analisa seseorang, daya nalar yang baik memudahkan untuk meningkatkan pengetahuan (Notoatmodjo, 2012). Wanita dengan pendidikan formal lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan lebih baik, karena lebih mampu dan mudah memahami arti serta pentingnya kesehatan khususnya dalam fase menopause (Putu et al., 2022).

Mayoritas pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) 24 responden (38.7%). Lingkungan pekerjaan mempengaruhi seseorang mendapatkan pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap, proses penerimaan

informasi dan pengetahuan baru serta pengambilan keputusan (Mubarak, 2012). Wanita yang bekerja memiliki pengetahuan yang lebih baik, karena mudah dalam memperoleh pengetahuan dan pengalaman dilingkungan tempat kerjanya (Febrianti, 2019).

### B. Pengetahuan Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause

Pengetahuan ibu yang kurang dalam menghadapi premenopause yaitu sebanyak 29 responden (46.8%), disebabkan rendahnya tingkat pendidikan dan belum mendapatkan informasi tentang premenopause, pengetahuan juga dipengaruhi oleh pengalaman, yang mengakibatkan munculnya persepsi yang berbeda dalam menghadapi premenopause (Nasution, 2020). Informasi bisa didapatkan melalui mata dan telinga, pengalaman atau pengetahuan merupakan faktor yang sangat berperan dalam menginterpretasikan stimulus yang diperoleh seseorang (Notoatmodjo, 2012). Dari pengetahuan tersebut dapat diambil, dipahami, diaplikasi, dianalisis, disintesis dan kemudian dievaluasikan dengan cara dan pemahaman masing-masing (Ariani, 2014). Dengan tingkat pengetahuan yang baik, seseorang akan lebih banyak mengetahui tanda dan gejala serta perubahan yang terjadi menjelang menopause pada dirinya baik secara fisik maupun psikologis (Agustiawati & Sulistiyansih, 2017)

### C. Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause

Hasil analisis menunjukkan mayoritas bersikap negatif yaitu sebanyak 37 responden (59.7%), merujuk pada evaluasi individu terhadap berbagai aspek sosial yang memunculkan rasa suka/tidak suka terhadap isu, ide, orang lain, kelompok sosial dan objek (Priyoto, 2014). Sikap negatif wanita dalam menghadapi menopause dapat terjadi karena setiap wanita memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah, hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor tertentu seperti kurangnya pengetahuan tentang menopause (Tsuraya et al., 2018). Ibu premenopause dengan sikap positif mendorong mereka untuk mempersiapkan diri menghadapi menopause, sebaliknya sikap negatif lebih dominan tidak mempersiapkan

diri (Ariani, 2014). Sikap ibu di pengaruhi oleh budaya dan lingkungan, semakin banyak kegiatan di lingkungan masyarakat maka ibu semakin menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialami (Nasution, 2020).

#### D. Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause

Hasil analisis menunjukkan sebanyak 32 responden (51.6%) tidak siap menghadapi menopause. Kesiapan dalam menghadapi menopause sangat mempengaruhi wanita dalam menjalani masa menopause dengan lebih baik (Kusumawati, 2019). Keterbatasan informasi membuat wanita takut dan cemas dalam menghadapi menopause (Srimiyati, 2020). Kesiapan mental seseorang dalam menghadapi menopause tergantung dari kecemasannya terhadap menopause, orang yang tidak cemas akan lebih siap menghadapi menopause (Sari & Yuniliza, 2020).

#### E. Hubungan Pengetahuan Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause

Hasil analisis menunjukkan 29 responden (46.8%) berpengetahuan kurang, 24 (38.7%) diantaranya tidak siap menghadapi menopause. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan bermakna antara pengetahuan terhadap kesiapan menghadapi menopause. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, diantaranya tingkat kecerdasan, emosional, pendidikan, lingkungan, sosial budaya atau ekonomi masing-masing (Ariani, 2014). Tingkat pengetahuan yang baik membuat seseorang lebih mudah menyerap informasi dan mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi menjelang masa menopause, sehingga menjadikannya lebih siap menghadapi masa menopause (Agustiawati & Sulistiyaningsih, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sasrawita di Puskesmas Pekanbaru bahwa mayoritas ibu yang tidak siap menghadapi menopause memiliki pengetahuan yang kurang, dilatarbelakangi pendidikan yang rendah dan kurangnya informasi yang didapatkan oleh ibu (Sasrawita, 2017).

