

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIAPAN PEREMPUAN DALAM MENGHADAPI MASA MENOPAUSE

Erda Restiya Agustin<sup>1</sup>, Anik Nuridayanti<sup>2</sup>, Neta Ayu Andera<sup>3</sup>, Lailaturohmah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>STIKes Ganesha Husada Kediri  
E-mail: [erdarestiyaagustin@yahoo.com](mailto:erdarestiyaagustin@yahoo.com)

### ABSTRAK

Masa menopause merupakan fase alami dalam kehidupan perempuan yang ditandai dengan berhentinya menstruasi. Transisi ini seringkali disertai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Kesiapan perempuan dalam menghadapi masa menopause sangat krusial untuk memastikan kualitas hidup yang baik. Penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan ini terus berkembang, mencakup aspek pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan perempuan pra-menopause dalam menghadapi masa menopause di RT 4 Desa Ngadiluwih Kediri. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 32 perempuan berusia 40-55 tahun yang belum menopause atau dalam fase pra-menopause dipilih secara *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur. Analisis data menggunakan statistik uji *chi-square*. Berdasarkan hasil uji Chi-Square pada ketiga variabel independen, yaitu pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi menopause ( $p > 0,05$ ). Meskipun demikian, secara deskriptif ketiga variabel tersebut menunjukkan kecenderungan positif terhadap kesiapan menghadapi menopause, sehingga tetap memiliki peran penting dalam aspek edukatif dan psikososial..

**Kata kunci:** Perempuan, menopause, kesiapan

### ABSTRACT

*Background: Menopause is a natural phase in a woman's life marked by the cessation of menstruation. This transition is often accompanied by various physical and psychological changes. Women's readiness to face menopause is crucial to ensuring a good quality of life. Research on factors influencing this readiness continues to develop, encompassing aspects such as knowledge, attitudes, and family support. This study aimed to identify and analyze the factors affecting the readiness of premenopausal women to face menopause in RT 4, Ngadiluwih Village, Kediri. Methods: This study employed a quantitative design using an analytic survey method with a cross-sectional approach. A total of 32 women aged 40–55 years who had not yet reached menopause or were in the premenopausal phase were selected using total sampling. Data were collected through structured questionnaires. Data analysis was conducted using the Chi-Square statistical test. Results: Based on the results of the Chi-Square test for the three independent*

*variables—knowledge, attitudes, and family support—it was concluded that there was no significant relationship between knowledge, attitudes, and family support and readiness to face menopause ( $p > 0.05$ ). However, descriptively, these three variables showed a positive tendency toward readiness to face menopause, indicating their continued importance in educational and psychosocial aspects.*

**Keywords:** *women, menopause, readiness*

## **LATAR BELAKANG**

Masa menopause merupakan tahap transisi yang tidak dapat dihindari bagi setiap perempuan, ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi secara permanen, umumnya terjadi antara usia 45-55 tahun (World Health Organization, 2021). Transisi ini seringkali disertai oleh beragam gejala fisik seperti *hot flashes*, keringat malam, gangguan tidur, kekeringan vagina, hingga perubahan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan iritabilitas (Meilan & Huda, 2022). Bagaimana seorang perempuan merespons dan menghadapi perubahan ini sangat bergantung pada tingkat kesiapannya.

Pada dasarnya setiap manusia membutuhkan proses dalam menghadapi perubahann agar mampu untuk menghadapi dan menjalani perubahan, maka perlu dilakukan persiapan diri.(Agung, 2019).

Kesiapan menghadapi menopause mengacu pada kesiapan fisik, mental, emosional, dan sosial seorang perempuan untuk menerima dan beradaptasi dengan perubahan yang akan terjadi selama dan setelah menopause (Pertiwi et al., 2020). Kesiapan yang baik dapat mengurangi dampak negatif gejala, meningkatkan strategi *coping*, dan menjaga kualitas hidup. Sebaliknya, kurangnya kesiapan dapat menimbulkan ketakutan, kecemasan berlebihan, dan penurunan kualitas hidup secara signifikan (Dewi, 2024).

Di Indonesia, dengan populasi perempuan usia subur yang besar dan harapan hidup yang terus meningkat, jumlah perempuan yang memasuki masa menopause juga semakin bertambah. Namun, informasi dan edukasi yang memadai tentang menopause masih terbatas di beberapa komunitas, seringkali diselimuti oleh mitos dan stigma. Keluhan fisik yang sering dirasakan dan paling sering dijumpai yaitu ketidak teraturan siklus haid, adanya hot flushes, keringat banyak , dada berdebar-debar, vertigo, nafsu seks (libido) menurun, susah tidur (insomnia), hipertensi, cepat lelah, nyeri tulang belakang, adanya pengeroposan tulang, gangguan sirkulasi darah, berat badan meningkat karena terjadi adipositas (penimbunan lemak).

