

# FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE PADA IBU PRAMENOPOUSE *ASSOCIATED FACTORS IN FACING MENOPOUSE READINESS OF PREMENOPOUSE*

**Mayang Wulan**

Dosen D4 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia  
Email: mayangwulan@helvetia.ac.id

---

## INFO ARTIKEL

*Sejarah artikel:*

Menerima : 29 Januari 2020  
Revisi : 7 Maret 2020  
Diterima : 7 Maret 2020  
Online : 10 Oktober 2020

---

Kata kunci: Menopause,  
Pengetahuan, dukungan  
keluarga, Sikap, Tingkat  
Stres.

---

*Keywords:* Menopause,  
Knowledge, family support,  
Attitude, Stress Level

---

## ABSTRAK

Sindrom premenopause banyak dialami oleh wanita hampir diseluruh dunia, seperti 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di Jepang. Banyak wanita tidak siap menghadapi menopause dikarenakan kurangnya pengetahuan dan dukungan dari keluarga. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan, dukungan keluarga, sikap dan tingkatan stres ibu premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause. Jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 58 ibu Premenopause . Diperoleh dari 58 responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 31 responden (53,4%). Responden yang memiliki positif sebanyak 39 responden (67,2%). Responden yang memiliki dukungan yang baik sebanyak 38 responden (65,5%) dan responden yang memiliki tingkat stres normal sebanyak 20 responden (34,5%). Hasil uji *Chi-square* untuk pengetahuan diperoleh *p value*  $0,000 < 0,05$ . Untuk dukungan keluarga diperoleh *p value*  $0,002 > 0,05$ . Untuk sikap *q value*  $0,000 > 0,05$ . Untuk Tingkat Stres *p value*  $0,001 < 0,05$ . Ada hubungan antara faktor (pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan tingkat stres) dengan kesiapan menghadapi menopause di Kel. Gundaling 1 Kec. Berastagi Tahun 2019. Disarankan kepada petugas kesehatan setempat untuk meningkatkan pelayanan yang sudah ada khususnya dalam penyuluhan mengenai perubahan-perubahan menjelang menopause.

---

## ABSTRACT

*The premenopausal syndrome mostly saved by the world's most saved women, such as 70-80% of women in Europe, 60% of women in America, 57% of women in Malaysia, 18% of women in China and 10% of women in Japan. Many women are not ready to stop because of too much knowledge and support from the family. This study was to determine the relationship of knowledge, family support, attitudes, and stress levels of premenopausal mothers with menopausal preparation preparations. This type of research is cross-sectional; the number of samples in the study was 58 Premenopausal mothers. They have obtained from 58 respondents who know of less than 31 respondents (53.4%). Respondents who had positive were 39 respondents (67.2%). Respondents who had good support were 38 respondents (65.5%), and respondents who had normal stress levels were 20 respondents (34.5%). Chi-square test results for knowledge obtained *p-value*  $0,000 < 0.05$ . For family support, a *p-value* of  $0.002 > 0.05$  obtained. For attitude *p value*  $0,000 > 0.05$ . For the Stress Level *p-value*  $0.001 < 0.05$ . There is a relationship between factors (knowledge, attitudes, family support, and stress levels) with preparations for menopause in Exod. Gundaling 1 Kec. Berastagi, in 2019. issued to health workers to improve services that have been specified in the discussion of changes made by menopause*

---

## 1. PENDAHULUAN

Status kesehatan masyarakat selain ditunjukkan oleh angka kesakitan, angka kematian, membaiknya status gizi, juga ditunjukkan oleh meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH). Sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan manusia, UHH semakin tinggi. Kondisi ini membuat populasi orang berusia lanjut semakin meningkat. Meningkatnya UHH terutama pada perempuan, mendorong kebijakan terhadap penduduk usia tua. Bertambahnya jumlah penduduk usia tua dapat dimaknai sebagai meningkatnya tingkat kesejahteraan dan kondisi kesehatan tetapi juga dapat dimaknai sebagai beban karena kelompok usia tua ini sudah tidak produktif lagi.

