

## Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi

### *Relationship Level Of Knowledge With Readiness To Face Menopause In Women Of Childbearing Age In District Padas Ngawi*

Dwi Ratnaningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi D-3 Kebidanan, Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

Email : [dwirarnakevin@gmail.com](mailto:dwirarnakevin@gmail.com)

#### Abstrak

Masa menopause menyebabkan kapasitas reproduksi wanita terhenti. Wanita usia subur penting untuk mengetahuinya, sehingga pengetahuan sangat dibutuhkan untuk persiapan menghadapi *menopause*, sehingga saat mengalami fase *menopause*, wanita siap menghadapinya. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan wanita usia subur 36-49 tahun dengan kesiapan menghadapi *menopause* di Dusun Kwadungan Lor II, Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan desain observasional dan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah 87 wanita usia subur usia 36-49 tahun di Dusun Kwadungan Lor II, Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur yang diambil dengan *total sampling*. Variabel bebas adalah tingkat pengetahuan wanita tentang *menopause*. Variabel terikat adalah kesiapan menghadapi *menopause*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji statistik menggunakan *Spearman Rho*. Sebanyak 27 orang (32,1 %) memiliki tingkat pengetahuan baik, 34 orang (40,5 %) berpengetahuan cukup, dan 23 orang (27,4 %) berpengetahuan kurang. Dengan kesiapan yaitu 22 orang (26,2 %) siap, 51 orang (60,7 %) kurang siap, dan 11 orang (13,1 %) tidak siap menghadapi *menopause*. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan wanita tentang *menopause* dengan kesiapan menghadapi *menopause* pada wanita usia subur usia 36-49 tahun di Dusun Kwadungan Lor II, Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur.

**Kata Kunci** :Tingkat Pengetahuan, Kesiapan, *Menopause*.

#### Abstrack

*Menopause causes the female's reproductive capacity to stop. Women of childbearing age are important to know, so knowledge is needed for the preparation of menopause, so that when going through the menopause phase, women are ready to deal with it. This study is to find out the relationship of knowledge level of women of childbearing age 36-49 years with readiness to face menopause in Kwadungan Lor II Hamlet, Padas Subdistrict, Ngawi Regency. This research is quantitative analytical research with observational design and cross sectional approach. The subjects of the study were 87 women of childbearing age aged 36-49 years in Kwadungan Lor II Hamlet, Padas Subdistrict, Ngawi Regency, East Java which was taken with total sampling. A free variable is the level of knowledge of women about menopause. A bound variable is readiness to face menopause. Data collection using questionnaires. Statistical tests using Spearman Rho. 27 people (32.1 %) knowledge level, 34 people (40.5 %) knowledgeable, and 23 people (27.4 %) knowledgeable lacking. With readiness of 22 people (26.2 %) ready, 51 people (60.7 %) and 11 people (13.1 %) not ready for menopause. There is a relationship between the level of knowledge of women about menopause and the readiness to face menopause in women of childbearing age 36-49 years in Kwadungan Lor II Hamlet, Padas District, Ngawi Regency, East Java.*

**Keywords:** *Level of Knowledge, Readiness, Menopause*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2015 hampir 894 juta wanita di seluruh dunia mengalami *menopause* dan pada tahun 2030 mendatang diperkirakan akan mencapai angka 1,2 milyar orang. Masih menurut WHO, di ASIA, diperkirakan pada tahun 2025 jumlah wanita yang *menopause* melonjak dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa (Rakkuea, 2016).

Indonesia pada tahun 2019 sebanyak 71 juta jiwa. Menurut Pusdatin Kemenkes RI tahun (2019), jumlah wanita usia subur di Jawa Timur sebanyak 10,3 juta. Selain itu, terjadi peningkatan Angka Harapan Hidup di Jawa Timur dari tahun 2015-2018 menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami *menopause* semakin banyak (Dinas Kesehatan Jatim, 2019). Perempuan 36,89% lebih banyak mengalami kesakitan dan keluhan kesehatan, dengan rentang usia 50-54 tahun sebesar 7,56%.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Ngawi Tahun 2020, jumlah WUS di Kabupaten Ngawi sebanyak 192.190 jiwa. Dari 39 kota di Provinsi Jawa Timur, Ngawi menempati urutan ke-5 sebagai kota dengan persentase penduduk lansia sebesar 17,48%.

