

**PENGETAHUAN DAN PERAN SUAMI DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI
MENOPAUSE PADA PEREMPUAN DI KELURAHAN BOJONG HERANG
KABUPATEN CIANJUR**

¹Septilia, ²Feby Gefira Nafisa putri, ³Siska Widiyasari

^{1,2,3}STIKes Permata Nusantara, Indonesia

Email: septilia2021@gmail.com

ABSTRAK	
<p>Kata kunci: Pengetahuan, Menopause</p>	<p>Peran, Menopause</p> <p>Menopause didahului oleh fase premenopause, dimana terjadi peralihan dari masa subur ke tidak adanya pembuahan pada fase premenopause. Menopause dapat diartikan sebagai masa berhentinya haid untuk selama - lamanya . Kebanyakan perempuan mulai mengalami gejala premenopause antara usia 35-45 tahun dan puncaknya pada usia 50 tahun. Pengetahuan tentang menopause sangat penting bagi perempuan khususnya para ibu, karena banyak perempuan yang takut menopause dan tidak mau membicarakan menopause. Peran suami juga sangat penting bagi perempuan untuk mempersiapkan masa menopause. Karena terjadi perubahan psikologis pada perempuan bisa memicu perasaan cemas juga perempuan bisa kehilangan rasa percaya diri.</p>
ABSTRACT	
<p>Keywords: Knowledge, Menopause.</p>	<p>Role, Menopause.</p> <p>Menopause is preceded by the premenopausal phase, where there is a transition from the fertile period to the absence of fertilization in the premenopausal phase. Menopause can be interpreted as a period when halds stop permanently. Most women begin to experience premenopausal symptoms between the ages of 35-45 years and peak at the age of 50 years. Knowledge about menopause is very important for women, especially mothers, because many women are afraid of menopause and do not want to talk about menopause. The husband's role is also very important for women to prepare for menopause. Because psychological changes occur in women, it can trigger feelings of anxiety and women can lose self-confidence.</p>

PENDAHULUAN

Mencapai usia 40 tahun sering disebut sebagai masa transisi menuju masa tua dan disebut sebagai usia paruh baya. Seiring bertambahnya usia, pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara bertahap yang mengarah pada perubahan fungsi tubuh. Masa lanjut usia perempuan identik dengan fase klimakterik, yaitu masa transisi antara fase reproduktif dan non reproduktif. Periode ini juga dikenal perempuan sebagai menopause. Menopause adalah masa yang paling banyak dibicarakan, dipertanyakan dan membingungkan bagi sebagian perempuan. (Ulya & Andanawarih, 2021).

Menopause dapat diartikan sebagai masa berhentinya haid untuk selama -lamanya. Dari perubahan haid menjadi tidak haid, otomatis terjadi perubahan pada alat reproduksi perempuan. Perubahan fungsi ovarium mempengaruhi hormon, yang kemudian mempengaruhi organ

Pengetahuan Dan Peran Suami Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Perempuan di Kelurahan Bojong Herang Kabupaten Cianjur

perempuan secara umum. Tidak heran jika muncul berbagai keluhan fisik, baik yang berkaitan dengan sistem reproduksi maupun organ tubuh secara umum (Misrina & Nuzula, 2021).

Perempuan yang mengalami menopause melewati fase premenopause, perimenopause, menopause, dan pasca menopause. Menopause dialami oleh banyak perempuan hampir diseluruh dunia, sekitar 70-80%. Usia rata-rata kebanyakan perempuan yang mengalami menopause adalah antara 45-55 tahun. Menurut data yang diterbitkan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2030 jumlah perempuan menopause di dunia diperkirakan mencapai 1,2 miliar. Indonesia diperkirakan memiliki 60 juta perempuan menopause pada tahun 2025. Berdasarkan sensus tahun 2000, jumlah perempuan di atas 50 tahun hanya mencapai 5,5 juta jiwa atau 7,6% dari total penduduk. Sedangkan pada tahun 2020, jumlah orang diperkirakan meningkat menjadi 30 juta jiwa atau 11,5% dari total penduduk. Selain itu berdasarkan perhitungan statistik, diperkirakan pada tahun 2020 penduduk Indonesia akan menjadi 262,6 juta orang dan jumlah perempuan menopause sekitar 30,3 juta orang. (Wahyuni & Ruswanti, 2018).