Usia tua mengandung pengertian adanya perubahan yang progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan, perubahan ini bersifat umum dan irreversible (tidak dapat kembali). Resiko dari perkembangan manusia sehingga menjadi tua adalah seperti krisis identitas pada remaja, menstruasi, pensiun dan menopause pada wanita.(1) Berdasarkan data *World Health Organization*(WHO) tahun 2016, Usia Harapan Hidup (UHH) global pada tahun 2015 adalah 71,4 tahun. Diantaranya terdapat 29 negara memiliki Usia Harapan Hidup (UHH) melebihi 80 tahun yakni, Swiss, Spanyol, Italia, Islandia, Israel, Prancis, Swedia, Jepang, Singapura, Australia, Republik Korea dan masih terdapat 22 negara dengan Usia Harapan Hidup (UHH) dibawah 60 tahun. Seluruhnya berada di negara bagian Afrika. Rata-rata, wanita hidup lebih lama dibandingkan pria di setiap negara di dunia. Secara keseluruhan, Usia Harapan Hidup (UHH) wanita adalah 73,8 tahun dan harapan hidup pria adalah 69,1 tahun.(2)

Pada tahun 2015, nilai Usia Harapan Hidup (UHH) Indonesia mencapai 70,07 tahun lebih tinggi dari nilai Usia Harapan Hidup (UHH) tahun 2012 yakni 69,87 tahun. Selama periode 2010 – 2015, Sumatra Utara telah berhasil meningkatkan Usia Harapan Hidup (UHH) saat lahir sebesar 0,83 tahun per tahun. Secara rata-rata Usia Harapan Hidup (UHH) tumbuh sebesar 0,24 tahun setiap tahunnya.(3)

Tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) yang diakses pada 30 April 2016, menunjukkan 15,2 juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita di Indonesia.(4)

Menopause biasanya terjadi antara usia 48 dan 55 tahun, dengan usia rata-rata 52 tahun. Namun, bisa juga terjadi di usia yang cukup senja- sampai usia 60 tahun. Namun ada juga yang memasuki usia Menopause sebelum 48 tahun atau sesudah 48 tahun. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejalanya pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50-an.(5)

Sebelum terjadi fase menopause biasanya didahului dengan fase premenopause dimana pada fase premenopause ini terjadi peralihan dari masa subur menuju tidak adanya pembuahan (*anovulatoir*). Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala pre menopause pada usia 40-an dan puncaknya pada usia 50 tahun yaitu terjadinya masa menopause dimana pada masa menopause ini wanita sudah tidak mengalami haid lagi. Kebanyakan wanita mengalami menopause kurang dari 5 tahun dan sebagian kecil lebih dari 5 tahun.(6) Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Karo Tahun 2016 menunjukkan wanita premenopause yang berada pada kelompok umur 40-44 tahun berjumlah 13.716 jiwa dan pada kelompok umur 45-49 tahun berjumlah 12.233 tahun.(7)

Tinjauan psikologis wanita pada masa menopause mengalami gangguan fisik, seksual, sosial, dan gangguan psikologis. Oleh karena itu, pada fase menopause diperlukan persiapan, pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga yang memadai untuk menghadapinya. Diharapkan wanita dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin untuk siap memasuki umur menopause tanpa harus mengalami keluhan yang berat. Anggapan yang salah atau ketidaksiapan terhadap menopause akan dapat menimbulkan beberapa masalah psikis, seperti halnya kecemasan dan depresi yang berlanjut sampai terjadinya gangguan jiwa.

