

**Kesiapan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause Di  
Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru.**

**Isnaniar<sup>1</sup>, Wiwik Norlita<sup>2</sup>, Nadira Dwi Juliska<sup>3</sup>**  
Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Riau

**ARTICLE INFORMATION**

Received: June, 1, 2025

Revised: June, 20, 2025

Available online: June, 30, 2025

**KEYWORDS/KATA KUNCI**

***Kesiapan Ibu; Pre menopause ;  
Menopause***

**CORRESPONDENCE**

E-mail:

[isnaniar@umri.ac.id](mailto:isnaniar@umri.ac.id)

**A B S T R A C T**

*Menopause is a natural phase in a woman's life which is marked by the cessation of the menstrual cycle. Preparedness for menopause is very important to maintain a woman's quality of life. This study aims to determine the level of preparedness of premenopausal mothers in facing the menopause at the Simpang Tiga Pekanbaru Community Health Center. This research uses a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 30 respondents selected using accidental sampling technique. Data collection used a questionnaire with a Likert scale. Data analysis used univariate analysis with the help of SPSS. The research results showed that the majority of premenopausal mothers had a positive attitude in facing menopause, with 20 respondents (66.7%) showing good readiness. Factors that influence readiness include knowledge, personal experience, environmental influences, and access to information. The majority of premenopausal mothers at the Simpang Tiga Pekanbaru Community Health Center are well prepared to face the menopause period. However, efforts are still needed to increase readiness for some mothers who still have anxiety about facing menopause.*

**INTRODUCTION**

Premenopause merupakan masa sebelum menopause yang ditandai dengan timbulnya keluhan - keluhan serta periode perdarahan menstruasi yang tidak teratur, masa ini dimulai sekitar usia 40 tahun. Menopause adalah penghentian haid (menstruasi) seorang wanita yang terjadi pada usia sekitar 45-55 tahun untuk selamanya. Berhentinya siklus menstruasi bagi Wanita disebabkan oleh jumlah folikel yang mengalami atresia terus meningkat sampai folikel tersebut tidak

lagi tersedia, serta dalam 12 bulan terakhir mengalami amenorrhea dan bukan disebabkan karena keadaan patologi (Dartiwe and Aryanti, 2022, p. 24).

Umumnya wanita yang sedang berada dalam fase menopause akan merasa ada hal yang berbeda pada dirinya. Pada hakikatnya orang yang mengalami menopause merupakan salah satu hal yang wajar dan normal yang akan di alami oleh wanita. Semakin muda wanita tersebut mengalami

menarche, maka masa menopausenya akan lambat terjadi sedangkan pada wanita yang menarche pada usia yang lebih tua maka semakin cepat. Wanita tersebut akan memasuki masa menopause (Cempaka, 2022, p. 5).

Menopause bisa disebut juga mempersiapkan pensiun, wanita transisi dari usia subur ke usia lanjut. Periode ini ditandai dengan berhentinya menstruasi karena estrogen tidak lagi diproduksi. Kementerian Kesehatan RI memperkirakan jumlah penduduk Indonesia adalah 262,6 juta orang pada tahun 2020 30,3 juta wanita mengalami menopause. Usia rata-rata adalah 46 tahun, sedang mengalami menopause (Wardani, 2019).

Dampak masalah kesehatan pada wanita menopause baik secara fisik dan psikologis, salah satu diantaranya yaitu ketika wanita merasa cemas dan takut untuk memasuki masa menopause. Perubahan tersebut dapat memengaruhi status dan perasaan untuk mengambil keputusan yang berharga. Tentu saja akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Wardani, 2019). Kesiapan ibu dalam menghadapi menopause, ada beberapa factor yang mempengaruhi, seperti tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang menopause, faktor sosial ekonomi yang mempengaruhi tubuh dan kesehatan.

Kesehatan, budaya dan lingkungan sangat mempengaruhi gaya hidup Wanita mengatasi riwayat berhenti menstruasi yang dapat mempengaruhi kondisi psikologi dan usia. Apabila pengetahuan seorang wanita semakin tinggi maka akan semakin siap dalam menghadapi proses menopause (Nabban, 2022).

Bagi wanita yang mengalami menopause perlu dukungan dari orang-orang terdekat, seperti dari suami, teman dan keluarga. Sebuah bentuk dukungan untuk kepercayaan diri pada wanita yang mengalami menopause, mendukung orang bagian terdekat adalah dukungan sosial yang bisa memberikan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau pengaruh membantu orang dengan sikap penerimaan pada mereka, yang berasal dari individu atau kelompok (Asifah, 2021).

Penulis menegaskan dalam Al-quran terdapat ayat yang menjelaskan wanita menopause, yaitu dalam surat At-Talaq ayat 4, Artinya : “Dan perempuan-perempuan yang tidak haid lagi (monopause) di antara perempuan-perempuanmu jika kamu ragu-ragu (tentang masa iddahnya), Maka masa iddah mereka adalah tiga bulan; dan begitu (pula) perempuan-perempuan yang tidak haid. dan perempuan-perempuan yang hamil, waktu iddah mereka itu ialah sampai mereka melahirkan kandungannya. dan barang -siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya”. (QS. At-Talaq: 4).

