

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENOPAUSE DENGAN KELUHAN SAAT MENOPAUSE

Zubaidah^{1*}, Rusdiana², Rusdi³
^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura

Email: zubaidah.stikesintanmartapura@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Menopause merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi pada wanita berusia > 40 tahun yang terjadi secara alamiah, dapat menyebabkan keluhan keluhan fisik, psikologis maupun seksual, dapat mengurangi kualitas hidup sehingga wanita yang menopause perlu mempunyai pengetahuan tentang menopause secara menyeluruh. **Tujuan** Menganalisa hubungan pengetahuan ibu tentang menopause dengan keluhan saat menopause di wilayah Puskesmas Martapura Timur 2024. **Metode:** Desain penelitian kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah ibu berusia dari 40-59 tahun sudah menopause di wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur berjumlah 120 orang, Sampel berjumlah 94 responden yang diambil dengan *purposive sampling*. Variabel berupa pengetahuan ibu tentang menopause dan keluhan saat menopause. Instrumen menggunakan kuesioner dengan analisis menggunakan uji *Spearman rank test*. **Hasil:** Pengetahuan ibu tentang menopause baik sebesar 27 responden (28,7%) dan kategori kurang baik berjumlah 35 responden (37,2%), sedangkan keluhan saat menopause menunjukkan bahwa ibu mempunyai keluhan berat 81 responden (86,2%) dan keluhan ringan 13 responden (13,8). Hasil uji *Spearman rank* diperoleh nilai *p-value* 0,031<0,05 yang menunjukkan ada hubungan pengetahuan ibu tentang menopause dengan keluhan saat menopause **Kesimpulan:** Wanita yang mengalami menopause dengan pengetahuan kurang akan mempunyai keluhan berat pada fisik, psikologis dan seksual.

Kata kunci : Pengetahuan, Menopause, Keluhan fisik, psikologi dan seksual.

ABSTRACT

Introduction: Menopause is the end of the menstrual cycle in women aged > 40 years, which occurs naturally, can cause physical, psychological and sexual complaints, and can reduce the quality of life, so women who are menopausal need to have comprehensive knowledge about menopause. **Objective:** To analyze the relationship between maternal knowledge about menopause and complaints during menopause in the Martapura Timur Health Center area in 2024. **Method:** Quantitative correlation research design with a cross-sectional approach. The population consists of mothers aged 40-59 years who have experienced menopause in the Martapura Timur Health Centre's working area, totalling 120 people. A sample of 94 respondents was selected by purposive sampling. The variables are maternal knowledge about menopause and complaints during menopause. The instrument utilizes a questionnaire, with analysis conducted using the Spearman rank test. **Results:** Mothers' knowledge about menopause was good in 27 respondents (28.7%), and the category of 'less good' was assigned to 35 respondents (37.2%). In contrast, complaints during menopause showed that mothers had severe complaints in 81 respondents (86.2%) and mild complaints in 13 respondents (13.8). The results of the Spearman rank test yielded a *p-value* of 0.031 (<0.05), indicating a significant relationship between mothers' knowledge about menopause and complaints during menopause. **Conclusion:** Women who experience menopause with less knowledge will have severe complaints physically, psychologically and sexually.

Keywords: Knowledge, Menopause, Physical, psychological and sexual complaints.

Cite this as : Zubaidah, Rusdiana, & Rusdi. (2025). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Keluhan Saat Menopause. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat, 13 (1) 52-56.

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu fase alamiah yang dialami oleh setiap wanita, biasanya terjadi pada usia antara 40-55 tahun. Kondisi ini menandai berakhirnya masa subur seorang wanita, ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi selama 12 bulan berturut-

turut. Berhentinya haid tersebut membawa dampak bagi kesehatan fisik maupun psikis wanita (Kusumawati, 2019). Namun, sebagian besar perempuan di Indonesia belum mengetahui secara cukup dampak yang dapat timbul saat memasuki masa menopause. Ketidaktahuan ini sering disebabkan oleh pandangan yang

Norkhalisa, Noorhasanah, E., Syafwani, M., dan Anggeriani, A. (2025). *Hubungan digital parenting* menganggap menopause sebagai gejala alami yang tidak memerlukan perhatian khusus. Padahal, selama masa menopause, perempuan mengalami berbagai gejala seperti gejalak panas (*hot flushes*), keringat malam, kelelahan, insomnia, kulit dan rambut yang kering, nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi, dan penambahan berat badan (Rusdiana et al, 2024). Dengan pengetahuan yang cukup, keluhan-keluhan tersebut sebenarnya dapat diminimalkan.