Jumlah perempuan menopause yang ada di Jawa Barat menurut Depkes 2017, meningkat setiap tahunnya dan jumlah yang tercatat sekitar 13,01 juta orang penduduk wanita dari total 261,89 juta jiwa (Wibowo & Nadhilah, 2020). Data yang tercatat dari Survei Sosial Ekonomi daerah Jawa Barat jumlah penduduk perempuan yaitu 21.180.955 orang atau 49,61% dari jumlah penduduk Jawa Barat. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Cianjur tahun 2020 jumlah penduduk perempuan usia 30-34 tahun sekitar 37,864 jiwa, usia 35-39 tahun sekitar 39,09 jiwa, usia 40-44 tahun sekitar 35,75 jiwa, dan usia 45-49 sekitar 32,65 jiwa. (Afri Tianingsu Utami, 2018).

Sindrom menopause dialami oleh banyak perempuan hampir diseluruh dunia sekitar 70 - 80% di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di China, 10% di Jepang dan Indonesia. Menurut beberapa data, salah satu penyebab perbedaan angka tersebut terkait dengan pola makan mereka. Pola makan perempuan Eropa dan Amerika dapat meningkatkan kadar estrogen dalam tubuh dibandingkan dengan perempuan Asia, sehingga saat menopause tiba, jumlah estrogen menurun drastis sehingga menyebabkan sindrom menopause tinggi (Misrina & Nuzula, 2021).

Perubahan fisik yang dialami perempuan menopause dapat mempengaruhi kondisi psikologis. Perubahan psikologis disebabkan oleh perubahan fisik dan hormonal yang meningkatkan sensitivitas perempuan. Sekitar 40-85% dari seluruh perempuan menopause mengalami masalah, baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik sangat bervariasi dari satu perempuan dengan perempuan lainnya, namun sebagian besar perubahan pada perempuan dimulai dengan rambut, mata, kulit, rasa panas yang menjalar ke seluruh tubuh (hot flashes), nyeri sendi, nyeri saat berhubungan seksual, vagina kering, sakit kepala, keringat malam, detak jantung cepat dan tidak teratur, serta penambahan berat badan. (Rohaeni & Iis, 2021).

Bagi sebagian perempuan, menopause adalah hal yang menakutkan, kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa mereka menjadi sakit, sehingga mereka merasa cemas. Perasaan depresi atau kecemasan yang dialami individu termasuk saat menopause mendorong perempuan

untuk menyelesaikan masalah dengan mencari bantuan dan dukungan dari keluarga dan teman. Kesiapan menopause adalah kondisi ibu untuk mempersiapkan diri menghadapi menopause secara fisik, mental, dan psikologis (Ulya & Andanawarih, 2021).

Ibu yang mengalami menopause mengalami perubahan fisik dan psikis yang mengarah pada krisis dan bermanifestasi sebagai gejala psikologis antara lain mudah depresi, tertekan, mudah tersinggung dan mudah marah, sensitif curiga, cemas, susah tidur atau insomnia karena sangat bingung dan cemas. Perubahan umum lainnya adalah akibat gangguan metabolisme tubuh yang ditandai dengan peningkatan kolesterol, kekurangan kalsium dalam tubuh dan gangguan metabolisme karbohidrat. Perubahan ini dapat menyebabkan pembuluh darah menyempit dan kerusakan tulang (Fathony, 2019).

Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan belajar, merupakan hasil dari mengetahui dan itu terjadi setelah orang melakukan obyek tersebut. Pengetahuan tentang menopause sangat penting bagi perempuan khususnya para ibu, karena banyak perempuan yang takut menopause dan tidak mau membicarakan menopause. Sebagian besar perempuan premenopause tidak mengetahui bahwa adanya perubahan tersebut merupakan proses yang dapat dialami saat masa menopause, mereka menjadi khawatir dan bingung dengan gejala tersebut. Kurangnya pengetahuan menopause menyebabkan ketidakmampuan ibu premenopause dalam menghadapi dan mempersiapkan dirinya. Sehingga ibu premenopause tidak mampu melakukan pencegahan dini menopause tanpa mengalami masalah serius (Susanti & Indrajati, 2022).

Seorang perempuan harus mempersiapkan menghadapi menopause dengan memperbanyak informasi. Pengetahuan tentang menopause merupakan faktor penting dalam menentukan respon dan tindakan positif, sehingga diharapkan dapat mengurangi keluhan saat menopause. Perlunya kesiapan menopause, misalnya siap fisik dan psikis pada perempuan dan juga perlu diketahui oleh pasangan suami istri mengenai menopause (Sagitawening & Susanti, 2019)

Selain dari pengetahuan, peran suami juga sangat penting bagi perempuan untuk mempersiapkan masa menopause. Karena terjadi perubahan psikologis pada perempuan bisa memicu perasaan cemas juga perempuan bisa kehilangan rasa percaya diri. Dalam keadaan ini, suami bisa hadir untuk menguatkan istrinya agar bisa menerima keadaan alamiah ini. Suami dapat berperan sebagai konselor bagi istrinya, sehingga bayangan negatif menopause dapat dihilangkan dari persepsi perempuan (Anggy, 2018).

Peran suami dalam bentuk dukungan sangatlah penting perempuan menjelang menopause, namun pada kenyataannya masih banyak suami yang beranggapan bahwa menopause adalah peristiwa alami yang tidak terlalu membutuhkan perhatian dan hanya menjadi pengamat pasif. Dengan memberikan dukungan, seorang suami turut menentukan dalam membantu meringankan beban istri menjelang menopause. Dukungan positif yang terus dibangun saat seorang perempuan menjelang menopause dapat meningkatkan semangat dan ketenangan bagi istri, sehingga dapat menghadapi masa menopause tanpa beban. Suami yang tidak banyak menuntut kepada istri untuk tampil dengan kesempurnaan fisik dan dapat meyakinkan baik dalam perkataan maupun Tindakan

Pengetahuan Dan Peran Suami Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Perempuan di Kelurahan Bojong Herang Kabupaten Cianjur

dapat membantu menghilangkan kecemasan saat datang masa menopause (Fitriana Putri, Susi Wahyuning Asih, 2018).

Hasil penelitian oleh (Cintika Yorinda Sebtalesy, 2019) menunjukkan bahwa responden dengan suami yang memiliki peran baik dalam pengetahuan menopause yaitu sejumlah 41 orang (67,2%), pengetahuan cukup sejumlah 13 orang (21,3%) dan pengetahuan yang kurang yaitu sejumlah 7 orang (11,5%). Dan dari hasil penelitian (Agustiawati & Sulistiyaningsih, 2018) menunjukkan bahwa Sebagian besar responden yang siap menghadapi masa menopause sebanyak 58 orang (73.4%), sedangkan yang tidak siap menghadapi masa menopause 21 orang (26.6%).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang perempuan premenopause yang berusia 35-45 tahun, bahwa disana belum pernah dilakukan penelitian hubungan pengetahuan dan peran suami dengan kesiapan menghadapi menopause. Dari hasil wawancara tersebut di dapatkan bahwa dari 5 orang perempuan tersebut 3 orang tidak mengetahui tentang menopause gejala-gejalanya dan hanya tahu adanya pemberhentian menstruasi dan suami tidak pernah tahu dengan perubahan yang dirasakan oleh istri, dan 2 orang perempuan hanya tau Sebagian tentang gejala menopause dan menganggap biasa saja dalam menghadapinya. Dari hasil studi pendahuluan membuktikan bahwa masih ada perempuan yang tidak paham mengenai menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan peran suami dengan kesiapan menghadapi menopause pada perempuan premenopause di Kelurahan Bojong Herang kabupaten Cianjur