Ayat diatas menjelaskan ‘iddah wanita yang sudah tidak menjalani haidh (menopause). Yakni wanita yang sudah berhenti haidhnya karena usianya sudah tua. „Iddahnya adalah tiga bulan sebagai ganti dari tiga kali quru“ (suci) bagi wanita yang masih menjalani haid. Sebagaimana hal itu sudah dijelaskan oleh ayat Al-Qur“an dalam surah al-Baqarah. Demikian juga anak wanita yang masih kecil, yang belum menjalani haid, bahwa ‘iddahnya sama seperti ‘iddah wanita yang sudah tidak menjalani haid, yaitu tiga bulan.

World health organization (WHO) mengatakan terdapat 1,2 miliar wanita yang berusia 50 tahun keatas di tahun 2030 nanti. Populasi wanita yang mengalami menopause akan meningkat sekitar 3% namun 80% dari mereka merupakan penduduk yang tinggal di negara berkembang. Berdasarkan data WHO 2020 dalam usia menopause wanita indonesia berkisar 30,3 juta dan akan terus meningkat setiap tahunnya (Kuala, n.d.). Badan pusat statistic (2017) mengatakan, saat ini Indonesia mempunyai 14 juta wanita yang mengalami menopause atau sejumlah 9,2% dari total populasi dengan usia 46 tahun. Wanita yang mengalami gejala sedang sebanyak 60% dan 20% mengalami gejala yang cukup berat sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka, dengan total penduduk wanita Indonesia sejumlah 130,32 juta orang (BPS et al., 2017). Sindrom pra menopause banyak dialami wanita hampir di seluruh dunia, 70-80% wanita Eropa, 60 persen Amerika, 57 persen Malaysia, 18 persen China dan 9 persen Jepang dan Indonesia.(Sasrawita, 2017)

Berdasarkan hasil survey awal pada tanggal 22 Desember 2023 yang dilakukan peneliti di puskesmas simpang tiga pekanbaru, terhadap 10 orang ibu umur 45-55 tahun di dapatkan 6 dari 10 ibu pernah mendapatkan informasi tentang menopause kemudian 7 dari 10 ibu sudah masuk masa menopause dan 3 dari 10 ibu yang masih mengalami menstruasi.

## **KONSEP KESIAPAN**

Kesiapan merupakan keadaan siap untuk menanggapi sesuatu atau suatu derajat pertumbuhan dari sebuah kedewasaan atau kematangan yang dapat bermanfaat dalam

menerapkan sesuatu. Kesiapan seseorang dalam mengatasi menopause dikategorikan sebagai siap dan tidak siap yang meliputi keadaan fisik, psikis dan spiritual. Upaya relaksasi serta dukungan suami, keluarga maupun orang terdekat menjadikan seseorang mempunyai kesiapan dalam menghadapi suatu perubahan. Pola hidup, pola makan dan minum, olahrag teratur serta pekerjaan sehari-hari yang berdampak besar bagi kesehatan tubuhnya (Sasrawita, 2017).

## **Tingkat Kesiapan**

- a. Praberpikir (Precontemplation); Tidak tertarik mengubah perilaku.
- b. Berpikir (Contemplation); Mempertimbangkan untuk mengubah perilaku suatu hari nanti.
- c. Persiapan (Preparation); Persiapan dan eksperimentasi terhadap perubahan perilaku, tetapi tidak memiliki keyakinan diri sendiri untuk secara aktif terlibat dalam proses.
- d. Tindakan (Action); Secara aktif terlibat dalam proses perubahan perilaku.
- e. Mempertahankan (Maintenance); Mempertahankan perubahan perilaku dari waktu ke waktu.

## **Kategori Kesiapan**

Kesiapan perempuan menghadapi menopause digolongkan dalam kesiapan siap dan tidak siap. Kesiapan ini meliputi kesiapan fisik, kesiapan psikis dan kesiapan spiritual (Indah, 2018).

### **a. Kesiapan fisik**

Kesiapan fisik meliputi gaya hidup, olahraga teratur, pola konsumsi alcohol pola makan dan minum serta pekerjaan sehari hari yang dapat berdampak besar bagi kesehatan tubuh. Seorang perempuan harus

menyadari bahwa perubahan fisik yang terjadi merupakan perubahan alami yang timbul pada setiap Perempuan menopause, untuk itu agar perempuan siap secara fisik dalam menghadapi menopause hendaknya perempuan melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Memeriksa kesehatan secara berkala minimal 2 kali dalam satu tahun. Ditujukan pada penyakit hipertensi, jantung, otak, osteoporosis dan diabetes mellitus.
- 2) Mengikuti senam jantung sehat, poco-poco, jalan kaki pada pagi hari yang dilakukan 3 kali dalam seminggu. Karena dengan gerakan badan dapat mencegah terjadinya osteoporosis dan juga dapat membantu relaksasi sehingga mengurangi ketegangan atau stres.
- 3) Makanlah dengan cara yang sehat yaitu dengan menghindari makanan yang berlemak, banyak makan sayur dan buah-buahan. Sayuran dan buah-buahan banyak mengandung vitamin yang baik untuk tubuh seperti vitamin C yang dapat membantu penyerapan zat besi, vitamin B6 yang dapat membantu menghilangkan depresi dan vitamin E yang dapat membantu mengurangi muka kemerahan dan panas.
- 4) Tetap memelihara dan menjaga penampilan dengan merias diri guna meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri ibu.
- 5) Mengonsumsi kalsium dan vitamin E dalam jumlah yang cukup dengan cara minum susu serta mengonsumsi bahan makanan yang mengandung sereal karena dapat membantu mencegah terjadinya osteoporosis.