Persiapan yang dilakukan dapat menurunkan resiko gangguan fisik maupun psikis dan perubahan yang terjadi akan diterima dengan lebih baik serta kualitas hidup akan tercapai. (8)

Dari penelitian yang dilakukan oleh Tri Sabatini dengan judul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Patangpuluhan Kecamatan Wirobrajan Kota Yogyakarta Tahun 2016 didapatkan hasil analisa bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menopause dengan nilai  $p=0,039$  ( $<0,05$ ), tingkat aktivitas dengan kesiapan menopause dengan nilai  $p=0,005$  ( $<0,05$ ), tingkat dukungan keluarga dengan kesiapan menopause dengan nilai  $p=0,035$  ( $<0,05$ ) dan tingkat pendidikan dengan kesiapan menopause dengan nilai  $p=0,000$  ( $<0,05$ )(9)

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause di Kelurahan Gundaling I Kecamatan Berastagi Tahun 2019, dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada faktor yang berhubungan dengan kesiapan menghadapi Menopause pada ibu Premenopause.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan tahun 2019 dengan sampel ibu pramenopause usia 41-49 tahun, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Consecutive Sampling*. Jenis penelitian yang digunakan adalah *survei analitik*, dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas

(pengetahuan, sikap,dukungan keluarga dan tingkat stres) dan variabel terikat (kesiapan menghadapi menopause). Sumber data diambil dari data primer dan sekunder. Data primer menggunakan kuesioner berisi pernyataan-pernyataan tentang variabel penelitian yaitu pengetahuan ibu, sikap ibu, dukungan keluarga dan tingkat stres Data sekunder menggunakan dokumen atau catatan yang diperoleh dengan mengambil data dari Kelurahan Gundaling I Berastagi. Analisa data menggunakan program SPSS *for window*, analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas (*independent variable*) dengan variabel terikat (*depend variable*).(10)

## 3. DISKUSI

**Karakteristik responden :**Berdasarkan tabel

1. Dibawahdiketahui diatas dari 58 responden terdapat 11 responden yang bekerja sebagai petani (19%), 7 responden bekerja sebagai pedagang (12,1%), 4 responden bekerja sebagai PNS (6,9%), sebagai IRT sebanyak 21 responden (36,2%) dan lain lain sebanyak 15 responden (25,9%). Diketahui pendidikan responden Lulusan SD sebanyak 9 responden (15,5%), Lulus SMP sebanyak 19 responden (32,8%), Lulus SMA sebanyak 21 responden (36,2%) dan perguruan tinggi sebanyak 9 responden (15,5%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan pekerjaan dan pendidikan ibu pramenopause di Kelurahan Gundaling I Kecamatan Berastagi tahun 2019

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Pekerjaan</b>		
Petani	11	19
Pedagang	7	12,1
PNS	4	6,9
IRT	21	36,2
lain-Lain	15	25,9
<b>Pendidikan</b>		
SD	9	15,5
SMP	19	32,8
SMA	21	36,2
Perguruan Tinggi	9	15,5

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pengetahuan, Sikap, Dukungan Keluarga dan Tingkat Stres Ibu dalam menghadapi menopause

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Pengetahuan</b>		
Baik	8	13,8
Cukup	19	32,8
Kurang	31	53,4
<b>Sikap</b>		
Positif	39	67,2
Negatif	19	32,8
<b>Dukungan Keluarga</b>		
Baik	38	65,5
Kurang baik	20	34,5
<b>Tingkat stress</b>		
Normal	20	34,5
Ringan	15	25,9
Sedang	9	15,5
Berat	12	20,7
Sangat Berat	2	3,4

Berdasarkan tabel 2. di atas diperoleh bahwa dari 58 responden, ibu yang berpengetahuan kurang sebanyak 31 responden (53,4 %), responden dengan pengetahuan baik sebanyak 8 responden (13,8 %) dan ibu dengan pengetahuan cukup sebanyak 19 responden (32,8 %). Dari sikap diperoleh responden yang memiliki sikap positif sebanyak 39 responden (67,2%) dan memiliki sikap negatif sebanyak 19 responden (32,8%). Dari Dukungan Keluarga diperoleh sebagian besar responden mendapat

dukungan baik dari keluarga sebanyak 38 responden (65,5%) dan ibu yang mendapat dukungan keluarga kurang baik sebanyak 20 responden (34,5%). Dari data univariat tingkat stres diperoleh ibu dengan tingkat stres normal sebanyak 20 responden (34,5%), tingkat stres ringan sebanyak 15 responden (25,9%), tingkat stres sedang sebanyak 9 responden (15,5%), ibu dengan tingkat stres berat sebanyak 12 responden (20,7%) dan ibu dengan tingkat stres sangat berat sebanyak 2 responden (3,4%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Antara Pengetahuan, Sikap, Dukungan Keluarga dan Tingkat Stres Ibu dalam menghadapi menopause

