



Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Terhadap Perilaku Sehat Sebelum Menopause di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi

Laura Tessa Praganza¹, Muthia Mutmainnah², Meinarisa³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

lauratessapraganza@gmail.com

Abstrak

Premenopause dan menopause merupakan fase alami yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis perempuan. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa jumlah wanita yang mengalami premenopause dan menopause di Asia diperkirakan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta pada tahun 2025. Pengetahuan yang baik tentang menopause diyakini dapat mendorong perilaku hidup sehat sebelum masa tersebut. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 88 responden yang dipilih secara purposive dari total populasi 427 ibu di Puskesmas Kenali Besar, Kota Jambi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan menopause dan perilaku sehat sebelum menopause. Analisis data dilakukan secara univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil mayoritas responden berusia 35–40 tahun (51,1%), berpendidikan SMA (55,7%), dan berstatus ibu rumah tangga (76,1%). Sebanyak 84,4% responden memiliki pengetahuan yang baik, dan 87,5% menunjukkan perilaku hidup sehat yang baik. Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku sehat sebelum menopause ($p = 0,001$). Kesimpulan terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu tentang menopause dengan perilaku hidup sehat sebelum menopause.

Kata Kunci: Premenopause, Menopause, Pengetahuan, Perilaku Sehat

Abstract

Premenopause and menopause are natural phases that can affect women's physical and psychological conditions. The World Health Organization (WHO) states that the number of women experiencing premenopause and menopause in Asia is expected to increase from 107 million to 373 million by 2025. Good knowledge about menopause is believed to encourage healthy lifestyle behaviors before that time. Methods this study used a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 88 respondents who were selected purposively from a total population of 427 mothers at the Kenali Besar Community Health Center, Jambi City. The instrument used was a questionnaire on knowledge and healthy lifestyle behaviors. Data analysis was carried out univariately with frequency distribution and bivariately using the Chi-Square test. Results the majority of respondents were aged 35–40 years (51.1%), had a high school education (55.7%), and were housewives (76.1%). A total of 84.4% of respondents had good knowledge, and 87.5% showed good healthy lifestyle behaviors. Chi-square test results showed a significant relationship between knowledge and healthy behaviors before menopause ($p = 0.001$). Conclusion there is a significant relationship between maternal knowledge about menopause and healthy lifestyle behaviors before menopause.

Keywords: Premenopause, Menopause, Knowledge, Healthy Behaviors

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author :

Address : Jl. Arif Rahman Hakim Gang Karya Futsal 1, Telanaipura, Telanaipura

Email : lauratessapraganza@gmail.com

Phone : Nomor HP Penulis

PENDAHULUAN

Proses manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai tingkat umurnya. Semakin meningkat umurnya maka pertumbuhan dan perkembangan akan berhenti pada suatu tahap yang mengakibatkan berbagai perubahan fungsi tubuh. Perubahan fungsi tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan yang terjadi paling banyak terjadi pada wanita¹.

Pada umumnya, premenopause masa ini bisa terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause. Masa premenopause biasanya terjadi pada usia di atas 40 tahun, tetapi banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usia masih di pertengahan 30 tahun. Tetapi, menopause terjadi pada rentang usia 45-55 tahun, dengan usia rata-rata 52 tahun. Namun, bisa terjadi pada usia hingga 60 tahun. Beberapa wanita memasuki menopause sebelum atau sesudah 48 tahun. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usia sekitar 40 tahun, dan puncaknya tercapai pada usia sekitar 50 tahun².

Premenopause dan menopause masih menjadi permasalahan dunia. *World Health Organization* (WHO), mengemukakan bahwa jumlah wanita yang Premenopause dan menopause di Asia akan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta pada tahun 2025. Dan jumlah penduduk Indonesia diperkirakan mencapai 262,6 juta pada tahun 2020, dengan sekitar 30,3 juta perempuan dalam usia menopause, yaitu antara 45 dan 55 tahun. Dan di Indonesia, 14 juta (7,4 %) wanita menopause. Perempuan menopause terus meningkat. Pada tahun 2021, perempuan berusia 50 tahun ke atas naik dari 22% pada 10 tahun sebelumnya³. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2022 dilihat mayoritas jumlah usia wanita 30-50 yang terbanyak berada di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi dengan jumlah 9.311 orang⁴.