Keluhan psikis yang dirasakan yaitu merasa cemas, adanya ketakutan, lebih cepat marah, emosi kurang terkontrol, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, gugup, rasa kekurangan, rasa kesunyian, tidak sabar, rasa lelah, merasa tidak berguna, stres, dan bahkan hingga mengalami depresi.

Keadaan ini berlangsung dengan kurun waktu 4 - 5 tahun sebelum menopause. Perubahan pada fase klimakterium pada wanita yaitu wanita merasakan banyak keluhan, tetapi antara wanita yang satu dengan yang lainnya berbeda karena efek biologis dan reaksi individual akibat rendahnya estrogen sehingga menyebabkan gejala yang berbeda.

Dampak yang ditimbulkan yaitu wanita menjadi kurang percaya diri karena mengalami atau adanya penerimaan yang kurang atas perubahan fisik dan psikis yang dialami. Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan ini dapat mempengaruhi tingkat kesiapan sehingga wanita memerlukan pengetahuan dan kesiapan yang baik terkait perubahan fisik maupun psikologi yang akan dihadapi. Oleh karena itu, penelitian yang mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan perempuan dalam menghadapi masa menopause menjadi sangat penting sebagai dasar pengembangan program intervensi yang efektif di tingkat komunitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga yang berhubungan dengan kesiapan perempuan pra-menopause dalam menghadapi masa menopause di RT 4 Desa Ngadiluwih Kediri.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif bersifat analitik dengan desain Cross Sectional dengan jumlah sampel 32 orang ibu dengan usia 40-50 tahun yang berada di RT 4 Desa Ngadiluwih Kediri. Teknik pengambilan dengan *total sampling* dan waktu penelitian November-Desember 2025. Variabel dependennya adalah kesiapan menghadapi masa menopause, sedangkan variabel independennya adalah pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga. Menggunakan instrumen berupa kuesioner dalam mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga. Data ditabulasikan dan menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan antara pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga terhadap kesiapan menghadapi masa menopause.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause

| Pengetahuan              | Kesiapan Menghadapi Menopause |      |            |      | Total |      |
|--------------------------|-------------------------------|------|------------|------|-------|------|
|                          | Siap                          |      | Tidak Siap |      | n     | %    |
|                          | n                             | %    | n          | %    |       |      |
| Baik                     | 20                            | 62,5 | 7          | 21,9 | 27    | 84,4 |
| Cukup                    | 3                             | 9,4  | 2          | 6,3  | 5     | 15,6 |
| <b>Sikap</b>             |                               |      |            |      |       |      |
| Baik                     | 24                            | 75,0 | 4          | 12,5 | 28    | 87,5 |
| Kurang                   | 3                             | 9,4  | 1          | 3,1  | 4     | 12,5 |
| <b>Dukungan Keluarga</b> |                               |      |            |      |       |      |
| Baik                     | 18                            | 56,3 | 6          | 18,8 | 24    | 75   |
| Tidak Baik               | 6                             | 18,8 | 1          | 3,1  | 8     | 25   |

### 1. Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Menopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan pengetahuan baik cenderung lebih siap menghadapi menopause sebanyak 62,5% dan tidak siap 21,9%. Sebaliknya, mereka dengan pengetahuan cukup memiliki proporsi kesiapan yang lebih kecil 9,4% dan tidak siap 6,3%. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan yang memadai berkorelasi dengan kesiapan yang lebih tinggi dalam menghadapi masa menopause. Secara teoritis, pengetahuan merupakan fondasi utama dalam membentuk persepsi dan perilaku sehat (misalnya mempersiapkan diri menghadapi perubahan biologis). Penelitian-penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik berhubungan secara signifikan dengan kesiapan menghadapi menopause pada wanita usia premenopause dan perimenopause. Studi lainnya menemukan bahwa kurangnya pengetahuan meningkatkan kecemasan dan mengurangi kemampuan wanita untuk mengambil tindakan adaptif terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama menopause. (Susanti & Indrajati, 2022). Peneliti berpendapat bahwa pengetahuan tidak hanya memberikan informasi faktual, tetapi juga membantu mengurangi kecemasan dan miskonsepsi tentang menopause. Dengan memahami perubahan fisiologis dan potensi dampaknya, wanita dapat lebih proaktif dalam melakukan perencanaan kesehatan, seperti konsultasi medis, manajemen gejala, dan strategi pemeliharaan kualitas hidup. Hasil uji Chi-Square antara variabel pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause menunjukkan nilai p-value = 0,919 ( $p > 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause. Meskipun secara deskriptif sebagian besar responden dengan pengetahuan baik berada pada kategori siap menghadapi menopause, hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak bermakna. Dengan demikian, tingkat pengetahuan responden belum

dapat dijadikan sebagai faktor yang secara signifikan memengaruhi kesiapan menghadapi menopause. Dimana salah satu faktor yang dapat membuat individu siap untuk mengalami masa transisi adalah pengetahuan dari individu itu sendiri. (Lestari & Sari, 2025).