Variabel	Kesiapan Menghadapi Menopause				Total		Asymp Sig
	Rendah		Tinggi		f	%	
	f	%	f	%			
<b>Pengetahuan</b>							
Kurang	24	41,4	7	12,6	31	53,4	0,000
Cukup	3	5,2	16	27,6	19	32,8	
Baik	0	0	8	13,8	8	13,8	
<b>Sikap</b>							
Positif	11	19	28	48,2	39	67,2	0,000
Negatif	16	27,6	3	5,2	19	32,8	
<b>Dukungan Keluarga</b>							
Baik	12	20,7	26	44,8	38	65,5	0,002
Kurang	15	25,9	5	8,6	20	34,5	
<b>Tingkat Stres</b>							
Normal	7	12,1	13	22,4	20	34,5	0,001
Ringan	7	12,1	8	13,8	15	25,9	
Sedang	9	15,5	0	0	9	15,5	
Berat	2	3,4	10	17,2	12	20,7	

Berdasarkan tabel 3. diatas dari 58 responden dapat dilihat bahwa tabulasi silang antara pengetahuan dengan Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause diketahui bahwa dari 31 Responden dengan kategori Pengetahuan kurang memiliki kesiapan rendah dalam menghadapi menopause sebanyak 24 responden (41,4%) dan yang memiliki kesiapan tinggi sebanyak 7 responden (12,6%). Sebanyak 19 responden dengan kategori pengetahuan cukup memiliki Kesiapan rendah dalam menghadapi menopause sebanyak 3 Responden (5,2%) dan yang memiliki kesiapan tinggi sebanyak 16 responden (27,6%), sebanyak 8 responden (13,8%) dengan kategori pengetahuan baik seluruhnya memiliki kesiapan Tinggi dalam menghadapi Menopause.

Tabulasi silang antara sikap Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause diketahui bahwa dari 39 responden yang memiliki sikap positif diantaranya memiliki kesiapan yang memiliki kesiapan yang rendah sebanyak 11 responden (19%) dan yang memiliki kesiapan tinggi dalam menghadapi menopause sebanyak 28 responden (48,2%). Sebanyak 19 responden memiliki sikap negatif diantaranya yang memiliki kesiapan yang rendah sebanyak 16 responden (27,6%) dan yang memiliki kesiapan yang tinggi dalam menghadapi menopause sebanyak 3 responden (5,2%).

Tabulasi silang antara Dukungan Keluarga Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause diketahui bahwa dari 38 responden dengan dukungan keluarga baik yang memiliki kesiapan rendah sebanyak 12 responden (20,7%) dan yang memiliki kesiapan tinggi dalam menghadapi menopause sebanyak 26 responden (44,8%). Sebanyak 20 responden dengan dukungan keluarga kurang yang memiliki kesiapan rendah dalam menghadapi menopause sebanyak 15 responden (25,9%) dan yang memiliki kesiapan tinggi sebanyak 5 responden (8,6%).

Tabulasi silang antara tingkat stres Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause diketahui bahwa dari 20 responden

dengan tingkat stres normal yang memiliki kesiapan rendah sebanyak 7 responden (12,1%) dan yang memiliki kesiapan yang tinggi dalam menghadapi menopause sebanyak 13 responden (22,4%). Dari 15 responden yang memiliki tingkat stres ringan yang memiliki kesiapan yang rendah sebanyak 7 responden (12,1%) dan yang memiliki kesiapan yang tinggi dalam menghadapi menopause sebanyak 8 responden (13,8%). Ibu yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 9 responden dan seluruhnya memiliki kesiapan yang rendah dalam menghadapi menopause. Ibu yang memiliki stres berat sebanyak 12 responden diantaranya yang memiliki kesiapan yang memiliki kesiapan yang rendah sebanyak 2 responden (3,4%) dan yang memiliki kesiapan tinggi dalam menghadapi menopause sebanyak 10 responden (17,2%). Sedangkan ibu yang memiliki tingkat stres sangat berat sebanyak 2 responden dan seluruhnya memiliki kesiapan yang rendah dalam menghadapi menopause.