Jumlah wanita usia subur di Desa Kwadungan Lor adalah sebanyak 479 jiwa yang tersebar dalam 4 dusun (Dusun Kwadungan Lor I sebanyak 119 jiwa, Dusun Kwadungan Lor II sebanyak 164 jiwa, Dusun Gedangan sebanyak 109 jiwa, dan Dusun Kiteran sebanyak 87 jiwa).

Menopause adalah salah satu fase dari kehidupan normal yang terjadi pada wanita. Pada masa tersebut, kapasitas reproduksi wanita akan berhenti. Banyak wanita yang menganggap bahwa *menopause* merupakan hal yang menakutkan dan membuatnya cemas, hal

ini mungkin berasal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tua, tidak sehat, dan tidak cantik lagi. Wanita usia subur penting untuk mengetahui tentang *menopause*, maka dari itu pengetahuan wanita sangat dibutuhkan untuk persiapan diri dalam menghadapi *menopause*, sehingga jika sudah sampai pada fase *menopause*, wanita usia subur dapat memahami dan siap untuk menghadapi fase tersebut.

Dari hasil survey tersebut, dapat diketahui bahwa Dusun Kwadungan Lor II merupakan dusun di

Desa Kwadungan Lor dengan tingkat pengetahuan WUS yang paling rendah, wanita usia subur hanya mengetahui bahwa yang dinamakan *menopause* adalah ketika sudah tidak menstruasi lagi, sehingga kesiapan wanita tampak biasa saja dalam menghadapi *menopause*, wanita usia subur tidak tahu atau kurang paham dengan apa yang terjadi selama fase *menopause* tersebut. Dari uraian di atas, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan wanita usia subur di Dusun Kwadungan Lor II masih kurang tentang *menopause*, padahal pengetahuan tersebut akan mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi *menopause*. Melihat fenomena tersebut, peneliti mengambil judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilakukan pada 24 Mei-02 Juni 2021 dengan jumlah 84 responden yaitu Wanita Usia Subur di Dusun Kwadungan Lor II, Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tentang pengetahuan *menopause* dan kuesioner kesiapan menghadapi *menopause* yang telah dilakukan uji validitas menggunakan *Pearson Product Moment*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan *Spearman Rho*.

## HASIL

a) Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Hasil yang disajikan dalam bentuk tabel untuk mengetahui persebaran responden berdasarkan tingkat pendidikan yang dimiliki.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan pada Wanita

Usia Subur Usia 36-49 Tahun di Dusun Kwadungan Lor II

Tingkat Pendidikan	f	%
SD	36	42,9
SMP	25	29,8
SMA	16	19
PT	7	8,3
TOTAL	84	100

Sumber: Data Primer (2021)

Distribusi responden berdasarkan pendidikan ditunjukkan tabel 4.1, dalam tabel tersebut dapat diketahui mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 36 orang (42,9 %).

- b) Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Hasil yang disajikan dalam bentuk tabel untuk mengetahui persebaran responden berdasarkan jenis pekerjaan yang dimiliki responden.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan pada Wanita Usia Subur Usia 36-49 Tahun di Dusun Kwadungan Lor II

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1.	Petani	16	19
2.	Pedagang	11	13,1
3.	IRT	48	57,1
4.	Swasta	6	7,1
5.	PNS	3	3,6
Total		84	100

Sumber: Data Primer (2021)

Distribusi responden berdasarkan pekerjaan ditunjukkan oleh tabel 4.2. Sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 48 orang (57,1%).

- c) Tingkat Pengetahuan pada Wanita Usia Subur 36-49 Tahun di Dusun Kwadungan

Lor II, Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur

Hasil yang disajikan dalam bentuk table untuk mengetahui persebaran responden berdasarkan tingkat pengetahuan yang dimiliki.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan pada Wanita Usia Subur 36-49 Tahun di Dusun Kwadungan Lor II.

N	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	27	32,1
2.	Cukup	34	40,5
3.	Kurang	23	27,4
Total		84	100

Sumber: Data Primer (2021)

Distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan tentang *menopause* ditunjukkan pada tabel 4.3. Mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan cukup sebanyak 34 orang (40,5 %).