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasi, yaitu suatu bentuk penelitian yang bertujuan mencari hubungan atau korelasi antar variabel. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional, dimana melakukan studi untuk hubungan atau pengamatan pada saat yang bersamaan (sekali waktu) antara variabel independen dan variabel dependen (Triastin, 2018). Dalam rancangan penelitian ini peneliti mencoba menghubungkan pengetahuan dan peran suami dengan kesiapan menghadapi menopause pada perempuan premenopause

Populasi adalah seluruh subjek yang akan diteliti. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan darimana kesimpulan ditarik (Lia, 2022). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh wanita premenopause di Kelurahan Bojong Herang yang berjumlah 164 orang. jumlah sampel sebanyak 62 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik acidental sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan secara kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel (Lia, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di Kelurahan Bojong Herang, Kabupaten Cianjur, dilakukan penelitian yang melibatkan 62 responden perempuan premenopause untuk mengeksplorasi hubungan antara pengetahuan tentang menopause, peran suami, dan kesiapan menghadapi fase ini.

Pengetahuan tentang Menopause

Dari hasil penelitian, sebanyak 66.1% responden memiliki pengetahuan baik tentang menopause. Pengetahuan ini diperoleh dari faktor-faktor seperti tingkat pendidikan yang tinggi dan pengalaman hidup yang luas, yang memungkinkan mereka lebih mampu menerima informasi mengenai menopause dengan baik.

Sebanyak 33.9% responden lainnya memiliki pengetahuan cukup tentang menopause. Faktor-faktor seperti pendidikan yang lebih rendah atau pengalaman hidup yang terbatas mungkin berkontribusi terhadap tingkat pengetahuan yang lebih rendah ini.

Kesiapan Menghadapi Menopause

Sebanyak 62.9% dari total responden menyatakan bahwa mereka siap menghadapi menopause. Kesiapan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kondisi sosial ekonomi yang memadai untuk mengakses informasi kesehatan, serta dukungan yang diberikan oleh keluarga, terutama suami.

Sebanyak 37.1% responden mengaku tidak siap menghadapi menopause. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan yang memadai, dukungan sosial yang kurang, atau perasaan cemas terhadap perubahan yang akan terjadi.

Peran Suami dalam Kesiapan Menghadapi Menopause

Dari total responden, sebanyak 69.4% mengalami peran suami yang positif dalam mendukung kesiapan mereka menghadapi menopause. Suami-suami ini secara aktif memberikan dukungan emosional, seperti memberikan ketenangan saat istri cemas terhadap gejala menopause atau mendorong istri untuk menjaga kesehatan fisik dengan berolahraga rutin.

Sebanyak 30.6% responden mengalami peran suami yang negatif, yang cenderung mengurangi kesiapan istri menghadapi menopause. Peran suami yang kurang responsif atau kurang memberikan dukungan emosional dapat meningkatkan tingkat kecemasan istri terhadap perubahan yang terjadi.

Hubungan Antara Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Menopause

Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan yang baik tentang menopause dengan kesiapan menghadapi fase ini ($p=0.004$). Ini menegaskan bahwa pengetahuan yang lebih baik tentang menopause memungkinkan perempuan untuk lebih siap secara psikologis menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terkait dengan menopause.

Hubungan Antara Peran Suami dan Kesiapan Menghadapi Menopause

Hasil analisis statistik juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara peran suami yang positif dengan kesiapan menghadapi menopause ($p=0.000$). Suami yang memberikan

Pengetahuan Dan Peran Suami Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Perempuan di Kelurahan Bojong Herang Kabupaten Cianjur

dukungan emosional yang kuat dan mendukung aktivitas fisik istri memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesiapan istri menghadapi menopause.