Hasil uji statistik lebih lanjut diperoleh masing- masing diperoleh nilai *p value* adalah pengetahuan(  $0,000 < 0,05$ ), sikap ( $0,000 < 0,05$ ), dukungan keluarga ( $0,002 < 0,05$ ) dan tingkat stres ( $0,001 < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan tingkat stres dengan kesiapan menghadapi menopause .

### **Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause**

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara Pengetahuan Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause diketahui bahwa semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh ibu maka semakin tinggi pula kesiapan ibu dalam menghadapi menopause dan semakin rendah pengetahuan ibu maka semakin rendah kesiapan ibu dalam menghadapi menopause

Setelah dilakukan Uji statistik menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan  $\alpha$  (0,05) melalui uji *Person Chi square* dengan nilai p diperoleh pada kolom Asymp.sig.(2-sided) dengan nilai p = 0,000. Dengan demikian nilai  $p < \alpha$ , maka dalam hal ini Ada Hubungan antara Pengetahuan Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Sabatini dengan judul Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kesiapan Wanita Premenopause dalam menghadapi Menopause di Kelurahan Patang Puluhan Kecamatan Wirobrajan Kota Yogyakarta bahwa diperoleh keempat faktor memiliki hubungan yang signifikan dengan kesiapan menghadapi Menopause. (9)

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya yaitu lingkungan. Lingkungan adalah segala sesuatu yang berada disekitar individu, lingkungan berpengaruh terhadap masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik atau tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan tiap individu.(11)

Menurut peneliti dimana dalam penelitian ini banyaknya ibu yang berpengetahuan baik tentang menopause merupakan ibu berpendidikan lebih tinggi, hal ini dikarenakan sumber informasi lebih mudah di dapatkan oleh ibu. Semakin baik pengetahuan ibu tentang Menopause maka semakin tinggi kesiapan ibu dalam menghadapi

Menopause. Karena pengetahuan itu sangat penting bagi wanita premenopause agar dia lebih siap dan mengerti dalam menghadapi menopause dan agar wanita tidak melakukan dan berfikir hal-hal yang salah saat menghadapi menopause. Tingkat pengetahuan wanita premenopause akan mempengaruhi wanita dalam mengembangkan penalaran logika dan analisa terhadap perubahan masa menopause yang akan dihadapinya sehingga akan memudahkan wanita premenopause dalam menerima informasi dan pesan kesehatan. Dengan pengetahuan yang dimilikinya merupakan penentu dalam upaya menyesuaikan dengan perubahan yang wajar dalam siklus kehidupan yang memang akan dialami oleh wanita dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan ketidaksiapan yang berlebihan dalam menghadapi dan menjalani menopause.

### **Hubungan Sikap Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause**

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara sikap Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause diketahui bahwa semakin positif sikap ibu premenopause maka semakin tinggi kesiapan ibu dalam menghadapi menopause dan semakin negatif sikap ibu maka, semakin rendah kesiapan bu dalam menghadapi menopause.

Setelah dilakukan Uji statistik menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan  $\alpha$  (0,05) melalui uji *Person Chi square* dengan nilai p diperoleh pada kolom Exact Sig.(2-sided) dengan nilai p = 0,000. Dengan demikian nilai  $p < \alpha$ , maka dalam hal ini Ada Hubungan antara Sikap Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Estiani dengan judul Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause terhadap Sikap dalam Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya

Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2015, bahwa diperoleh analisis data dengan uji *chi-square*  $p$  value =  $0,005 < 0,05$ , hal ini membuktikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap menghadapi Menopause. (12)

