

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi selama minimal 12 bulan berturut-turut. Menopause biasanya terjadi pada wanita usia 45 hingga 55 tahun dan melibatkan perubahan biologis yang signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Setiap wanita mengalami fase ini dengan cara yang berbeda-beda yang berlangsung secara bertahap, ada pula yang terjadi secara tiba-tiba (Syakira, 2025).

Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2022) jumlah wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Indonesia pada tahun 2022 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Kementrian Kesehatan RI, 2022).

Sindrom menopause dialami perempuan di seluruh dunia. Diperkirakan 70-80% perempuan di Eropa mengalami sindrom ini, diikuti oleh Amerika 60%, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia mengalami sindrom tersebut. Gejala yang dirasakan yaitu hot flashes 38%, sulit tidur 37%, cepat lelah dalam bekerja 35%, sering lupa 33%, mudah tersinggung 26%, nyeri pada sendi dan merasa sakit kepala

yang berlebih. Periode ini sangat kompleks karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya (Wibowo, 2023).

Di Provinsi Sumatra Barat penduduk usia menopause tahun 2021 berjumlah 172.594 penduduk dan pada tahun 2022 berjumlah 175.669 penduduk (BPS, 2023). Hasil data BPS pada tahun 2021 menunjukkan jumlah wanita menopause di Kota Padang sekitar 29.741 penduduk. Pada tahun 2022 mengalami peningkatan sekitar 30.141 penduduk. Puskesmas Belimbing merupakan angka tertinggi wanita premenopause berjumlah 11,564 orang (Dinkes, 2026).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2026, dari 24 Puskesmas yang ada, Puskesmas Belimbing jumlah perempuan usia premenopause 40-49 tahun yang terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Padang berjumlah 11,564 orang dibandingkan Puskesmas Lubuk Begalung berjumlah 10,876 orang dan Lubuk Buaya sebanyak 10,801 orang.

Sebelum memasuki masa menopause maka wanita mengalami premenopause. Beberapa gejala premenopause pada wanita masih dianggap tabu dan banyak dari mereka bahkan tidak mengerti tentang premenopause, namun tidak sedikit dari mereka yang tidak rela dengan kondisi ini. Hal ini dikarenakan mereka tidak memahami perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi pada wanita premenopause yang menimbulkan sikap yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada usia menopause. Cara wanita menghadapi premenopause berbeda-beda karena

terkait dengan sejumlah faktor termasuk tingkat pengetahuan (Sukmawati, 2024).

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) (Susanti, 2024).

Sangat penting bagi wanita untuk memahami menopause karena banyak yang takut atau bahkan enggan membahasnya. Wanita premenopause harus lebih memahami menopause karena sering dipersepsikan sebagai tanda usia tua. Sebagian wanita besar di Indonesia yang belum menopause kurang memahami dampak menopause. Menopause dianggap sebagai proses alami oleh banyak orang, tetapi saat ini mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit fisik yang dapat mempengaruhi kondisi biologis mereka berdasarkan gejala alami mereka (Dewi et al., 2025).

Gejala menopause bervariasi di setiap populasi wanita menopause, pemahaman yang penting pada menopause bermanfaat untuk merencanakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup. Gejala psikologis pada wanita menopause terjadi pada sekitar 25-50 % wanita. Ada perdebatan mengenai apakah gejala ini terkait dengan kurangnya estrogen atau indikasi untuk gejala lainnya, sedangkan Gejala

psikologis wanita menopause, yaitu penurunan memori dan fungsi neurologis, depresi, kegelisahan, sifat lekas marah, kelesuan, kekurangan energi, gugup dan kebingungan (Iit et al., 2024).

Dampak menopause yang sering terjadi di masyarakat adalah gangguan emosi rasa takut menjadi tua dan tidak menarik, sukar tidur atau cepat bangun, mudah tersinggung dan mudah marah, sangat emosional dan spontan, merasa tertekan dan sedih tanpa diketahui sebabnya. Situasi demikian dapat terjadi bila individu belum siap untuk menghadapi menopause. Menopause juga berdampak pada segi psikologis karena kebanyakan wanita menganggap menopause sebagai gerbang selamat datang usia lanjut, pudarnya daya pikat fisik dan seksual, bahkan pikiran yang menganggap bahwa usia lanjut adalah anggota masyarakat yang tidak produktif yang menambah beban dalam hidup. Hal ini menyebabkan wanita merasa murung, merasa tidak disayangi, mudah tersinggung dan marah (Iit et al., 2024).

Pengetahuan tentang menopause adalah faktor penting dalam menentukan respon dan tindakan positif wanita usia menopause sehingga diharapkan timbulnya keluhan saat menopause dapat dikurangi. Pengetahuan mengenai menopause sangatlah diperlukan oleh perempuan yang akan menghadapi menopause. Seperti apa itu menopause, proses terjadinya menopause, gejala-gejala menopause, pola hidup saat menopause, dan terapi-terapi yang dapat digunakan dalam menghadapi menopause (Musmiller, 2024)

Wanita yang memiliki pengetahuan tentang menopause cenderung lebih siap secara psikologis, mampu mengelola gejala, dan mengadopsi perilaku yang sesuai dalam menghadapinya. Ketidak siapan sering kali timbul akibat kurangnya pengetahuan, sehingga menyebabkan ketakutan dan kesalah pahaman terhadap perubahan yang terjadi. Pengetahuan yang baik dapat membantu wanita memahami apa itu menopause, mengenali gejala yang akan muncul, serta mengetahui tindakan yang tepat saat menghadapi keluhan yang muncul (Syakira, 2025).