Sekitar 40-85% perempuan dalam usia klimakterium melaporkan adanya keluhan fisik dan psikologis selama menopause. Ada sebagian yang mengalami transisi mulus dengan sedikit ketidaknyamanan seperti kulit keriput (52,3%) dan berat badan bertambah (50,5%). Namun, ada pula yang mengalami keluhan cukup berat yang mempengaruhi kualitas hidupnya (Nurlina, 2021). Data dari *World Health Organization* (WHO) memproyeksikan pada tahun 2030 akan terdapat 1,2 miliar wanita berusia 50 tahun ke atas, dengan peningkatan populasi wanita menopause sekitar 3%. Sekitar 80% dari populasi ini tinggal di negara berkembang, termasuk Indonesia (Oktasari et al., 2024). Berdasarkan data WHO 2020, jumlah wanita usia menopause di Indonesia mencapai 30,3 juta dan terus meningkat setiap tahunnya (Asifah & Daryanti, 2021). Badan Pusat Statistik (2017) melaporkan terdapat 14 juta wanita Indonesia yang mengalami menopause, atau sekitar 9,2% dari total populasi wanita dengan usia rata-rata 46 tahun. Dari jumlah tersebut, 60% mengalami gejala sedang dan 20% mengalami gejala berat yang berdampak pada kualitas hidup mereka (Supatmi & Yumni, 2020).

Di tingkat lokal, di Kalimantan Selatan tercatat pada tahun 2021 sebanyak 2.036.073 wanita berusia 45-59 tahun, dengan 283.052 diantaranya berada di Kabupaten Banjar. Wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur memiliki 1.511 wanita usia 45-59 tahun yang telah berhenti menstruasi selama satu tahun, tersebar di 20 desa. Hasil studi pendahuluan pada 16 Maret 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menopause di wilayah ini kurang memahami keluhan fisik dan psikologis menopause. Dari 10 responden yang diwawancarai, 8 orang tidak mengetahui keluhan fisik, 7 orang tidak mengetahui keluhan psikologis, dan 9 orang mengetahui keluhan seksual. Sementara itu, 7 responden melaporkan keluhan berat dan 3 mengalami keluhan ringan.

Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa pengetahuan tentang menopause sangat berperan dalam kesiapan dan pengelolaan keluhan pada wanita menopause. Studi Andini dan Trisetiyarningsih (2021) menemukan perbedaan kesiapan dan tingkat keluhan menopause antara wanita yang bekerja dan tidak bekerja. Penelitian Agustina dan Nawati (2021) mengemukakan bahwa kecemasan berkontribusi signifikan terhadap keluhan menopause. Namun, sebagian besar penelitian bersifat deskriptif tanpa

mengeksplorasi hubungan langsung antara tingkat pengetahuan dan beratnya keluhan menopause. Penelitian ini menghadirkan kebaruan dalam pendekatan korelasional yang memberikan gambaran empiris tentang hubungan pengetahuan dan keluhan menopause pada wanita di Puskesmas Martapura Timur.

Kurangnya pengetahuan menyebabkan ketidaksiapan mental dan fisik wanita menghadapi perubahan fisiologis dan psikologis selama menopause (Asriati et al., 2019). Akibatnya, muncul stres dan kecemasan yang memperburuk keluhan seperti gangguan tidur, *hot flushes*, dan depresi (Veronica et al., 2023). Hal ini menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko komplikasi kesehatan jangka Panjang (Suryonegoro, Elfa and Noor, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang memadai agar perempuan dapat memahami dan mengelola menopause secara optimal.

Solusi yang diusulkan adalah pelaksanaan program edukasi komprehensif mengenai menopause yang disesuaikan dengan karakteristik dan tingkat pendidikan wanita. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan agar perempuan mampu mengenali dan mengelola keluhan dengan baik melalui gaya hidup sehat dan intervensi medis bila diperlukan. Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan informasi yang akurat dan dukungan psikologis untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan menghadapi menopause. Dengan pendekatan ini, diharapkan keluhan menopause dapat diminimalkan dan kualitas hidup wanita pascamenopause dapat meningkat secara nyata. Sehingga penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan tentang menopause dengan keluhan saat menopause di wilayah puskesmas martapura timur 2024.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasi dengan menggunakan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu berusia dari 40-59 tahun sudah menopause di wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur berjumlah 120 orang, Sampel berjumlah 94 responden yang diambil dengan *purposive sampling*. Variabel berupa pengetahuan ibu tentang menopause dan keluhan saat menopause. Instrumen menggunakan kuesioner dengan analisis menggunakan uji *Spearman rank test*.

