

TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG PREMENOPOUSE DAN MENOPOUSE PADA MASA KLIMAKTERIUM

Rima Widiastuti¹, Tuti Rohani²

¹²Akademi Kebidanan Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta
rimawidi@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Perubahan yang terjadi pada wanita menopause dapat menimbulkan gangguan baik fisik maupun psikis. Ada baiknya jika seorang wanita telah mempersiapkan diri menghadapi menopause dengan pengetahuan yang memadai. Hasil studi pendahuluan melalui kuisioner pada 10 ibu premenopause dan menopause menunjukkan bahwa 4 orang memiliki pengetahuan cukup dan 6 orang memiliki pengetahuan kurang tentang masa klimakterik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang premenopause dan menopause pada periode klimakterik dalam kadar baik, cukup, dan kurang. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah pengambilan sampel radom sederhana, dengan jumlah sampel 54 orang. **Hasil:** Dari penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 22 responden (40,7%), 15 responden (27,8%) memiliki tingkat pengetahuan baik, 17 responden (31,5) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. **Kesimpulan:** dari penelitian ini ditemukan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang premenopause dan menopause pada periode klimakterik berada pada tingkat yang cukup yaitu sebanyak 22 responden (40,7%) dikarenakan situasi sosial ekonomi dimana kondisi sosial ekonomi akan mempengaruhi pendidikan dan pengalaman terutama dalam memperoleh informasi.

Kata Kunci: Pengetahuan, perimenopause, menopause, klimakterium

ABSTRACT

Background : *The changes that occur in menopausal women can cause both physical and psychological disorders. It is better if a woman has prepared herself for menopause with adequate knowledge. The results of a preliminary study through questionnaires on 10 premenopausal and menopausal mothers showed that 4 people had sufficient knowledge and 6 people had less knowledge about the climacteric period. This study aims to determine the level of maternal knowledge about premenopause and menopause at the climacteric period in good, sufficient, and less levels.* **Methods:** *The method used in this research is descriptive quantitative and the sampling technique used is simple radom sampling, with a total sample of 54 people.* **Results:** *From this study, it was found that most of the respondents had a sufficient level of knowledge as many as 22 respondents (40.7%), 15 respondents (27.8%) had a good level of knowledge, 17 respondents (31.5) had a lack of knowledge.* **Conclusion:** *from the study, it was found that the level of maternal knowledge about premenopause and menopause at the climacteric period was at a sufficient level as many as 22 respondents (40.7%) due to the socio-economic situation in which the socio-economy will affect education and experience, especially in obtaining information.*

Keywords : Knowledge, Perimenopause, Menopause, Climacterium

PENDAHULUAN

Klimakterium adalah masa yang bermula dari akhir tahap reproduksi, berakhir pada awal senium dan terjadi pada wanita umur 40-65 tahun. Masa ini ditandai dengan berbagai macam keluhan. Klimakterium bukan suatu keadaan yang patologis, melainkan suatu masa peralihan yang normal yang berlangsung beberapa tahun sebelum dan sesudah menopause (Sarwono, 2008).

Menopause merupakan akhir proses biologis dari siklus menstruasi, yang dikarenakan karena perubahan hormon yaitu penurunan produksi hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium. Penurunan hormon estrogen menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Menopause juga dapat diartikan sebagai haid terakhir. Terjadinya menopause ada hubungannya dengan menarche (pertama haid), makin dini menarche terjadi maka makin lambat atau lama menopause timbul (Mulyani, 2013).

Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi perkembangan dan pertumbuhan manusia. Namun pada suatu saat perkembangan dan pertumbuhan itu akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan seperti fungsi tubuh pada manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi fase menopause yaitu berakhirnya haid pada wanita (Proverawati, 2010).