Sikap dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor, seperti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap, antara lain pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan, dan lembaga agama, dan faktor emosional. Sehingga walaupun memiliki sikap negatif, tetapi responden memiliki kesiapan yang tinggi. (13)

Menurut peneliti, bahwa ibu Premenopause memiliki sikap yang mayoritas positif dikarenakan ibu cenderung memiliki pengetahuan yang baik dan beranggapan bahwa menopause proses alamiah dan tidak akan membuat kesehatan ibu menurun, namun masih ada yang memiliki sikap negatif dikarenakan ibu masih merasa cemas menghadapi menopause. Dengan adanya sikap yang positif wanita premenopause akan lebih *enjoy* melewati masa-masa menopausenya kelak yang akan membawa kebahagiaan dalam menjalani perubahan-perubahan organ reproduksinya sebagai suatu pengalaman fisiologis yang pasti dilewati oleh setiap wanita dalam kehidupan reproduksinya. Untuk itu, penting bagi wanita selalu bersikap positif, dan tentunya sikap positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga wanita premenopause lebih siap baik secara fisik, mental maupun spiritual dalam menyiapkan diri menghadapi masa menopause.

#### **Hubungan Dukungan Keluarga Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause**

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara Dukungan Keluarga Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause diketahui bahwa semakin baik dukungan yang diberikan keluarga pada ibu premenopause maka semakin

tinggi kesiapan ibu dalam menghadapi menopause dan apabila dukungan yang diberikan keluarga rendah, maka semakin rendah kesiapan ibu dalam menghadapi menopause.

Setelah dilakukan Uji statistik menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan  $\alpha$  (0,05) melalui uji *Person Chi square* dengan nilai  $p$  diperoleh pada kolom Exact Sig.(2-sided) dengan nilai  $p = 0,002$ . Dengan demikian nilai  $p < \alpha$ , maka dalam hal ini ada Hubungan antara Dukungan Keluarga Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Sugiarti dengan judul Pengaruh kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga terhadap kecemasan Menghadapi Menopause pada ibu rumah tangga dengan analisis pengujian hipotesis mayor menggunakan tehnik korelasi product moment diketahui bahwa  $r_{ly} = 0,17$ ;  $p = 0,147$  ( $p < 0,01$ ) sehingga hipotesis minor I dalam penelitian ini tidak terima. Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan negatif antara kecemasan menghadapi menopause dengan kepercayaan diri. (14)

Dukungan keluarga memegang peranan untuk mendorong anggota keluarga mengkomunikasikan secara bebas mengenai kesulitan pribadi mereka. Ketika keluarga berbagi masalahnya dengan sistem dukungan sosial ini, hal ini memberikan saran dan bimbingan tersendiri dalam memelihara nilai dan tradisi keluarga. (15)

Menurut peneliti, dukungan tidak hanya dibutuhkan dari suami atau pasangan melainkan seluruh aspek keluarga juga berperan dalam meningkatkan keyakinan seorang ibu dalam menghadapi masa menopause yang akan dialaminya. Kebanyakan responden di kelurahan gundaling I kecamatan berastagi memiliki kesiapan yang tinggi dalam menghadapi menopause dikarenakan adanya dukungan keluarga yang baik terhadap ibu



premenopause salah satunya, keluarga sering memberitahukan kepada ibu bahwa usia 50 merupakan usia yang rentan terjadi menopause. Akan tetapi masih banyak responden yang kurang mendapat dukungan keluarga dikarenakan hanya sedikit keluarga yang selalu mendengarkan keluhan ibu mengenai masa menopause diwaktu senggang mereka.

#### **Hubungan Tingkat Stres Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause**

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara tingkat stres Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause diketahui bahwa semakin berat tingkat stres ibu premenopause maka semakin rendah kesiapan ibu dalam menghadapi menopause dan semakin normal tingkat stres ibu, maka semakin tinggi kesiapan ibu dalam menghadapi menopause.

Setelah dilakukan Uji statistik menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan  $\alpha$  (0,05) melalui uji *Person Chi square* dengan nilai p diperoleh pada kolom Exact Sig.(2-sided) dengan nilai  $p = 0,001$ . Dengan demikian nilai  $p < \alpha$ , maka dalam hal ini Ada Hubungan antara Tingkat stres Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause.

Stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stres dikaitkan bukan karena penyakit fisik, tetapi lebih karena masalah kejiwaan seseorang. Selanjutnya stres berakibat pada penyakit fisik yang bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat stres menyerang. Banyak hal bisa memicu munculnya stres, seperti rasa khawatir, perasaan kesal, kelelahan, frustrasi, perasaan tertekan, kesedihan yang mendalam, pekerjaan yang berlebihan, *Pre menstrual syndrome* (PMS), terlalu fokus pada suatu hal, perasaan bingung, berduka cita, dan juga rasa takut yang terus menerus.(16)

Menurut peneliti masih banyak ibu yang memiliki tingkat stres ringan, sedang, berat dan

sangat berat dikarenakan ibu tidak mengetahui hal-hal apa saja yang akan terjadi pada masa menopause dan gejala-gejala pada menopause yang membuat ibu tidak nyaman sehingga ibu merasa bahwa hal tersebut merupakan hal yang tidak wajar. Analisis lain yang peneliti temukan bahwa ibu yang tidak mengalami stres dapat dikarenakan tipe kepribadian yang berbeda. Seseorang yang bertipe kepribadian A beresiko tinggi mengalami stres. Sedangkan tipe kepribadian tipe B kebalikan dari tipe A dengan ciri-ciri ambisinya wajar-wajar saja, dapat mengatur waktu dalam bekerja, penyabar, tenang dan tidak mudah tersinggung. Jadi, kemungkinan ibu yang tidak mengalami stres berkepribadian tipe B.

#### **4. SIMPULAN**

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya mengenai "Faktor Yang Berhubungan dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu pra menopause" maka diperoleh kesimpulan Ada hubungan Pengetahuan, Sikap, Dukungan Keluarga dan Tingkat Stres pada ibu premenopause.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Dewi SR, Ners SK. Buku ajar keperawatan gerontik. Deepublish; 2015.
2. Organization WH. Consultative meeting planning for the global patient safety challenge: medication safety, 19-20 April 2016, WHO Headquarters Geneva, Switzerland: meeting report. World Health Organization; 2016.
3. Indonesia BPS. Indonesia Dalam Angka. Badan Pus Stat Indones Indones. 2015;
4. Suparni IE, Yuli R. Menopause masalah dan penanganannya. Deepublish; 2016.
5. Ghani L. Seluk beluk menopause. Media Penelit dan Pengemb Kesehat. 2015;19(4).
6. Khoirunnisa E, Rochayati R. Penyuluhan Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Menghadapi Menopause. J Ilmu Kebidanan (Journal Midwivery Sci. 2016;4(1):1-6.
7. Karo BPSK. Kabupaten Karo Dalam Angka 2016. Badan Pusat Statistika Kabupaten Karo. Brastagi; 2016.
8. Srimulyanti Y. Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Pada Wanita Dewasa Madya.





- Universitas Islam Negeri Sultan Syrief Riau; 2016.
9. Sabatini TRI. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Patangpuluhan Kecamatan Wirobrajan Kota Yogyakarta. 2016;
  10. Muhammad I. Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah. Medan; 2016.
  11. Suardi M. Belajar & Pembelajaran. Deepublish; 2018.
  12. Estiani. Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause terhadap Sikap dalam Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. 2015;
  13. Wawan A, Dewi M. Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia. Yogyakarta Nuha Med. 2015;11-8.
  14. Sugiarti. Pengaruh kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga terhadap kecemasan Menghadapi Menopause pada ibu rumah tangga. 2016;
  15. Muhith A, Siyoto S. Pendidikan keperawatan gerontik. Penerbit Andi; 2016.
  16. Priyanti S, Mustikasari AD. Hubungan Tingkat stres Terhadap Dismenore pada Remaja putri di madrasah aliyah mamba'ul ulum Awang-Awang mojosari Mojokerto. Hosp Majapahit. 2015;6(2).