#### F. Hubungan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause

Hasil analisis menunjukkan bahwa 37 responden (59.7%) dengan sikap negatif, 28 (45.2%) diantaranya tidak siap menghadapi menopause. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara sikap terhadap kesiapan menghadapi menopause. Sikap (*attitude*) merupakan mekanisme mental yang mengevaluasi, membentuk pandangan, mewarnai perasaan, dan menentukan kecenderungan perilaku terhadap manusia atau sesuatu yang sedang dihadapi, bahkan diri sendiri (Azwar, 2013). Sikap diartikan sebagai syarat untuk memunculkan suatu tindakan, pandangan dan perasaan dipengaruhi oleh ingatan akan masa lalu, apa yang diketahui dan kesan terhadap apa yang sedang dihadapi saat ini (Priyoto, 2014). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sasrawita di Puskesmas Pekanbaru yaitu mayoritas ibu yang tidak siap menghadapi menopause memiliki sikap negatif dikarenakan tingkat pendidikan dan pekerjaan dapat mempengaruhi sikap terhadap perubahan masa menopause (Sasrawita, 2017). Sikap negatif dipengaruhi juga oleh pengetahuan yang kurang terhadap keluhan menopause, sehingga tidak mengetahui hal yang akan terjadi dan dialami membuatnya beranggapan negatif terhadap perubahan masa menopause (Afriani & Fatmawati, 2020).

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Ketidaksiapan ibu menghadapi menopause disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang tanda dan gejala menopause serta kurangnya kunjungan ke tenaga kesehatan mengenai tanda dan gejala-gejala awal menopause yang muncul. Minimnya informasi yang didapatkan mempengaruhi kesiapan ibu menghadapi menopause. Pengetahuan umumnya didapatkan dari pengalaman dan berbagai sumber seperti media, poster, kerabat dekat, media massa, media elektronik, buku petunjuk, *booklet*, petugas kesehatan dan lainnya. Pemberian informasi yang benar dan diberikan dengan komunikasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri (efikasi) wanita perimenopause tentang menopause.

Sikap negatif terjadi oleh karena kurangnya pengetahuan serta keluhan yang belum pernah dialami responden. Oleh sebab itu, informasi tentang keluhan-keluhan masa menopause, cara mengatasi dan upaya untuk menghadapinya sangat diperlukan. Sehingga meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap ibu menjadi lebih siap menghadapi menopause. Sikap positif ibu mampu mengalihkan perasaan yang tidak menyenangkan menjadi positif dengan cara melakukan aktivitas yang berguna. Penerimaan yang positif terhadap masa menopause merupakan upaya mempersiapkan diri secara fisik dan psikologis sejak dini.

#### 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. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.194>
- Agustiawati, A., & Sulistiyarningsih, S. H. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Padang Kecamatan Winong. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(2), 25. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.281>
- Ariani, A. P. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi* (Cetakan II). Nuha Medika.
- 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*, 4(2), 99. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.41638>
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia dan Pengukurannya* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Budiarti, A., & Citra, E. (2016). Analisis Faktor Predisposisi dan Kejadian Premenopause Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Usia 40-55 Tahun di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*, 11(1), 1057–1068. <http://repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id/18/>
- Dartiwen, D., & Aryanti, M. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause*. Deepublish. [https://www.google.co.id/books/editoin/Buku\\_Ajar\\_Asuhan\\_Kebidanan\\_Pada\\_Remaja\\_D/HJZnEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/editoin/Buku_Ajar_Asuhan_Kebidanan_Pada_Remaja_D/HJZnEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0)
- Febrianti, R. (2019). Persepsi Wanita Tentang Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Kota Medan. *Menara Ilmu*, 13(8), 74–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.33559/mi.v13i8.1485>
- Greenblum, C. A., Rowe, M. A., Neff, D. F., & Greenblum, J. S. (2013). Midlife women. *The Journal of The North American Menopause Society*, 20(1), 22–27. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31825a2a91>
- Kemenkes RI. (2017). *8 Faktor Penyebab Menopause Dini*. Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat.
- Koeryaman, M. T., & Ermiami, E. (2018). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. *MEDISAINS*, 16(1), 21. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2411>
- Kumalasari, & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika. [http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&iid=367](http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&iid=367)
- Kusumawati, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 10(1). <https://ojs.stikesylpp.ac.id/index.php/JBP/article/view/488>
- Mawaddah, M. (2014). *Determinan Kecemasan Wanita Pra Menopause di*