Temuan penelitian ini secara konsisten mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya pengetahuan yang baik tentang menopause dan dukungan sosial yang positif, terutama dari pasangan hidup, dalam membantu perempuan mengelola fase menopause dengan lebih baik. Ini menekankan perlunya pendidikan kesehatan yang efektif serta peran aktif dari keluarga, khususnya suami, dalam membantu perempuan mempersiapkan diri menghadapi perubahan yang kompleks selama masa menopause.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause pada perempuan premenopause pada 62 responden dengan hasil pengetahuan baik sebanyak 41 orang (66.1%) dengan nilai $p = 0,004$ dan adanya hubungan yang signifikan juga antara peran suami dengan kesiapan menghadapi menopause pada perempuan premenopause pada 62 responden hasil peran positif sebanyak 43 orang (69,8%) dengan nilai $p = 0,000$, dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis H_a diterima dan hipotesis H_0 ditolak

DAFTAR PUSTAKA

- Afri Tianingsu Utami. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Pre Menopause Usia 40-45 Tahun Tentang Menopause Berdasarkan Karakteristik Di Desa Gunung Leutik Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. June, 1–6
- Anggy, A. B. B. (2018). HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN STRATEGI KOPING TERHADAP TINGKAT STRESS PADA ISTRI YANG MENGALAMI MENOPAUSE DI WILAYAH KENJERAN SURABAYA
- Cintika Yorinda Sebtalezy, I. M. (2019). Peran Suami Dalam Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Istri Menghadapi Menopause Di Desa Purworejo Kec.Geger Kab.Madiun. 11(2), 102–110.
- Dewi, W. dan. (2020). Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia.
- Fathony. (2019). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA WANITA MENOPAUSE HEALTH EDUCATION ABOUT BALANCED
- Fitriana Putri, Susi Wahyuning Asih, D. H. (2018). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Di Desa Banglasari Kecamatan Banglasari Jember. Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, 126–138.
- Kusumawati, S. (2019). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KESIAPAN IBU DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA BERANGAS TIMUR KAB. BARITO KUALA. Akademi Kebidanan Bunga Kalimantan, 13–20
- Lia, S. (2022). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE PADA WANITA USIA 45-55 TAHUN DI DESA DOLOK PARRIASAN KECAMATAN JORLANG HATARAN TAHUN 2022. In הָאָרֶץ (Issue 8.5.2017).

- Monika, C., Simanjuntak, F., Utami, L., & Simbolon, A. R. (2022). MENOPAUSE PADA WANITA MASA DEWASA AKHIR DI TAMBUN Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Universitas Indonesia Email: charolinam9@gmail.com RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND READINESS FOR MENOPAUSE IN LATE ADULT WOMEN AT SOUTH TAMBUN , BEKASI PENDAHULUAN. 5(1), 25–33.
- NUTRITION IN MENOPAUSAL WOMEN Program Studi D3 Kebidanan , Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Banjarmasin PENDAHULUAN Siklus k. 1(1), 21–24
- Ulya, N., & Andanawarih, P. (2021). Kesiapan Wanita Usia 45-55 Tahun dalam Menghadapi Perubahan Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 7–13. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.115>
- Rohaeni, E., & Iis, I. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Keluhan Saat Menopause. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 110–117. <https://doi.org/10.38165/jk.v12i2.256>
- Rika Apripan, R. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SUAMI TENTANG AKTIFITAS SEKSUAL PADA ISTRI MENOPAUSE DI KELURAHAN SILANDIT KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2022. 2(2),
- Sagitawening, H., & Susanti, D. (2019). Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Dusun Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman. *Media Ilmu Kesehata*, 8(1), 21–26. <https://doi.org/10.30989/mik.v8i1.329>
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 36–45.
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018). Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(03), 472–478. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.131>



work is licensed under a
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License