- 6) Meningkatkan personal hygiene, karena reaksi imun tubuh menjadi tumpul pada usia tua sehingga cenderung untuk terkena penyakit infeksi.

#### b. Kesiapan Psikologi

Kesiapan psikologi ini meliputi keadaan yang membebani pikiran yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan tubuh seperti gelisah, kecemasan, dan ketakutan, dalam hal ini dapat dilakukan upaya relaksasi, menjaga pola makan sehat dan dukungan keluarga maupun orang terdekat. Penatalaksanaan dalam menghadapi masa menopause agar Perempuan siap secara psikologis, yaitu:

- 1) Penurunan libido (sex) merupakan suatu hal alami yang timbul pada setiap perempuan yang mengalami masa menopause. Untuk menjaga agar hubungan dengan suami tetap harmonis dapat dilakukan dengan cara relaksasi dan tetap menjaga hubungan seksual.
- 2) Perempuan menopause harus tetap merasa masih bermanfaat bagi orang lain dengan cara mau menerima keadaan, sabar dan optimis serta meningkatkan rasa percaya diri dengan melakukan kegiatan yang sesuai dengan kemampuan.
- 3) Menjalin hubungan yang baik dengan keluarga misalnya: melakukan rekreasi atau liburan bersama keluarga dan menonton televisi bersama keluarga serta menghabiskan waktu luang bersama anak-anak.
- 4) Mengembangkan hobi perempuan seperti: menjahit, merajut, menulis dan lain-lain.

#### c. Kesiapan Spiritual

Kesiapan spiritual ini meliputi peningkatan ibadah sesuai kepercayaan, rutin mengikuti bimbingan agama,

mengikuti acara agama yang dapat meningkatkan kepercayaan diri yang dilakukan untuk mempersiapkan diri.

Penatalaksanaan secara spiritual dalam menghadapi menopause adalah lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan banyak beribadah dan melakukan kegiatan keagamaan, seperti: pengajian di RT setempat dan mengikuti kegiatan yang ada dimasyarakat, seperti, mengikuti arisan yang ada di RT setempat. Perempuan yang aktif dapat melalui masa menopause tanpa merasa apa-apa dan tanpa keluhan. Kegiatan ini akan membantu perempuan mengurangi depresi dan kecemasan yang disebabkan oleh menopause.

### **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan**

#### **1. Pengetahuan**

Diharapkan seseorang wanita mempunyai pengetahuan yang memadai agar mampu mempersiapkan diri dengan lebih baik sehingga mampu melakukan upaya yang dilakukan untuk mencegah suatu keluhan yang dialami nantinya. akan tanpa mengalami keluhan

#### **2. Pendidikan**

Tingkat pendidikan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan, selain itu informasi dan faktor pengalaman juga dapat menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat nonformal. Wanita yang berpendidikan akan mempunyai pengetahuan kesehatan yang lebih baik.

#### **3. Budaya dan lingkungan**

Adat dan lingkungan sangat berpengaruh terhadap cara Wanita menanggapi proses berhentinya menstruasi sangat berpengaruh terhadap adat dan lingkungannya. Mayoritas

wanita beragama islam, biasanya dapat menerima dengan menopause dengan baik. Masalah tersebut bukan dialami wanita menopause saja tetapi wanita premenopause dengan tanggapan masyarakat tentang menopause akhir-akhir ini yang semakin meningkat. Budaya dan lingkungan sekitar sangat berpengaruh terhadap diri kita, seorang wanita berbeda-beda dalam menanggapi sebuah masalah menopause.

#### **4. Pekerjaan**

Lingkungan pekerjaan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, karena lingkungan pekerjaan dapat memberikan suatu pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

#### **5. Riwayat kesehatan**

Riwayat kesehatan juga mempengaruhi tingkat kesiapan Wanita dalam menghadapi masa menopause dikarenakan terjadinya suatu perubahan atau peralihan yang terjadi di dalam tubuhnya.

#### **6. Usia**

Pola pikir seseorang akan mempengaruhi dalam pengetahuan yang didapatkan seseorang dalam menghadapi masa menopause. Semakin bertambah nya usia seseorang, dapat menambah pengetahuan informasi yang meluas pada pola pikir seseorang.