HASIL

Karakteristik responden penelitian ini dikategorikan berdasarkan tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=94)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
40-49 Tahun	14	14,9%
50-59 Tahun	80	85,1%
Pendidikan		
SD	36	38,2%
SLTP	38	40,4%
SLTA	18	19,1%
Sarjana	2	2,1%
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	79	84%
Swasta	15	16%
Penghasilan		
Rp.1.000.000- 2.000.000	10	10,7%
Rp.2.000.000- 3.000.000	77	81,9%
Rp.3.000.000- 4.000.000	7	7,4%

Berdasarkan tabel mayoritas responden berusia 50-59 tahun sebanyak 80 orang (85,1%), pendidikan SLTP sebanyak 38 orang (40,4%), ibu rumah tangga sebanyak 79 orang (84%), penghasilan antara 1-3 juta sebanyak 77 orang (81,9%).

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause dengan Keluhan Saat Menopause di Wilayah Puskesmas Martapura Timur tahun 2024

Variabel	Keluhan Saat Menopause		Total		p Value
	Keluhan Ringan	Keluhan Berat	n	%	
Pengetahuan	n	%	n	%	
Baik	8	8,5	19	20,2	0,031
Cukup	2	2,1	30	31,9	
Kurang	3	3,2	32	34,0	

Hasil analisis bivariate dengan melakukan uji statistik *chi-square*, derajat kepercayaan 95%, nilai $p < 0,05$ didapatkan nilai *p-value* = 0,031, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang menopause dengan keluhan saat menopause di wilayah Puskesmas Martapura Timur tahun 2024. Hasil ini juga menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang menopause yang kurang menyebabkan kecenderungan pada beresiko mengalami keluhan berat pada saat menopause.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa mayoritas responden (86,2%) mengalami keluhan berat selama masa menopause, sedangkan sebagian kecil (13,8%) hanya mengalami keluhan ringan. Dari sisi pengetahuan, hanya 28,7% responden yang memiliki pengetahuan baik tentang menopause, sementara 37,2% memiliki pengetahuan kurang. Analisis statistik dengan uji korelasi Spearman

Secara kategorik, tingkat pengetahuan responden tentang menopause dan keluhan yang dirasakan saat menopause sebagaimana tabel berikut:

Tabel 2 Kategori pengetahuan tentang menopause dan keluhan saat menopause ibu (n=94)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan		
Baik	27	28,7%
Cukup	32	34%
Kurang	35	37,2%
Keluhan Saat Menopause		
Ringan	13	13,8%
Berat	81	86,2%

Berdasarkan tabel, secara kategorik pengetahuan ibu tentang menopause baik sebesar 27 responden (28,7%) dan kategori kurang baik berjumlah 35 responden (37,2%), sedangkan keluhan saat menopause menunjukkan bahwa ibu mempunyai keluhan berat 81 responden (86,2%) dan keluhan ringan 13 responden (13,8). Adapun tabel distribusi silang variabel dan hasil uji *Spearman rank* sebagaimana tabel berikut:

menghasilkan $p=0,031 (<0,05)$, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat keluhan menopause. Dengan kata lain, semakin rendah pengetahuan seorang wanita tentang menopause, semakin berat keluhan yang dialami.

Secara lebih rinci, data kategorik menunjukkan bahwa sebagian besar wanita dengan tingkat pengetahuan rendah mengalami keluhan berat. Hal ini menandakan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting yang berkontribusi dalam pengelolaan keluhan menopause, namun faktor lain seperti kondisi kesehatan fisik, dukungan sosial, dan status pekerjaan juga dapat memengaruhi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Andini dan Trisetiyaningsih (2021) yang menegaskan bahwa kesiapan mental dan pengetahuan yang memadai dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama menopause.

Secara teoritis, rendahnya pengetahuan membuat wanita kurang siap secara mental dan fisik menghadapi perubahan hormonal yang kompleks selama menopause, sehingga muncul stres, kecemasan, dan

Norkhalisa, Noorhasanah, E., Syafwani, M., dan Anggeriani, A. (2025). *Hubungan digital parenting* secara mental dan fisik menghadapi perubahan hormonal yang terjadi selama menopause, sehingga meningkatkan stres dan memperburuk gejala. Oleh karena itu, pengetahuan menjadi faktor kunci yang mempengaruhi pengalaman menopause dalam aspek kesehatan fisik dan psikologis.

depresi yang memperburuk gejala seperti gangguan tidur dan hot flushes, sesuai teori stres dan coping. Kondisi ini juga didukung oleh Agustina dan Nawati (2021) yang menyatakan bahwa kecemasan berkontribusi signifikan terhadap beratnya keluhan menopause yang dirasakan.