Kesiapan merupakan keadaan siap untuk menghadapi sesuatu atau suatu derajat pertumbuhan dari sebuah kedewasaan atau kematangan yang dapat bermanfaat dalam menerapkan sesuatu. Kesiapan seorang wanita dalam memasuki usia menopause meliputi kesiapan baik secara fisik seperti menerima proses menopause dengan memperhatikan gaya hidup meliputi berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, menghindari rokok dan alkohol dan berkonsultasi dengan dokter, kesiapan psikis meliputi berpikiran positif melalui penerimaan yang baik dan menghindari stress, dan spiritual dengan lebih mendekatkan diri, memperkuat ibadah sehingga menimbulkan penerimaan yang positif (Musmiller, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Ukhlika Mayang Sari, Rahmi Fitria, dan Elvira Junita (2026) tentang hubungan pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kesiapan menjelang menopause pada ibu premenopause di Desa Rokan Koto Ruang menunjukkan bahwa sebagian

besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, yaitu sebanyak 21 responden (52,5%). Selain itu, sebagian besar responden juga berada pada kategori siap menghadapi menopause, yaitu sebanyak 21 responden (52,5%). (Sari et al., 2026)

Penelitian yang dilakukan oleh Evy Tri Susanti dan Utami Indrajati (2022) tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di RT 09 RW 04 Kelurahan Krincing, Kecamatan Secang, Kabupaten Magelang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 16 responden (48,5%). Sementara itu, sebagian besar responden juga berada pada kategori kurang siap dalam menghadapi menopause, yaitu sebanyak 18 responden (54,5%). (Susanti & Indrajati, 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Hamimah Harahap, Irawati Harahap, Rahmah Siregar, dan Nur Arfah Nasution (2024) tentang hubungan pengetahuan perempuan premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause di Desa Parigi, Kecamatan Dolok, Kabupaten Padang Lawas Utara menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 19 responden (55,9%). Sementara itu, sebagian besar responden juga memiliki tingkat kesiapan cukup dalam menghadapi menopause, yaitu sebanyak 17 responden (50,0%). (Susanti, 2024)

Data survei awal pada 3 Puskesmas, Puskesmas Belimbing memiliki jumlah ibu yang belum siap menghadapi menopause paling banyak, yaitu sebanyak 8 dari 10 responden, dibandingkan Puskesmas Lubuk Begalung sebanyak 6 dari 10 responden, dan Puskesmas Lubuk Buaya sebanyak 7 dari 10 responden.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 31 Maret 2026 di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Padang terhadap 10 orang wanita premenopause usia 40–45 tahun, didapatkan sebanyak 8 orang responden belum siap menghadapi masa menopause karena kurang memahami proses, perubahan, dan cara mengatasi keluhan menopause. Responden mengatakan merasa takut, cemas, dan khawatir saat memasuki masa menopause.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian responden belum mengetahui perubahan menopause seperti berhentinya menstruasi, hot flushes, gangguan tidur, perubahan berat badan, serta perubahan psikologis berupa kecemasan dan perubahan suasana hati. Kurangnya pengetahuan menyebabkan ibu kurang mampu mempersiapkan diri secara fisik, psikologis, dan spiritual sehingga dapat meningkatkan kecemasan, stres, serta mempengaruhi kualitas hidup.

Sebanyak 2 orang responden menyatakan siap menghadapi menopause karena telah mendapatkan informasi dan melakukan persiapan seperti menjaga pola hidup sehat, mengelola stres, serta meningkatkan kesiapan diri. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan berperan

penting dalam kesiapan ibu menghadapi menopause. Pengetahuan yang baik dapat membantu ibu memahami perubahan yang terjadi, mengurangi kecemasan, dan mempersiapkan diri secara fisik, psikologis, serta spiritual. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan ibu kurang siap menghadapi menopause.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti telah melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Pada Ibu Premenopause Di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Pada Ibu Premenopause di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2026?".

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi masa menopause pada ibu premenopause di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan tentang menopause di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2026.

- b. Diketahui distribusi frekuensi kesiapan menghadapi masa menopause di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2026.
- c. Diketahui hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi masa menopause pada ibu premenopause di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai menopause, khususnya tentang hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi masa menopause pada ibu premenopause.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan data awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian mengenai menopause, baik dengan variabel yang sama maupun variabel lain seperti dukungan keluarga, peran tenaga kesehatan, atau kualitas hidup ibu menopause, serta dengan metode dan desain penelitian yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan masukan bagi mahasiswa keperawatan dan menambah wawasan

dan pengetahuan serta menambah referensi bahan riset metodologi penelitian.

b. Bagi Tempat Peneliti

Hasil penelitian dapat menjadi bahan masukan bagi Puskesmas dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan, khususnya dalam memberikan edukasi kepada wanita yang menghadapi masa menopause.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup ini membahas tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi masa menopause pada ibu premenopause di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2026. Variabel independen adalah tingkat pengetahuan tentang menopause sedangkan variabel dependen adalah kesiapan menghadapi masa menopause. Jenis penelitian ini menggunakan *Deskriptif Analitik* dengan desain pendekatan *Cross Sectional Study*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Maret-Agustus 2026 di Puskesmas Belimbing Padang. Pengumpulan data pada tanggal 29 Juni-06 Juli 2026. Populasi pada penelitian ini seluruh wanita premenopause usia 40-49 tahun yang datang berkunjung ke Belimbing Padang bulan Mei 2026 berjumlah 121 orang dengan sampel 55 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Pengumpulan data melalui angket dan kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistic *Chi-Square p value = 0,000* ($p \leq 0,05$).