### **Hal-Hal Yang Dapat Dilakukan Untuk Menyiapkan Diri Dalam Menghadapi Menopause**

#### **1. Mengonsumsi makanan bergizi**

Wanita premenopause sebaiknya mengonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang. Pemenuhan gizi yang memadai akan membantu dalam menghambat

berbagai dampak negatif menopause terhadap kinerja otak, mencegah kulit kering, dan berbagai penyakit lainnya. Gizi seimbang yang dimaksud adalah memenuhi kebutuhan gizi per hari dengan asupan gizi seimbang yang mengandung karbohidrat, vitamin, protein, mineral, air, dan lemak. Kebutuhan kalori dan zat gizi setiap orang berbeda-beda, tergantung tinggi badan, berat badan, umur, dan aktivitas.

## 2. Menghindari stress

Gaya hidup rileks dengan menghindari tekanan yang dapat membebani pikiran adalah upaya untuk menghindari stress. Wanita yang memasuki masa menopause, tidak jarang merasa tidak sempurna lagi sebagai seorang wanita. Kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis. Jika tekanan ini tidak diatasi akan berkembang menjadi stress yang berdampak buruk pada kehidupan sosial seorang wanita. Oleh karena itu, biasakan untuk hidup lebih rileks dan mengatasi setiap masalah dengan baik.

## 3. Menghindari merokok dan minuman beralkohol

Merokok dapat merusak kesehatan seseorang, bukan hanya itu saja, merokok juga akan merusak kecantikan seseorang. Asap nikotin membuat kulit wajah menjadi kering dan kusam. Berhenti merokok akan mengurangi gejala-gejala pada saat premenopause.

## 3. Olahraga secara teratur

Selain dapat menguatkan tulang, olahraga juga dapat mencegah penyakit jantung, diabetes, jenis kanker tertentu, dan juga dapat menghilangkan stress. Olahraga yang dilakukan seperti jalan kaki, jogging, bersepeda, berenang, naik turun tangga, dan sebagainya. Olahraga dilakukan paling sedikit tiga kali dalam seminggu, minimal

30 menit sekali latihan. Tetap berusaha hidup aktif akan memperlambat osteoporosis, menekan gejala insomnia, penyakit jantung, serta mencegah hot flushes.

## 4. Konsultasi dengan dokter

Dalam mempersiapkan diri dengan baik seseorang akan mencari informasi lebih luas lagi salah satunya dengan konsultasi kepada dokter untuk mengetahui persiapan apa saja yang harus dilakukan serta mengetahui usia menopause dan mengetahui apa saja hal yang memungkinkan munculnya masalah selama menopause (Ismiyati, 2016).

## 5. Dukungan keluarga

Menopause dapat berjalan dengan lancar apabila ada kemauan diri memandang hidup yang akan datang sebagai sebuah harapan yang membahagiakan, sehingga menopause yang dialami selalu dipandang dari segi yang baik. Peran yang positif akan menumbuhkan perasaan bahwa kehadirannya masih sangat dibutuhkan oleh keluarganya. Seorang suami yang peka, akan menyadari bahwa istrinya tidak selincah dulu sehingga suami harus berinisiatif untuk membantu istri menyelesaikan tugas rumah tangga.

## Pengukuran Variabel Sikap

Dalam penelitian, pengukuran sikap dapat dilakukan dengan memberi pertanyaan atau pernyataan kepada responden. Selanjutnya, responden diberikan kebebasan untuk memberikan respons terhadap pertanyaan atau pernyataan yang diajukan secara tertulis atau lisan oleh peneliti. Pilihan jawaban umumnya menggunakan skala Likert, seperti berikut ini. Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk mengklasifikasikannya, kita dapat

menggunakan skor yang telah dikonversi ke persen seperti berikut ini. 1. Sikap baik/ positif jika skor 80-100%, 2. Sikap cukup/ netral jika skor 60-79%, 3. Sikap kurang/ negative jika skor < 60 %

## **KONSEP PREMENOPAUSE**

Pada usia 40 tahun merupakan masa awal terjadinya menopause dan dimulainya fase klimakterium. Wanita dengan kriteria khusus akan mengalami keluhan berupa hot flushes, nyeri payudara, perubahan suasana hati dan depresi. Siklus menstruasi tetap stabil namun terjadi perangsangan ovarium yang berlebihan sehingga sering dijumpai kadar estrogen yang sangat tinggi diakibatkan oleh kadar FSH yang tinggi.

Ibu premenopause yaitu seorang wanita yang mendekati masa menopause, dimana masih mengalami menstruasi meskipun sudah tidak teratur lagi dengan umur antara 40-50 tahun.

## **KONSEP MENOPAUSE**

Menopause merupakan titik awal menurunnya fungsi reproduksi seorang wanita (Iis, 2018). Menopause dikatakan sebagai suatu interaksi dalam tubuh yang disebut dengan periode fisiologis. Seorang wanita dikatakan menopause apabila sudah tidak mengalami menstruasi lagi selama 1 tahun (Rosita Magdalena L, Lilis, 2020). Dikatakan menopause apabila haid berhenti dengan didahului masa haid yang lebih panjang dengan perdarahan yang semakin menurun. Keturunan, kesehatan umum serta pola kehidupan seorang wanita akan berpengaruh terhadap usia terjadinya menopause (Dewi et al., 2021).