Sesuatu yang berlebihan atau kurang, akan mengakibatkan timbulnya suatu reaksi. Pada masa menopause reaksi nyata adalah berkurangnya hormon *estrogen*. Meskipun perubahan terjadi pada hormon *progesteron*, tetapi yang berpengaruh langsung adalah hormon *estrogen*. Gejala psikologis yang dialami wanita menjelang menopause meliputi mudah tersinggung, depresi, cemas, suasana hati (mood) tidak menentu, sering lupa, susah berkonsentrasi, keringat pada malam

hari. Gejala fisik yang timbul pada masa menopause adalah keriput, sakit kepala, insomnia, rasa panas (hot flushes), vagina terasa kering, ketidaknyamanan dalam buang air kecil dan ketidakmampuan untuk mengendalikan buang air kecil (Proverawati, 2010 ; Sibagaring, 2010)

Akibat tidak haid lagi, otomatis terjadi perubahan pada organ reproduksi wanita dan muncul berbagai keluhan fisik maupun psikologi, ada baiknya jika seorang wanita sudah mempersiapkan diri menghadapi *menopause* dengan pengetahuan yang memadai. *Menopause* tidak bisa dihindari, namun terjadinya resiko keluhan bisa menurun jika mempersiapkan diri secara fisik maupun psikis sejak jauh-jauh hari. Dengan demikian masa menopause dapat dijalani dengan lebih baik, secara fisik maupun psikis (Proverawati, 2010).

Pada tahun 2030, jumlah perempuan diseluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 saat ini di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4% dari total populasi yang ada (Dinas kesehatan RI, 2014 ; WHO, 2014).

Jumlah penduduk di provinsi DIY tahun 2014 mencapai 3637,1 juta penduduk yaitu laki-laki sebanyak 1797,4 juta penduduk sedangkan perempuan sebanyak 1839,7 juta penduduk. Jumlah penduduk perempuan berusia 40-44 tahun (134,3 juta penduduk) usia 45-49 tahun (132,3 juta penduduk) dan usia 50-54 tahun (119,8 juta penduduk) (BPS DIY, 2014).

Bantul merupakan kabupaten dengan jumlah penduduk tertinggi di DIY pada tahun 2014 sebanyak 955.015 ribu penduduk yaitu laki-laki 475.872 ribu penduduk dan perempuan mencapai 479.143 ribu penduduk. Untuk usia 40-44 tahun (laki-laki 36.227 ribu penduduk dan perempuan 35.837 ribu penduduk), usia 50-54 tahun (laki-laki 29.560 ribu penduduk dan perempuan 29.845 ribu penduduk).

Sehingga dari data tersebut jumlah penduduk bantul lebih banyak perempuan dari pada laki-laki (Badan Pusat Statistika DIY, 2014).

Sebagian wanita dihantui dengan istilah menopause, berfikir jika suatu saat nanti *menopause* menghampirinya. Seorang wanita ditengah-tengah tahun kehidupan dikelilingi oleh mitos-mitos yang berkembang dikalangan wanita tentang *menopause*. Mitos-mitos ini dapat menimbulkan banyak ketakutan dan kecemasan dalam kehidupan wanita. Terutama wanita paruh baya ketika mereka mendekati masa *menopause* padahal belum tentu mitos itu benar (Mulyani, 2013).

Hasil studi pendahuluan melalui kuesioner pada 10 orang ibu yang pramenopause di desa srandakan didapatkan hasil 6 orang berpengetahuan kurang tentang *menopause* dan 4 orang berpengetahuan cukup tentang *menopause*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menopause di Dusun Nengahan, Srandakan sebanyak 107. Besar sampel dihitung menggunakan rumus slovin didapatkan sampel dengan jumlah 84. Teknik sampling menggunakan metode *simple random sampling*. Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

Kriteria Inklusi

1. Ibu-ibu yang bertempat tinggal di Desa Trimurti, Nengahan, Srandakan
2. Sehat jasmani dan rohani
3. Dapat membaca dan menulis