Temuan ini menggarisbawahi perlunya intervensi edukasi kesehatan yang terfokus pada peningkatan pengetahuan tentang menopause, agar wanita bisa mengenali tanda-tanda awal keluhan dan mengambil tindakan pengelolaan secara tepat. Perlu dilakukan penyuluhan secara komprehensif dan berkelanjutan di komunitas, khususnya di wilayah Puskesmas Martapura Timur sebagai tindak lanjut hasil penelitian ini. Hal ini sangat penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan mental wanita. Pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan tingkat pendidikan dan latar belakang budaya lokal akan memperbesar dampak keberhasilan program tersebut.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa tenaga kesehatan harus aktif memberikan pendidikan dan dukungan psikologis untuk membantu wanita menopause mengelola perubahan fisik dan emosionalnya. Selain itu, pembentukan kelompok dukungan sebaya dapat menjadi sarana efektif untuk berbagi pengalaman dan membangun jaringan sosial yang memperkuat ketahanan psikologis. Pemantauan kesehatan rutin dengan penilaian keluhan juga diperlukan untuk memastikan intervensi medis dan non-medis tepat waktu.

Lebih jauh, hasil penelitian ini juga menyoroti pentingnya melibatkan keluarga, khususnya pasangan dan anggota keluarga terdekat, dalam proses edukasi dan dukungan kepada wanita menopause. Keluarga berperan sebagai sistem pendukung yang dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kepatuhan terhadap rekomendasi gaya hidup sehat dan pengobatan jika diperlukan. Hal ini akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup wanita menopause secara holistik.

Dengan mengimplementasikan solusi tersebut, keluhan menopause diharapkan dapat diminimalkan, sekaligus membantu wanita untuk menerima fase ini sebagai bagian alami dari siklus kehidupan yang dapat dikelola dengan baik. Peningkatan kualitas hidup ini juga berimplikasi pada pengurangan beban kesehatan masyarakat dan peningkatan produktivitas wanita pascamenopause dalam berbagai aspek kehidupan sosial dan ekonomi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas wanita menopause di wilayah Puskesmas Martapura Timur mengalami keluhan berat, dan tingkat pengetahuan yang rendah secara signifikan berhubungan dengan keparahan keluhan tersebut. Pengetahuan yang kurang membuat wanita kurang siap

SARAN

Diperlukan program edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkesinambungan untuk meningkatkan pengetahuan wanita tentang menopause, terutama di komunitas dengan prevalensi pengetahuan rendah. Penyuluhan harus melibatkan peran aktif tenaga kesehatan dan keluarga sebagai sistem pendukung. Selain itu, pembentukan kelompok dukungan sebaya dan pemantauan keluhan secara rutin dapat meningkatkan kemampuan wanita dalam mengelola gejala menopause sehingga kualitas hidup dapat meningkat secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, & Nawati. (2021). Hubungan Kecemasan Terhadap Keluhan Menopause Pada Wanita Usia 45-50 Tahun Di Kecamatan Tanah Sereal Kota Bogor. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 457–465.
- Andini, L. W., & Trisetiyarningsih, Y. (2021). Perbedaan Tingkat Kesiapan Menghadapi Menopause antara Wanita yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 5(1), 20. <https://doi.org/10.32419/jppni.v5i1.160>
- Asifah, M. and Daryanti, M.S. (2021) 'Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman', *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), p. 180. Available at: <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i2.682>.
- Asriati, C.R. et al. (2019) 'Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause', *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(2), p. 99. Available at: <https://doi.org/10.22146/jkesvo.41638>.
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Oktasari, H. et al. (2024) 'Pengaruh Edukasi Manajemen Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause di Desa Gedong Tataan', *Health Research Journal of Indonesia*, 2(3), pp. 201–209. Available at: <https://doi.org/10.63004/hrji.v2i3.324>.
- Rusdiana et al (2024) 'Pendidikan Kesehatan Mengenai Perubahan Yang Terjadi Pada Wanita Menopause Dan Pengelolaannya Di Desa Sungai Tuan Ulu Kabupaten Banjar', *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3(11), pp. 1051–1054.

- Supatmi, & Yumni, F. L. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini (Vol. 6, Issue 2).
- Suryonegoro, S.B., Elfa, M.M. and Noor, M.S. (2021) 'Literature Review: Hubungan Hipertensi Pada Wanita Menopause Dan Usia Lanjut Terhadap Kualitas Hidup', *Homeotasis, Vol. 4 No. 2, Agustus 2021: 387-398*, 4(2), pp. 387–398.
- Trisnawati, Y., & Retnawati, S. A. (2019). Tingkat Pengetahuan Wanita Premenopause Tentang Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Batu 10 Kota Tanjung Pinang. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, 28-36. 14.
- Veronica, S.Y. *et al.* (2023) 'Upaya Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Panggung', *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), p. 1456. Available at: <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14229>.