Seiring bertambahnya usia seorang wanita akan mengalami masa menopause, masa menopause bukanlah suatu penyakit atau kelainan yang terjadi dikarenakan

produksi zat kimia estrogen dan progesterone mengalami suatu penurunan sehingga wanita tidak dapat beraktivitas secara berlebihan (Resky, 2017).

Wanita yang berusia 45-50 tahun akan menjumpai masa menopause dengan berbagai macam faktor yang mempengaruhinya, namun tidak semua wanita mengetahui dan sanggup menerimanya (Wahyuni, 2018). Menopause tidak hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi, wanita yang telah menopause juga mengalami banyak perubahan, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis hingga hasrat seksual. Menopause menyebabkan lebih dari 80% wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis dengan berbagai tekanan dan gangguan penurunan kualitas hidup (Baziad, 2013).

## **Penyebab Menopause**

Tubuh wanita mempunyai persediaan sel telur atau ovum yang terbatas dan masa menopause itu terjadi ketika ovarium atau indung telur telah kehabisan sel telur atau ovum, hal ini menyebabkan produksi hormone dalam tubuh terganggu yaitu berhentinya produksi hormone seks wanita yang tidak lain adalah hormone estrogen dan progesteron (Mulyani, 2019).

Penurunan fungsi hormone dalam tubuh akan menyebabkan terjadinya

penurunan fungsi tubuh dan gejala-gejala menopause akan mulai timbul dan terasa meskipun menstruasi masih datang. Saat itu akan mulai terlihat adanya perubahan pada haid yang mungkin menjadi lebih lama atau sangat singkat dan untuk jumlah darah menstruasi yang dikeluarkan menjadi tidak konsisten yaitu relatif menjadi lebih banyak dari sebelumnya (Proverawati, 2019).

## **Tanda dan Gejala Menopause**

Pada masa menopause wanita akan mengalami perubahan-perubahan. Perubahan yang dirasakan oleh wanita adalah:

### **1. Perubahan pola menstruasi (perdarahan)**

Perdarahan yaitu keluarnya darah dari vagina. Gejala ini biasanya akan terlihat pada awal permulaan masa menopause. Perdarahan akan terlihat beberapa kali dalam rentang beberapa bulan dan akhirnya akan berhenti sama sekali. Gejala ini sering kali disebut dengan gejala peralihan.

### **2. Rasa Panas (Hot Flush)**

Gejala ini akan dirasakan mulai dari wajah sampai ke seluruh tubuh. Selain rasa panas juga disertai dengan warna kemerahan pada kulit dan berkeringat. Rasa panas ini akan mempengaruhi pola tidur wanita menopause yang akibatnya seringkali wanita menopause kekurangan tidur.

### **3. Keluar Keringat Di Malam Hari**

Keluar keringat di malam hari disebabkan karena hot flushes. Semua wanita akan mengalami gejala panas ini. Rasa panas ini tidak membahayakan dan akan cepat berlalu. Sisi buruknya adalah tidak nyaman tetapi tidak pernah disertai rasa sakit.

### **4. Susah Tidur (Insomnia)**

Masalah insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa Wanita menopause. Masalah insomnia juga dikarenakan karena kadar serotonin yang menurun sebagai akibat jumlah estrogen yang kadarnya juga menurun. Serotonin mempengaruhi suasana hati seseorang, jika kadar serotonin dalam

tubuh menurun, hal ini akan menyebabkan depresi dan sulit tidur.

### **5. Kerutan Pada Vagina**

Pada vagina akan terlihat adanya perubahan yang terjadi pada lapisan dinding vagina, pada masa menopause vagina akan terlihat menjadi lebih kering dan kurang elastis. Hal ini dikarenakan adanya penurunan kadar hormone estrogen. Efek dari gejala ini maka akan timbul rasa sakit pada saat melakukan hubungan seksual.

### **6. Gejala Gangguan Motorik**

Pada masa menopause aktifitas yang akan dikerjakan semakin berkurang, hal ini dikarenakan wanita menopause akan mudah merasakan rasa Lelah sehingga tidak sanggup untuk melakukan pekerjaan yang terlalu berat.

### **7. Sembelit**

Proses metabolisme dalam tubuh akan menurun seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha untuk beradaptasi dengan kadar estrogen yang baru.

### **8. Gejala Gangguan System Perkemihan**

Kadar estrogen yang rendah akan menyebabkan kadar estrogen menjadi rendah dan akan menimbulkan penipisan pada jaringan kandung kemih dan saluran kemih.

### **9. Gangguan Psikis Dan Emosi**

Beberapa wanita saat masa menopause akan mengalami rasa gelisah, mudah tersinggung, tegang, cemas, perasaan tertekan, malas, sedih, merasa tidak berdaya, mudah menangis, mudah lupa, emosi yang meluap. Gejala ini dikarenakan adanya penurunan hormon estrogen dan progesteron, hormon tersebut berfungsi

untuk mengatur memori, daya persepsi, dan suasana hati.

#### 10. Penurunan Libido

Wanita menopause akan berkurang keinginan seksualnya. Keringat malam dapat mengganggu tidur dan kekurangan tidur dapat mengurangi energi untuk yang lain, termasuk dalam aktivitas hubungan seksual.