- Desa Rawang Lama Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2014. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/35853>
- Mubarak, W. I. (2012). *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Salemba Medika.
- 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. <https://doi.org/10.46930/ojsuda.v27i3.608>
- Northrup, C. (2021). *The Wisdom of Menopause: Creating Physical and Emotional Health During The Change* (4th Ed). Hay House, Inc.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. [https://www.google.co.id/books/editio n/Metodologi\\_Penelitian\\_Kesehatan\\_E disi\\_Re/DjrtCgAAQBAJ?hl=en&gbpv =0](https://www.google.co.id/books/editio n/Metodologi_Penelitian_Kesehatan_E disi_Re/DjrtCgAAQBAJ?hl=en&gbpv =0)
- Priyoto, T. S. (2014). *Perilaku Dalam Kesehatan*. Nuha Medika.
- Puskesmas Meureubo. (2021). *Laporan Posyandu Lansia Puskesmas Meureubo*.
- Putu, L., Yuliastuti, S., & Widiarta, I. M. (2022). Hubungan Pendidikan , Pekerjaan Dan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Dusun Pungka Kecamatan Unter Iwes Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 6(2), 4061–4066. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36312/jisip.v6i2.3067>
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran* (M. Nasrudin (ed.)). Penerbit NEM. [https://www.google.co.id/books/editio n/POPULASI\\_SAMPEL\\_VARIABEL \\_DALAM\\_PENELITIA/ISYrEAAAQ BAJ?hl=en&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/editio n/POPULASI_SAMPEL_VARIABEL _DALAM_PENELITIA/ISYrEAAAQ BAJ?hl=en&gbpv=0)
- Rokhmah, D., Nafikadini, I., & Istiaji, E. (2014). *Buku Ajar: Metode Penelitian Kualitatif*. Jember University Press.
- Sari, N. W., & Yuniliza, Y. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang. *Menara Ilmu*, XIV(01), 90–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mi.v14i1.1866>
- Sasrawita, S. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Puskesmas Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(2), 117. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1853>
- Srimiyati. (2020). *Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Berpengaruh Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause* (O. Eka (ed.)). Jakad Media Publishing. [https://www.google.co.id/books/editio n/PENDIDIKAN\\_KESEHATAN\\_ME NGGUNAKAN\\_BOOKLET/IM42EA AAQBAJ?hl=en&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/editio n/PENDIDIKAN_KESEHATAN_ME NGGUNAKAN_BOOKLET/IM42EA AAQBAJ?hl=en&gbpv=0)
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause masalah dan penanganannya*. Deepublish. [https://www.google.co.id/books/editio n/Menopause\\_Masalah\\_dan\\_Penangan annya/I9kwDwAAQBAJ?hl=en&gbpv =0](https://www.google.co.id/books/editio n/Menopause_Masalah_dan_Penangan annya/I9kwDwAAQBAJ?hl=en&gbpv =0)
- Tsuraya, M., Zulfitri, R., & Arneliwati. (2018). Gambaran Mekanisme Koping Wanita dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause. *JOM FKp*, 5(No.2 (Juli-Desember)), 164–173. <http://e-repository.unsyiah.ac.id/INJ/article/download/6358/5224>