Kriteria Eksklusi

1. Tidak bersedia menjadi responden
2. Tidak bisa membaca dan menulis

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner. Pertanyaan yang diberikan kepada responden adalah mengenai pengetahuan tentang *menopause*. Peneliti membagikan kuesioner kepada responden berjumlah 30 pertanyaan tertutup

yaitu pertanyaan yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih jawaban sesuai dengan keyakinan. Jawaban yang tersedia dalam kuesioner ini ada 2 pilihan jawaban yaitu benar atau salah. Jawaban benar dengan pernyataan positif (*favorable*) mendapat nilai 1 dan jawaban salah jika pertanyaan negatif (*unfavorable*) mendapat nilai 0. Pengisian kuesioner tersebut dengan memberi tanda (√) pada jawaban yang dianggap benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi	%
Usia		
46-48	30	55,6
49-51	24	44,4
Total	54	100
Pendidikan		
SD	12	22,2
SMP	13	24,1
SMA	28	51,9
PT	1	1,9
Total	54	100
IRT	40	74,1
Swasta	14	25,9
Total	54	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa umur ibu pramenopause dan menopause umur <50 tahun sebanyak 30 Orang (55,6%), ibu menopause dengan umur >50 tahun sebanyak 24 Orang (44,4%). Berdasarkan table 4.2 dapat diketahui bahwa ibu pramenopause dan menopause dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 12 (22,2%), SMP sebanyak 13 orang (24,1%), SMA sebanyak 28 orang (51,9%), PT sebanyak 1 orang (1,9%), sehingga mayoritas tingkat pendidikan responden adalah SMA. Berdasarkan table 4.2 dapat diketahui bahwa ibu pramenopause dan menopause pekerjaan IRT sebanyak 40 orang (74,1%), dan Swasta sebanyak 14 orang (25,9%).

Berdasarkan table 1 karakteristik responden berdasarkan umur 46-48

sebanyak 30 responden (55,6%). Penelitian ini sejalan dengan Ratna Setyo Ningsih (2015) umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa umur akan mempengaruhi kematangan berfikir seseorang.

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan pendidikan mayoritas pendidikan SMA sebanyak 28 responden (51,9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meilina Estiani (2015) dan Citra Dhohana menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan tingkat kesehatan. Ibu yang tingkat pendidikan formalnya lebih tinggi cenderung akan mempunyai pengetahuan yang lebih dibandingkan orang dengan tingkat pendidikan formal yang lebih rendah, karena akan lebih mampu dan mudah memahami arti kesehatan serta pentingnya kesehatan,

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengalaman diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperoleh masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam pola hidup terutama motivasi untuk berperan serta dalam pembangunan kesehatan. Tingkat pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan. Tingkat pendidikan yang rendah mempengaruhi pengetahuan seseorang sehingga respon yang berpendidikan rendah akan berkorelasi dengan rendahnya pengetahuan responden tentang menopause.

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan pekerjaan IRT sebanyak 40 responden (74,1%). Hasil

penelitian menunjukkan sebagian besar responden IRT. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sasitorn Rakkuea (2016) pekerjaan seseorang berhubungan dengan usia menopause. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi menopause yaitu umur waktu mendapatkan haid pertama kali (menarche), kondisi kejiwaan dan pekerjaan, jumlah anak, penggunaan obat-obatan keluarga berencana (KB), merokok, sosial ekonomi, menopause yang terlalu dini dan menopause yang terlambat salah satu faktor yang mempengaruhi menopause yaitu pekerjaan, wanita yang bekerja akan mengalami menopause lebih cepat dibandingkan wanita tidak bekerja. Hal ini berpengaruh ke perkembangan psikis seseorang wanita.

2. Tingkat Pengetahuan Ibu Pramenopause dan Menopause Pada Masa Klimakterium

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan

Kategori	Frekuensi	%
Baik	15	27,8
Cukup	22	40,7
Kurang	17	31,5
Total	54	100

Berdasarkan data tabel 2 dapat diketahui bahwa responden dengan pengetahuan baik sebanyak 15 orang (27,8%), tingkat pengetahuan dalam kategori cukup sebanyak 22 orang (40,7%), dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 17 orang (31,5%), sehingga mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan cukup. Berdasarkan Tabel 4.4 dapat diketahui bahwa responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 22 responden (40,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berpengetahuan cukup. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nur Fitriana Sari (2012) dikarenakan sosial ekonomi dimana sosial ekonomi akan mempengaruhi pendidikan dan pengalaman terutama dalam memperoleh informasi. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan

seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai wawasan yang lebih luas. Dengan mengetahui tentang menopause, masa tersebut dapat dijalani dengan lebih baik, secara fisik maupun psikis sehingga setiap wanita dapat menjalani hari-harinya dengan kualitas hidup yang lebih baik.