#### 11. Depresi

Depresi atau stres sering terjadi pada wanita menopause. Hal ini terkait dengan adanya penurunan hormon estrogen. Dengan adanya penurunan hormon estrogen menyebabkan berkurangnya neurotransmitter di dalam otak.

### **Perubahan Tubuh pada Saat Menopause**

#### 1. Perubahan Fisik

##### a) Hilangnya Jaringan Penunjang

Rendahnya kadar estrogen dalam tubuh berpengaruh pada jaringan kolagen yang berfungsi sebagai jaringan penunjang pada tubuh. Hilangnya kolagen menyebabkan kulit kering dan keriput, rambut terbelah-belah, rontok, gigi mudah goyang dan gusi berdarah, sariawan, kuku rusak, serta timbulnya rasa sakit dan ngilu pada persendian.

##### b) Perubahan berat badan

Saat perempuan mulai menginjak usia 40 tahun, biasanya tubuhnya mudah menjadi gemuk tetapi sebaliknya sangat sulit untuk menurunkan berat badannya. Hal ini karena adanya penurunan estrogen dan gangguan pertukaran zat dasar metabolisme lemak, kulit menjadi kendur sehingga mudah untuk menjadi tempat simpanan lemak.

##### c) Gangguan mata

Kurang dan hilangnya estrogen mempengaruhi produksi kelenjar air mata sehingga mata terasa kering dan gatal.

#### 2. Perubahan Psikologis

##### a) Ingatan menurun

Perempuan menopause mengalami kemunduran dalam mengingat bahkan mereka sering lupa terhadap hal-hal kecil dan sederhana.

##### b) Kecemasan

Kecemasan timbul akibat seringnya kekhawatiran yang menghantui dalam menghadapi situasi sebelumnya tidak pernah mereka khawatirkan.

##### c) Mudah tersinggung

Perempuan menopause lebih mudah tersinggung, hal ini disebabkan adanya tingkat kesadaran yang luar biasa dialami Perempuan menopause. Kondisi ini akan sangat terlihat ketika mereka mempersepsikan perilaku itu secara negatif dan menyinggung dirinya.

##### d) Stres

Secara psikologis sumber-sumber stres perempuan menopause tidak bisa diramalkan begitu saja, namun yang bisa terlihat adalah siklus suasana hati, misalnya reaksi marah atau sedih.

##### e) Depresi

Perempuan menopause lebih besar dan lebih gampang mengalami depresi. Bentuk-bentuk depresi perempuan menopause terlihat dari : Hilangnya percaya diri atas kemampuan organ reproduksi, Kesedihan

akibat ditinggalkan anak-anaknya atau suami yang meninggal, Sedih karena sudah turun daya tariknya

### 3. Perubahan Reproduksi

#### a) Rahim

Rahim mengalami atrofi (keadaan kemunduran gizi jaringan), menyusut dan menipis. Jaringan otot rahim menjadi sedikit dan lebih banyak mengandung jaringan fibriotik (sifat berserabut berlebihan). Leher rahim menyusut tidak menonjol ke dalam vagina.

#### b) Saluran Telur

Lipatan-lipatan saluran menjadi pendek, menipis dan mengerut. Rambut getar yang ada pada ujung telur atau fimbria menghilang.

#### c) Indung telur

Setelah perempuan melewati akhir usia 30-an, produksi indung telur berangsur-angsur menurun, sehingga indung telur mengecil dan permukaannya menjadi keriput karena produksi ovarium menurun sampai akhirnya pelepasan sel telur tidak lagi terjadi dan haid pun berhenti.

d) Serviks; Serviks juga mengalami pengerutan dan memendek.

#### e) Vagina

Vagina mengalami kontraktur (melemahnya otot jaringan), lebar vagina mengalami pengecilan, atrofi vagina berangsur-angsur menghilang, dinding vagina menipis sehingga menyebabkan hilangnya lipatan vagina, berkurangnya pembuluh darah, penurunan elastifitas dan sekret vagina menjadi encer.

#### f) Vulva

Jaringan menipis karena berkurang dan hilangnya jaringan lemak serta jaringan elastik. Kulitnya menipis, pembuluh darah berkurang, sehingga menyebabkan pengerutan lipatan vulva, terjadi rasa gatal dan hilangnya sekret kulit serta mengerutnya lubang masuk kemaluan. Semua keadaan ini akan mempengaruhi munculnya gangguan nyeri saat senggama.

#### g) Perubahan Hormon

Sesuatu yang berlebihan atau kurang, akan menimbulkan suatu reaksi. Pada kondisi menopause akan terjadi perubahan hormon estrogen yang menjadi berkurang sehingga haid pun menjadi sedikit, jarang bahkan siklus haidnya mulai terganggu.

Upaya yang Dilakukan Menghadapi Menopause Upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam menghadapi menopause yaitu dengan pola makan yang tepat dan aktivitas fisik yang cukup. Kehilangan estrogen pada perempuan menopause menimbulkan berbagai macam penyakit seperti penyakit jantung dan osteoporosis. Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi, seperti: mengkonsumsi makanan yang bergizi dan pengaturan diet (tinggi kalsium dan rendah lemak), menghindari peningkatan berat badan, olahraga dan tidur yang teratur, mengurangi kenaikan tekanan darah, mencari ketenangan dan menjauhkan diri dari pekerjaan yang menjemukan.