- d) Kesiapan Menghadapi *Menopause* pada Wanita Usia Subur Usia 36-49 Tahun di Dusun Kwadungan Lor II, Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur

Hasil analisis yang disajikan dalam bentuk tabel untuk mengetahui persebaran responden berdasarkan kesiapan yang dimiliki.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kesiapan Menghadapi *Menopause* pada Wanita Usia Subur Usia 36-49 Tahun di Dusun Kwadungan Lor II.

No	Kesiapan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Siap	22	26,2
2.	Cukup Siap	51	60,7
3.	Kurang Siap	11	13,1
Total		84	100

Sumber: Data Primer (2021)

Distribusi responden berdasarkan kesiapan menghadapi *menopause* ditunjukkan pada table 4.4. Mayoritas responden mempunyai kesiapan cukup siap dengan jumlah responden sebanyak 51 orang (60,7%).

e) Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Tentang *Menopause* Dengan Kesiapan Menghadapi *Menopause* Pada Wanita Usia Subur Usia 36-49 Tahun Di Dusun Kwadungan Lor Ii Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi Jawa Timur

Hasil tabulasi silang dan uji statistik yang disajikan dalam bentuk tabel untuk mengetahui persebaran responden berdasarkan tingkat pendidikan dan kesiapan yang dimiliki.

Tabel 4.5 Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang *Menopause* dengan Kesiapan Menghadapi *Menopause* pada Wanita Usia Subur Usia 36-49 Tahun di Dusun Kwadungan Lor II.

Pengetahuan	Siap		Cukup		Kurang		$r_s$	$\rho$
	f	%	f	%	f	%		
Baik	1	14,3	1	17,9	0	0	0,2	0,0
	2		5				46	24
2. Cukup			6	2	27,4	6		
		5		3				7,1
3. Kurang			6	1	15,5	5		
		5		3				6
Total	2	23,6	5	60	1	13,		
	2		1		1	1		

Sumber: Pengolahan Data Primer (2021)

Hubungan tingkat pengetahuan tentang *menopause* dengan kesiapan menghadapi *menopause* pada wanita usia subur usia 36-49 tahun ditunjukkan oleh tabel 4.5. Sebagian besar responden adalah wanita usia subur usia 36-49 tahun yang mempunyai tingkat pengetahuan cukup dengan kategori cukup siap dalam menghadapi *menopause* yaitu sebanyak 23 orang (27,4 %).

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS, menunjukkan bahwa uji statistik *Spearman Rho* nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,024. Hal ini berarti nilai  $\rho < 0,05$  ( $0,024 < 0,05$ ). Selain itu dapat diketahui nilai korelasinya sebesar 0,246, dengan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang sangat lemah antara tingkat pengetahuan tentang *menopause* dengan kesiapan menghadapi *menopause* pada wanita usia subur usia 36-49 tahun di Dusun Kwadungan Lor II, Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur.

## PEMBAHASAN

### a. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menurut distribusi tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SD yang berjumlah 36 orang (42,9 %) dengan pengetahuan tentang *menopause* yang kurang sebanyak 20 orang (23,8%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang berpendidikan SMP mayoritas memiliki tingkat pengetahuan tentang *menopause* yang cukup yaitu sebanyak 18 orang (21,4 %). Seorang wanita yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi diharapkan

memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rasyid, dkk pada tahun 2014 bahwa pengetahuan salah satunya didukung oleh pendidikan, pendidikan yang memadai akan memudahkan seseorang memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang *menopause*, mempengaruhi pengembangan nalar dan analisa seseorang yang akan memudahkan seseorang untuk meningkatkan pengetahuan sebagai salah satu cara yang baik dalam rangka memberikan informasi dan pesan kesehatan. Tingkat pengetahuan wanita juga dipengaruhi oleh pekerjaan.

Dari hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden berprofesi sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 48 orang (57,1 %) dimana 26 (31 %) diantaranya memiliki tingkat pengetahuan cukup.