Menurut Notoadmodjo (2010), pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal. Pengetahuan muncul ketika seorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu sosial ekonomi, budaya, pendidikan, dan pengalaman. Apabila status ekonomi baik, tingkat pendidikan akan tinggi, diiringi oleh peningkatan pengetahuan. Budaya berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan karena informasi yang baru akan disaring dan disesuaikan dengan budaya yang ada serta agama yang dianut. Pendidikan yang tinggi akan berpengaruh pada penerimaan hal-hal baru dan dapat menyesuaikan diri dengan hal baru tersebut. Pengalaman berkaitan dengan umur dan pendidikan individu. Pendidikan yang tinggi maka pengalaman akan luas dan semakin tua umur seseorang maka pengalaman akan bertambah.

Klimakterium adalah masa yang bermula dari akhir tahap reproduksi, berakhir pada awal senium dan terjadi pada wanita umur 40-65 tahun sedangkan Menopause merupakan akhir proses biologis dari siklus menstruasi, yang dikarenakan karena perubahan hormon yaitu penurunan produksi hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium. Penurunan hormon estrogen menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Menopause juga dapat diartikan sebagai haid terakhir (Mulyani, 2013).

Gejala psikologis yang dialami wanita menjelang menopause meliputi mudah tersinggung, depresi, cemas, suasana hati (mood) tidak menentu, sering lupa,

susah berkonsentrasi, keringat pada malam hari. Gejala fisik yang timbul pada masa menopause adalah keriput, sakit kepala, insomnia, rasa panas (hot flushes), vagina terasa kering, ketidaknyamanan dalam buang air kecil dan ketidakmampuan untuk mengendalikan buang air kecil (Proverawati, 2010).

KESIMPULAN

Pengetahuan ibu-ibu tentang pramenopause dan menopause pada masa klimakterium pada tingkat baik sebanyak 15 responden (27,8%). Pengetahuan ibu-ibu tentang pramenopause dan menopause pada masa klimakterium pada tingkat cukup sebanyak 22 responden (40,7%). Pengetahuan ibu-ibu tentang pramenopause dan menopause pada masa klimakterium pada tingkat kurang sebanyak 17 responden (31,5%)

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. 2014. *Statistik Daerah Istimewa Yogyakarta* 2014. Yogyakarta: BPS.
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Populasi Penduduk Indonesia*. Jakarta.
- Kasdu, D. 2008. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Yogyakarta : Maha Medika Jakarta : Salemba Medika.
- Manuaba, I.B.G. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC.
- Mulyani, N. S. 2013. *Menopause*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Notoadmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Proverawati . Atikah. 2010. *Menopause Dan Sindrom Menopause*. Yogyakarta : MuhaMedika Jakarta : Salemba Medika.
- Putri, A. 2009. *Tetap Sehat di Usia Lanjut*. Yogyakarta. Genius Publisher.
- Sibagaring. 2010. *Reproduksi Wanita*. Jakarta : Trans Info Medika
- Spencer, RF and Brown, P. 2007. *Menopause*. Jakarta Erlangga.

- Suratini, KT. 2009. *Pola Hidup Menjelang Menopause*. Jurna Kebidanan dan Keperawatan. STIKES Aisyiyah Yogyakarta.
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama : Yogyakarta.
- Wiknjosastro. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- World Health Organization. 2014. *Kesehatan reproduksi wanita*. [www.who.int/features/factfiles/physical activity/facts/en/index2.html](http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/facts/en/index2.html). Di akses tanggal 25 Februari 2016 pukul 19.45.