Menurut Walyani (2015), upaya yang dilakukan untuk mencegah keluhan fisik pada saat menghadapi menopause yaitu:

#### 1. Mengonsumsi makanan bergizi

Makanan bergizi dapat menghambat dampak negative pramenopause terhadap

kinerja otak, mencegah kulit kering, serta berbagai penyakit lain dengan cara mengatur pola makan yang sehat. Makanan tersebut seperti makanan yang rendah lemak, kacang-kacangan, susu yang rendah lemak serta mengurangi kopi, alkohol, makanan pedas.

## 2. Olahraga secara teratur

Berusaha untuk hidup aktif dapat mengurangi gejala insomnia, mengusir stres, memperlambat osteoporosis, penyakit jantung, serta mencegah hot flushes.

## 3. Menghindari merokok dan minuman beralkohol

Berhenti merokok dapat mengurangi gejala pada perempuan saat pramenopause. Selain merokok dapat menimbulkan berbagai penyakit, asap nikotin dapat menyebabkan kulit wajah menjadi kering dan kusam.

## 4. Berkonsultasi dengan dokter

Menopause adalah proses biologis yang akan dialami setiap wanita. Berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan informasi dapat mempersiapkan diri menghadapi menopause. Sebaliknya perempuan yang tidak mendapatkan informasi yang cukup akan berdampak pada psikologi pada dirinya.

Menurut Alfian (2014), upaya yang dilakukan untuk mengatasi gejala psikologis pada saat menghadapi menopause yaitu:

### a. Pengendalian Emosi

Kehidupan sosial yang aktif akan membantu mempertahankan Wanita yang akan mengalami menopause dan mengusahakan gejala fisik tidak mempengaruhi kehidupan wanita.

### b. Menghindari stress

Membiasakan diri dengan menerapkan gaya hidup rileks dan menghindari tekanan yang membebani pikiran dapat mengatasi dampak psikologis dari pramenopause. Umumnya perempuan yang mengalami menopause merasa dirinya tidak sempurna lagi sebagai seorang perempuan. Situasi ini dapat menyebabkan tekanan psikologis dan jika tidak diatasi akan berkembang menjadi stres yang dapat memperburuk kehidupan sosial seorang perempuan.

### c. Dukungan keluarga

Menghadapi fase menopause bisa berjalan dengan lancar apabila terdapat kemauan diri memandang hidup yang akan datang sebagai sebuah harapan yang membahagiakan sehingga peristiwa yang dialami selalu dipandang dari segi yang baik. Hal ini dapat berlangsung jika terdapat dukungan dari orang sekitar, khususnya keluarga.

## METHOD

Desain penelitian ini kuantitatif, penelitian dimana tata cara, langkah, atau prosedur dalam mendapatkan data dan mendeskripsikan tingkat kesiapan untuk tujuan penelitian yang memiliki tujuan dan kegunaan tertentu, Seperti yang diungkapkan Sugiyono (2018). Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana kesiapan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause di pusekesmas simpang tiga pekanbaru. dimana aplikasinya dengan menggunakan kuesioner yang harus dijawab oleh responden. Populasi dalam penelitian ini berdasarkan data pada bulan Maret 2024 sebanyak 147 ibu yang berkunjung ke puskesmas simpang tiga. Teknik sampling menggunakan cara accidental sampling karena peneliti

menyebarkan angket/ kuesioner kepada setiap responden (Hariputra et al., 2022). Dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin. Pengertian rumus slovin menurut Sugiyono (2017) adalah sebuah rumus yang digunakan untuk mendapatkan besaran sampel yang dianggap mampu menggambarkan keseluruhan populasi yang ada, sebanyak 30 orang responden. Analisa data penelitian ini menggunakan analisa univariat. Analisa yang dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian yang hanya menggunakan hasil perhitungan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Setelah seluruh skor dijumlahkan kemudian dimasukkan ke dalam teknik presentase

untuk mengklasifikasikannya, kita dapat menggunakan skor yang telah dikonversi ke persen seperti berikut ini (Nuha medika: 2018). Sikap baik/ positif jika skor 80-100%, Sikap cukup/ netral jika skor 60-79%, Sikap kurang/ negatif jika skor < 60 %

## RESULT AND DISCUSSION

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 13-15 Juni 2024 di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru dari 30 responden dapat diperoleh data-data mengenai Kesiapan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru, sebagai berikut :

**Tabel 1. Usia Responden**

| Mean  | Median | Std. Deviation | Minimum | Maximum | 95% confidence interval |
|-------|--------|----------------|---------|---------|-------------------------|
| 46,17 | 48,50  | 4,069          | 40      | 50      | 44,65-47,69             |