## 2. Sikap dan Kesiapan Menghadapi Menopause

Dari data yang diperoleh, mayoritas responden dengan sikap baik menunjukkan kesiapan yang lebih tinggi 75,0% dibandingkan yang tidak siap 12,5%. Sebaliknya, responden dengan sikap kurang mayoritas tidak siap 3,1% dan sedikit yang siap 9,4%. Ini menunjukkan bahwa sikap positif terhadap menopause berkontribusi penting terhadap kesiapan responden.

Sikap mencerminkan evaluasi individu terhadap fenomena kesehatan, termasuk persepsi terhadap manfaat atau dampak menopause. Penelitian mutakhir menemukan bahwa sikap positif terhadap menopause sering berkaitan dengan kesiapan adaptif terhadap perubahan fisik dan psikologis selama periode transisi. (Yusfar et al., 2023).

Sikap positif merupakan faktor penting yang dipengaruhi oleh pemahaman kognitif dan lingkungan sosial. Wanita dengan sikap positif cenderung memiliki strategi koping yang lebih baik untuk menghadapi perubahan hormon, gejala fisik, dan dampak sosial menopause. Berdasarkan hasil uji Chi-Square antara variabel sikap dan kesiapan menghadapi menopause diperoleh nilai  $p\text{-value} = 1,000$  ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan kesiapan menghadapi menopause. Walaupun sebagian besar responden memiliki sikap baik dan siap menghadapi menopause, secara statistik sikap tidak menunjukkan hubungan yang bermakna terhadap kesiapan. Hal ini mengindikasikan bahwa sikap positif terhadap menopause belum tentu diikuti oleh kesiapan nyata dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada masa menopause.

## 3. Dukungan Keluarga dan Kesiapan Menghadapi Menopause

Dukungan keluarga juga tampak memengaruhi kesiapan dimana mayoritas responden dengan dukungan keluarga baik berada dalam kategori siap 56,3%, sedangkan yang dukungannya tidak baik lebih banyak tidak siap 3,1%. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan keluarga dan kesiapan menghadapi menopause.

Keluarga merupakan unit sosial terdekat yang dapat memberikan dukungan emosional, informasi, dan bantuan praktis. Dukungan sosial seperti ini sering dikaitkan dengan adaptasi

yang lebih baik terhadap perubahan kesehatan kronis atau transisi hidup, termasuk menopause. {Formatting Citation}.

Peneliti menilai bahwa dukungan keluarga — termasuk suami, anak, dan kerabat dekat, bukan sekadar aspek emosional, tetapi juga dapat menjadi sumber informasi, motivasi, dan bantuan langsung. Dukungan ini membantu responden merasa dihargai, tidak sendirian, dan lebih siap secara mental menghadapi perubahan selama menopause.

Hasil uji Chi-Square antara variabel dukungan keluarga dan kesiapan menghadapi menopause menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,934$  ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi menopause.

Secara deskriptif, responden dengan dukungan keluarga baik lebih banyak yang siap menghadapi menopause. Namun, perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik, sehingga dukungan keluarga dalam penelitian ini belum dapat dibuktikan sebagai faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kesiapan menghadapi menopause.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil uji Chi-Square pada ketiga variabel independen, yaitu pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi menopause ( $p > 0,05$ ). Meskipun demikian, secara deskriptif ketiga variabel tersebut menunjukkan kecenderungan positif terhadap kesiapan menghadapi menopause, sehingga tetap memiliki peran penting dalam aspek edukatif dan psikososial.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada Ketua dan warga RT 4 Desa Ngadiluwih Kediri yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian serta pihak – pihak terkait yang telah membantu terselesainya kegiatan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Agung, J. D. (2019). *Pendahuluan 1.1. XXVII*, 1221–1233.

Dewi, B. P. (2024). *Ferdiansyah 1, Bela Purnama Dewi 2\**. 5, 4188–4199.

P. D. A. N. (2022). *Hubungan dukungan keluarga, pengetahuan dan sikap ibu dengan kesiapan menghadapi perubahan pada masa premenopause*. 6(April), 972–982.

- Lestari, A., & Sari, N. (2025). *Faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Bangkala*. 5(2), 81–86.
- Meilan, N., & Huda, N. (2022). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIAPAN*. 2(1), 78–82.
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). *Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause*. 8(2), 78–84.
- Yusfar, K. M., Holida, S. S., & Octaviani, R. S. (2023). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause Program Studi Ilmu Keperawatan , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Bale Bandung , 12(1), 14–22.*