Menurut analisa peneliti, tingkat pendidikan dan pekerjaan seorang wanita memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan wanita, dan dalam hal ini adalah pengetahuan tentang *menopause*

#### b. Tingkat Pengetahuan tentang *Menopause*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan tentang *menopause* pada wanita usia subur usia 36-49 tahun di Dusun Kwadungan Lor II, Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur mayoritas termasuk dalam kategori cukup sebanyak 34 orang (40,5 %), dan minoritas memiliki pengetahuan kurang sebanyak 23 orang (27,4 %), sisanya memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 27 orang (32,1 %). Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya yaitu tingkat kecerdasan, tingkat emosional, pendidikan, lingkungan, sosial budaya atau tingkat ekonomi masing-masing.

Responden yang berprofesi sebagai petani rata-rata memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 12 orang (14,3 %), yang berprofesi pedagang memiliki pengetahuan baik yaitu 6 orang (7,1 %), kemudian responden yang berprofesi sebagai IRT sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup yaitu 26 orang (31 %), lalu responden yang berprofesi swasta mayoritas memiliki pengetahuan baik yaitu 4 orang (4,8 %), serta semua responden yang berprofesi sebagai PNS memiliki pengetahuan yang baik yaitu 3 orang (3,6 %). Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan juga dipengaruhi oleh pekerjaan, dalam lingkungan kerja maka akan memperoleh pengalaman yang akan berpengaruh pada cara berpikir seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nikma F (2013), didapatkan hasil bahwa ibu yang bekerja 58% menunjukkan pengetahuan yang baik karena mendapatkan informasi yang didapatkan dari lingkungan pekerjaan sehingga hubungan sosial sebab akibat pada ibu yang bekerja memiliki kemampuan dan memahami dengan baik sedangkan pada ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 32,1% dikarenakan lingkungan terbatas sehingga informasi yang bisa didapatkan kurang. Analisa peneliti berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat pendidikan dan pekerjaan seorang wanita mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki, dengan tingkat pengetahuan yang baik wanita akan semakin peka dan mudah dalam mencari tahu, mendapat, dan menerima informasi dalam hal ini adalah informasi mengenai *menopause*. Namun, tingkat pendidikan tersebut hanya salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan, sehingga belum tentu wanita dengan pendidikan tinggi selalu memiliki pengetahuan baik dan wanita dengan

pendidikan rendah tidak selalu memiliki pengetahuan yang kurang. Sedangkan pekerjaan yang dimaksud dalam hal ini adalah lingkungan pekerjaannya, dimana lingkungan kerja yang mendukung akan mempengaruhi tingkat pengetahuan wanita.

### c. Kesiapan Menghadapi Menopause

Distribusi responden berdasarkan kesiapan menghadapi *menopause* pada wanita usia subur usia 36-49 tahun di Dusun Kwadungan Lor II, Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur mayoritas termasuk kategori cukup siap sebanyak 51 orang (60,7%) dan minoritas tingkat kesiapan responden dalam menghadapi *menopause* adalah kurang siap sebanyak 11 orang (13,1%). Dan responden yang siap menghadapi *menopause* sebanyak 22 orang (26,2 %). Kesiapan seorang wanita dalam memasuki usia *menopause* meliputi kesiapan secara fisik, psikis, maupun spiritual. Kesiapan seseorang dipengaruhi banyak faktor, seperti tingkat pendidikan dan pekerjaan.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden yang berpendidikan SD cukup siap menghadapi *menopause* yaitu sebanyak 21 orang (25 %). Sedangkan responden yang berpendidikan SMP rata-rata cukup siap menghadapi *menopause* yaitu sebesar 16 orang (19 %), dan responden dengan pendidikan SMA mayoritas cukup siap menghadapi *menopause* yaitu sebesar 9 orang (10,7 %), sementara responden yang berpendidikan Perguruan Tinggi mayoritas juga cukup siap menghadapi *menopause* sebanyak 5 orang (6 %). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan wanita dari SD hingga Perguruan Tinggi sebagian besar cukup siap menghadapi *menopause*, hal ini tidak sesuai dengan Ismiyati tahun 2010, dimana disebutkan bahwa wanita dengan