**Tabel 2. Karakteristik Responden**

| No | Karakteristik           | f  | %    |
|----|-------------------------|----|------|
| 1. | Pendidikan terakhir     |    |      |
|    | Tinggi ( D3/S1)         | 8  | 26.7 |
|    | Menengah (SMA/SMK/MA)   | 20 | 66.7 |
|    | Rendah ( SD/SMP)        | 2  | 6.7  |
| 2. | Pekerjaan               |    |      |
|    | IRT                     | 23 | 76.7 |
|    | Pedagang                | 4  | 13.3 |
|    | Wiraswasta              | 1  | 3.3  |
|    | Guru                    | 2  | 6.7  |
| 3. | Informasi               |    |      |
|    | Pernah                  | 28 | 93.3 |
|    | Tidak pernah            | 2  | 6.7  |
| 4. | Sumber informasi        |    |      |
|    | Teman/tentangga/saudara | 15 | 50.0 |
|    | Tenaga Kesehatan        | 9  | 30,3 |
|    | Media ( ig/wa/fb)       | 4  | 13.3 |
|    | Tidak Ada               | 2  | 6.7  |

**Tabel 3. Kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause**

| Kesiapan ibu          | f  | %    |
|-----------------------|----|------|
| Sikap baik/ positif   | 20 | 66,7 |
| Sikap kurang/ negatif | 10 | 33,3 |

Berdasarkan tabel di atas, Kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause dengan sikap ibu positif sebanyak 20 responden (66,7%). 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 masamasa 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.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Wulan (2020) dengan judul Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kesiapan Wanita Premenopause dalam menghadapi Menopause di Kelurahan di Kel. Gundaling 1 Kec. Berastagi Tahun 2019 bahwa diperoleh keempat faktor memiliki hubungan yang signifikan dengan kesiapan menghadapi Menopause.

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 (Wulan, 2020). 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 (Wawan,2017).

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

Kesiapan (readiness) adalah tingkat perkembangan dari kematangan atau kedewasaan yang menguntungkan dalam mempraktikkan sesuatu. Dapat juga diartikan sebagai keadaan siap siaga untuk mereaksikan atau menanggapi sesuatu. Kesiapan disini diartikan sebagai suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik maupun mental atau psikologisnya (Novi Prihatini, 2018).

Berdasarkan dari hasil penelitian, sikap mempunyai peran yang sangat penting dalam kesiapan menghadapi masa menopause. Dengan sikap baik yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi perasaan, pemikiran dan tindakan seseorang terhadap perubahan-perubahan fisik yang dialami menjelang masa menopause, sehingga menjadikan seseorang siap siaga untuk melakukan tindakan dalam menghadapi masa menopause baik secara fisik maupun psikologis. Sedangkan dengan sikap yang kurang menjadikan seseorang belum siap untuk menghadapi perubahan yang terjadi pada masa menopause baik secara fisik maupun psikologis.

## CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Kesiapan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. yang dilakukan pada 13-15 Juni 2024, dapat disimpulkan bahwa: mayoritas ibu premenopause memiliki sikap positif dalam menghadapi masa menopause, dengan 20 responden (66,7%) menunjukkan kesiapan yang baik. Kesiapan ibu premenopause dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan, pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, media massa, lembaga pendidikan, dan faktor emosional. Tingkat pendidikan dan kemudahan akses informasi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu premenopause menghadapi menopause. Sikap positif terhadap menopause membantu ibu premenopause dalam menyiapkan diri baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Meskipun mayoritas memiliki sikap positif, masih ada sebagian ibu yang memiliki kecemasan dalam menghadapi menopause.

## REFERENCES

- Agustiawati, A., & Sulistyaningsih, S. H. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Padangan Kecamatan Winong. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 25.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara.
- Baziad, A. 2013. *Menopause dan Andropause*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- BKKBN, 2018, *Konsep Menopause*, www.BKKBN.com, diakses tanggal 10 Oktober 2020.

Darmasari Sitio. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kesiapan Diri Menghadapi Perimenopause Di Klinik Pratama Sejati Marindal Medan Tahun 2018.

Dewi, R. I. S., Marlinda, R., & Rahayuningrum, D. C. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. *Seminar Nasional Syedza Sainika*, 1(1), 191–197

Iis, 2018. (2018). Wanita Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Situ Udik Rt 01 / Rw 07 Kecamatan Cibungbulang Bogor Tahun 2018. 13–21.

Indah, R. A. (2018). Hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause di dusun krandon malangan sumberagung moyudan sleman yogyakarta. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1–74.

Kuala, K. A. B. B. (n.d.). Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Berangas Timur ke. 13–20.

Rosita Magdalena L, Lilis, A. A. (2020). Tingkat pengetahuan wanita pra lansia tentang menopause di rt 023 rw 001 kelurahan sunter agung. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 6(2).

Risky, D. (2017). Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Di Posyandu Asoka Pandak Bantul.

Sasrawita, S. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(2), 117.

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>

Utami, P., Rajab, M. Al, & Munsir, N. (2023). *Jurnal pelita sains kesehatan. Jurnal Pelita Sains Kesehatan*, 4(3), 23–31.

Vol, M. I., & No, X. (2019). Keluarga dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Klimakterium di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci Tahun 2019". *XIII (5)*, 135–139

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.

Wardani, D. A., Sumiati, & Waisong, Y. 2019. Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan. Yogyakarta: Nuha medika : 2018.*