pendidikan yang tinggi maka akan meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi *menopause*. Ketidaksiesuaian antara teori dan hasil yang didapat terjadi karena kesiapan wanita dalam menghadapi *menopause* tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan saja, melainkan bisa karena usia, lingkungan, maupun sosial budaya (Wawan dan Dewi, 2011). Selain itu, dari hasil penelitian juga diketahui bahwa mayoritas responden yang berprofesi sebagai petani siap menghadapi *menopause* sebanyak 6 orang (7,1 %). Kemudian wanita dengan profesi pedagang mayoritas siap menghadapi *menopause* yaitu sebanyak 6 orang (7,1 %), wanita yang berprofesi sebagai IRT mayoritas cukup siap menghadapi *menopause* yaitu sebanyak 34 orang (40,5 %). Kemudian wanita yang berprofesi swasta dan PNS mayoritas cukup siap menghadapi *menopause*. Dari hasil tersebut diketahui bahwa wanita yang berprofesi sebagai IRT yang mayoritas cukup siap menghadapi *menopause*, namun wanita yang berprofesi sebagai pegawai swasta dan PNS juga ada yang memiliki kesiapan cukup siap dalam menghadapi *menopause*. Hal ini dikarenakan kesiapan wanita dalam menghadapi *menopause* tidak hanya dipengaruhi oleh pekerjaan dan pendidikan, bisa juga dipengaruhi oleh psikis, informasi, sosial budaya dan dukungan keluarga (Nugraha, 2007).

(Menurut ahli gizi Melani (2007) dalam (Atik Ismiyati, 2010), kesiapan wanita dalam menghadapi dapat disiapkan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, menghindari stres karena dengan stress akan merangsang otak yang dapat mengganggu keseimbangan hormon kortisol, kemudian berolahraga teratur, serta menghindari rokok serta minuman beralkohol.

Analisa peneliti berdasarkan hasil penelitian yaitu kesiapan seorang wanita usia subur yang cukup siap dilatarbelakangi oleh tingkat pendidikan dan pekerjaan, namun masih banyak faktor lain yang juga

dapat mempengaruhi kesiapan tersebut. Tidak semua wanita yang berpendidikan tinggi dan mempunyai pekerjaan siap menghadapi *menopause*. Ketidaktahuan wanita dan kurangnya informasi mengenai *menopause*, kondisi lingkungan dan peran serta keluarga yang kurang dapat membuat wanita kurang menyiapkan diri secara fisik, psikis, maupun spiritual.

- d. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang *Menopause* dengan Kesiapan Menghadapi *Menopause* pada Wanita Usia Subur Usia 36-49 Tahun di Dusun Kwadungan Lor II, Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu (Notoatmodjo, 2012). Kesiapan adalah kesediaan seseorang dalam memberikan respon, kesiapan merupakan segenap sifat atau kekuatan yang dapat membuat seseorang bereaksi dengan cara tertentu (Cronbach dan Soemanto, (2010)). Pengetahuan tentang *menopause* merupakan salah satu faktor yang menentukan bagaimana upaya seorang wanita dalam menyesuaikan diri dengan segala perubahan yang wajar dalam siklus kehidupan yang pasti akan dialami setiap wanita (Rahayu Asih Indah, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang *menopause* termasuk dalam kategori cukup sebanyak 34 orang (40,5 %) dengan tingkat kesiapan cukup siap, yaitu 51 orang (60,7 %). Responden yang memiliki tingkat pengetahuan tentang *menopause* yang baik mayoritas cukup siap menghadapi *menopause* yaitu sebanyak 15 orang (17,9 %), dan 12 orang (14,3 %) siap menghadapi *menopause*. Selain itu, juga diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup mayoritas cukup siap menghadapi *menopause* sebanyak 23

orang (27,4 %), dan 5 orang (6 %) siap menghadapi *menopause*, serta 6 orang (7,1 %) kurang siap menghadapi *menopause*. Sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, rata-rata cukup siap menghadapi *menopause* yaitu sebanyak 13 orang (15,5 %), sebanyak 5 orang (6 %) siap menghadapi *menopause*, dan 5 orang (6 %) tidak siap menghadapi *menopause*. Dari data tersebut, diketahui responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik tidak ada yang kurang siap menghadapi *menopause*, namun responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang dan cukup ada yang kurang siap menghadapi *menopause*.

Kesiapan diperlukan bagi wanita karena kesiapan yang kurang menyebabkan wanita mudah cemas hingga depresi. Menurut Atikah tahun 2016, kesiapan seorang wanita dalam menghadapi *menopause* bisa dilakukan dengan menerapkan pola makan gizi seimbang, olahraga teratur, menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan minum minuman beralkohol, serta rutin memeriksakan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan. Rata-rata wanita yang siap menghadapi *menopause* dikarenakan mereka berpikir bahwa *menopause* adalah hal alamiah yang akan dialami semua wanita di masa tua nanti, sedangkan wanita yang tidak siap dikarenakan belum bisa menerima bahwa akan *menopause* sehingga belum mempersiapkan diri secara fisik maupun psikis dalam menghadapi *menopause* (Agustiawati dan Sulistyarningsih, 2017).

Analisa peneliti berdasarkan hasil penelitian ini, pengetahuan dan kesiapan wanita usia subur menghadapi *menopause* dilatarbelakangi oleh tingkat pendidikan yang rendah dan mayoritas pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga dimana ibu terlalu sibuk mengurus rumah sehingga tidak sempat memperhatikan dirinya sendiri, selain itu wanita cenderung tidak membahas

hal-hal seputar *menopause* ketika bersosialisasi dengan tetangga atau orang lain di lingkungannya menyebabkan kesiapan wanita mengenai *menopause* masih kurang sehingga wanita tidak mengetahui atau tidak menyadari tanda-tanda *menopause* yang umum terjadi.

Wanita yang tidak mengetahui tanda dan gejala *menopause* tidak bisa menyiapkan dirinya jauh-jauh hari sehingga akan kesulitan dalam beradaptasi selama fase *menopause* terjadi. Dengan pengetahuan yang baik dan banyaknya informasi mengenai *menopause*, wanita diharapkan mampu melakukan upaya-upaya untuk meringankan tanda gejala tersebut, dapat memberdayakan diri, serta meningkatkan kualitas hidup.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Dusun Kwadungan Lor II, Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan yang sangat lemah antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menopause* pada wanita usia subur di Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur.
- 2) Tingkat pengetahuan pada wanita usia subur di Kecamatan Padas, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur dikategorikan cukup.
- 3) Kesiapan wanita usia subur dalam menghadapi *menopause* sebagian besar dikategorikan cukup siap.
- 4) Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan dan pekerjaan yaitu, mayoritas responden berpendidikan yaitu SD dan berprofesi sebagai IRT.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiawati, & Sri Hadi, S. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Menopause terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong Tahun 2017*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, Vol. 8, No. 2: hal 25-31. URL: <https://media.neliti.com/media/publications/234058-hubungan-antara-dukungan-sosial-suami-de-f0655c9f.pdf> Diakses pada 10 Februari 2021.
- Ajik. (2009). *Sistem Muskuloskeletal dan Persyaratan pada Wanita Menopause*. Available at: [www// http: musculo skeletal menopause. net. id](http://www.muskuloskeletalmenopause.net.id) (Diakses pada 21 Januari 2021)
- Arikunto dan Suharsini, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atikah, S. (2016). *Skripsi Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Dusun Klawisan Margoagung Sleman Yogyakarta*. Available at: <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/1944>. Diakses pada 1 Juli 2021
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa timur. (2019) *Jumlah Pasangan Usia Subur dan Peserta KB Aktif Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur*. Available at: <https://jatim.bps.go.id/statictable/2019/10/16/229/jumlah-pasangan-usia-subur-dan-peserta-kb-aktif-menurut-kabupaten->



- kota- di- provinsi- jawa- timur- 2017. html. Diakses pada 23 Januari 2021.
- \_\_\_\_\_, 2020. 'Angka Harapan Hidup (AHH) Menurut Kabupaten/Kota dan Jenis Kelamin (Tahun), 2019-2020'. Available at: <https://www.bps.go.id/indicator/40/455/1/angka-harapan-hidup-ahh-menurut-kabupaten-kota-dan-jenis-kelamin.html>. Diakses pada 20 Februari 2021
- Baziad A. (2013) 'Menopause dan Andropause'. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Diskominfo Ngawi,( 2018) 'Kondisi Umum Desa' Available at: <http://kwadunganlor.ngawikab.id/profil/peta-desa/>. Diakses pada 30 Juni 2021.
- Estiani, M. and Dhuhana, C. (2015) 'Hubungan Pendidikan Dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu', Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 2(2), hal. 101–107. URL: <https://www.neliti.com/publications/181754/hubungan-pendidikan-dan-pengetahuan-wanita-pramenopause-terhadap-sikap-menghadap> Diakses pada 20 Februari 2021
- Ginting, A. K., Prastiwi, I. and Winarti, W. (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menopause Pada Ibu Di Desa Cilangkara Kecamatan Serang Baru Kabupaten Bekasi Tahun 2016', Jurnal Kesehatan Bhakti Husada, 3(2), p. 2. Available at: <http://e-journal.akperakbidbhaktihusada.ac.id/index.php/jurnal/article/view/55>. Diakses pada 20 Februari 2021.
- Habiba et al (2012). 'Analisa Pengetahuan Ibu Wanita Usia Subur tentang Alat Kontrasepsi KB Suntik di Wilayah Kerja Puskesmas Cenrana Kabupaten Maros'. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Vol. 1, No 4: Hal 1-6. URL [https://scholar.google.com/scholar?q=related:gwubHknw0b4J:scholar.google.com/&scioq=habiba+kontrasepsi&hl=en&as\\_sdt=200&as\\_ylo=2012](https://scholar.google.com/scholar?q=related:gwubHknw0b4J:scholar.google.com/&scioq=habiba+kontrasepsi&hl=en&as_sdt=200&as_ylo=2012). Diakses pada 20 Februari 2021.
- Indah, Rahayu Asih (2018). ' Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Krandon Malangan Sumberagung Moyudan Sleman Yogyakarta'. Available at: <http://digilib.unisa.yogya.ac.id/handle/123456789/1366>. Diakses pada 1 Juli 2021.
- Ismiyati, Atik. (2010). Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta. Skripsi. Available at : <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/15960/Hubungan-tingkat-pengetahuan-tentang-menopause-dengan-kesiapan-menghadapi-menopause-pada-ibu-premenopause-di-Perumahan-Sewon-Asri-Yogyakarta>. Diakses pada 1 Juli 2021.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012. Sehat dan Aktif di Usia Lanjut. Available at: [Kementerian Kesehatan](#)

- [Republik Indonesia \(kemkes.go.id\)](http://kemkes.go.id). Diakses pada 15 Maret 2021.
- 
- \_\_\_\_\_. (2016). *Terjadi Pergeseran Usia Menopause*. Available at: <http://www.depkes.go.id/index.php?option=articles&task=viewarticle&artid=280>. Diakses 7 Januari 2021.
- 
- \_\_\_\_\_. (2019) 'Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2019'. Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>. Diakses pada 25 Februari 2021
- 
- \_\_\_\_\_. (2019) *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2019*. Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>. Diakses pada 21 Januari 2021.
- Kusumawati, S. (2019) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala', *Jurnal Publikasi Kebidanan*, X(1) : Hal 13–20. URL: <http://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/view/488>. Diakses pada 20 Februari 2021.
- Muhith, A. and Siyoto, S. (2016) 'Pengaruh Pola Makan dan Merokok Terhadap Kejadian Gastritis Pada Lansia', *Jurnal Keperawatan*, 9(3), Hal: 136–139. URL: <http://journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/KEP/article/view/326>. Diakses pada 23 Februari 2021.
- Nataria dan Maria (2013). *Hubungan Pengetahuan Ibu Pramenopause Dengan Kesiapan Psikologis Ibu Menghadapi Datangnya Menopause Di Nagari Sungai Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2013*. *Jurnal Kesehatan*, 4(1). URL: <http://ejurnal.stikesprima nusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/view/192>. Diakses pada 28 Februari 2021.
- Nikma, F. (2013). *Hubungan Status Pekerjaan, Pendidikan, Tingkat Pengetahuan Ibu serta Dukungan terhadap Pemberian ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Gribig*. Skripsi. Malang: Universitas Brawijaya. URL: <http://repository.ub.ac.id/2F124043%2F&usg=AOvVaw3alZrXt4k9nX4M4EnD7y1j>. Diakses pada 27 Juni 2021
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.