Penelitian ini didukung oleh pratiwi suprianto, 2022, yang menyatakan bahwa terdapat ada hubungan pengetahuan dengan perilaku ibu dalam menghadapi menopause pada semua pegawai wanita di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Berdasarkan data yang didapat dari puskesmas Kenali Besar Kota Jambi menunjukkan bahwa usia wanita 35-50 tahun dibulan november 2024 sebanyak 427 orang⁵. Setelah dilakukan survei dari lima orang yang ditanya peneliti tentang perilaku hidup sehat sebelum menopause, lima orang tersebut tidak mengetahui bagaimana perilaku hidup sehat sebelum menopause secara jelas. Mereka hanya mengetahui bahwa hanya berolahraga dan makan-makanan yang sehat saja. Di sisi lain, mereka yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai menopause cenderung tidak melakukan apa akan yang memadai, yang dapat

berdampak pada perubahan fisik dan mental mereka saat memasuki masa menopause.

Hal ini akan berdampak pada perilaku yang kurang baik dalam mengatasi gejala menopause hingga terjadinya depresi pada wanita Premenopause. Jadi, apabila tidak ditangani maka perubahan yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan dampak kepada wanita baik secara fisik maupun psikologis⁶. Jadi tahapan tersebut seorang wanita sebelum memasuki menopause akan diawali dengan kondisi premenopasue terlebih dahulu. Upaya pencegahan yang tepat diperlukan perilaku sehat untuk menjalani masa menopause dengan sehat dan mandiri.

Berdasarkan hal tersebut dan menjelaskan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui dan meneliti lebih jauh mengenai “Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Ibu Premenopause Terhadap Persiapan Menopause di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik Kuantitatif dengan desain *Cross sectional*, pendekatan *Cross sectional* yaitu dimana pengumpulan data dilakukan sekaligus pada satu saat yang artinya tiap subjek penelitian hanya di observasi satu kali saja dimana variable bebas dan terikat diteliti secara Bersama dan sekaligus yaitu variable Independen dan Dependental secara bersamaan.untuk mengetahui bagaimanakah hubungan pengetahuan ibu tentang menopause terhadap perilaku sehat sebelum menopause⁷.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi, penelitian ini telah dilaksanakan di laksanakan pada bulan Januari - April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu usia 35-50 di puskesmas Kenali Besar Kota Jambi dibulan november 2024 sebanyak 427 orang. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Lameshow maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 88 Sampel.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner pengetahuan ibu tentang menopause, perilaku sehat sebelum menopause dan untuk mengetahui ibu tentang menopause terhadap perilaku sehat sebelum menopause di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi dengan bentuk pernyataan *close ended question*. Skala yang digunakan yaitu skala *ordinal*, skala penilaian yang mengukur pengetahuan tentang potensi gejala premenopause, perubahan siklus dan aliran menstruasi, ketidakteraturan menstruasi, usia menopause, kadar hormon ovarium dan lain-lain.

Analisa data yang digunakan adalah Analisis data univariat dan bivariyat. Univariat ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik yaitu Usia, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan menopause, dan perilaku sehat sebelum

menopause. Bivariat dengan uji statistik yang digunakan yaitu Chi Square uji yang digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Lokasi Penelitian

Puskesmas Kenali Besar terletak di Kelurahan Kenali Besar Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi. Puskesmas Kenali Besar berdiri pada tahun 1991 dengan luas 650 m² dengan 2 lantai. Puskesmas Kenali Besar berada di Jalan Lingkar Selatan Barat III perbatasan Kota Jambi dengan Kabupaten Muaro Jambi. Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi salah satu unit pelaksana teknis daerah (UPTD) untuk memberikan prioritas pada upaya peningkatan kesehatan. Pada tahun 2017, jumlah desa yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar yaitu Kelurahan Kenali Besar dan Kelurahan Bagan Pete.

Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 88 orang. Seluruh responden Sampel yang diambil sudah berdasarkan kriteria eksklusi dan inklusi yang dapat ditentukan oleh penelitian sehingga dapat menjadi responden. Variabel gambaran umu responden dapat dilihat yaitu usia, pendidikan, dan pekerjaan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi

Data Umum	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
35-40 =	45	51,1
Premenopause	23	26,1
41-45 =	20	22,7
Premenopause awal		
46-50 =		
Premenopause lanjut		
Pendidikan		
SD	8	9,1
SMP	20	22,7
SLTA	49	55,7
Perguruan Tinggi	11	12,5
Pekerjaan		
PNS	6	6,8
Honor	2	2,3
Pedagang	5	5,7
Wirausaha	7	8,0
Petani	1	1,1
IRT	67	76,1
Total	88	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentangan usia 35-40 tahun sebanyak 45 orang (51,1), pendidikan responden terbanyak yaitu SMA sebanyak 49 orang (55,7), dan pekerjaan responden yang paling terbanyak adalah ibu rumah tangga yaitu 67 orang (76,1).

2. Distribusi Pengetahuan Menopause

Dalam penelitian ini pengetahuan ibu dikelompokan menjadi 2 kategori yaitu baik dan kurang baik. Pengetahuan dikatakan apabila $\geq 14\%$ jawaban benar dan dikatakan kurang baik apabila $\leq 7\%$ jawaban benar. Hasil dari penelitian dapat kita lihat pada tabel 4.2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Menopause di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi

Pengetahuan	N	%
Baik	76	86,4
Kurang baik	12	13,6
Total	88	100

Berdasarkan pada tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 88 mayoritas responden yaitu, 76 responden (85,4%) memiliki pengetahuan yang baik.

3. Distribusi Perilaku Sehat Sebelum Menopause

Dalam penelitian ini pengetahuan ibu dikelompokan menjadi 2 kategori yaitu baik dan kurang baik. Perilaku dikatakan apabila $\geq 50\%$ jawaban benar dan dikatakan kurang apabila $\leq 50\%$ jawaban benar. Hasil dari penelitian dapat kita lihat pada tabel 4.3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Sehat Sebelum Menopause di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi

Perilaku Sehat Sebelum Menopause	N	%
Baik	77	87,5
Kurang baik	11	12,5
Total	88	100

Berdasarkan pada tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 88 mayoritas responden yaitu, 77 responden (87,5%) memiliki perilaku sehat yang baik.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang menopause terhadap perilaku sehat sebelum menopause ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$. Selanjutnya untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal pada data pengetahuan dan Perilaku sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hubungan antara pengetahuan tentang menopause terhadap perilaku sehat sebelum menopause, maka digunakan uji *chi square*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Terhadap Perilaku Sehat Sebelum Menopause di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi

Pengetahuan Ibu Tentang Menopause	Perilaku Sehat Sebelum Menopause						P-value	
	Baik		Kurang baik		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Baik	75	85,2	1	0,481	76	86	0,001	
Kurang baik	2	2,27	10	4,808	12	14		
Total	77	88	11	5	88	100		

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui total 88 responden, sebanyak 75 orang (85,2%) yang memiliki pengetahuan baik juga memiliki perilaku sehat yang baik sebelum menopause. Sebaliknya, dari 12 responden yang memiliki pengetahuan kurang, hanya 2 orang (2,27%) yang menunjukkan perilaku sehat sebelum menopause, sementara 10 orang (4,8%) menunjukkan perilaku kurang sehat. Berdasarkan hasil perhitungan *Chi-Square* dengan menggunakan SPSS dengan nilai p = 0,001, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$).

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian dari segi umur mayoritas responden usia 35-40 tahun sebanyak 45 orang (51,1%). Pada kelompok usia 35-40 tahun, yang menunjukkan bahwa rentang usia ini merupakan kelompok usia terbanyak yang mengalami fase premenopause dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (41–45 atau 46–50 tahun).

Perubahan hormonal pada perempuan dapat dimulai sejak usia 35 tahun, dengan penurunan bertahap hormon estrogen yang menyebabkan timbulnya gejala-gejala awal premenopause, seperti gangguan siklus menstruasi, gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan penurunan libido. Kondisi ini terjadi karena fungsi ovarium mulai mengalami penurunan, meskipun perempuan masih berada dalam masa reproduktif⁸.

Dari sisi positif dalam peneliti ini memberikan peluang untuk meningkatkan kesadaran dan kesiapan perempuan menghadapi menopause sejak usia yang lebih muda, sehingga mereka dapat melakukan antisipasi lebih dini melalui pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan berkala. Namun, di sisi lain, kondisi ini juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti meningkatnya kecemasan, stres, dan ketidaksiapan psikologis yang dapat memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi, dukungan keluarga, serta perhatian dari tenaga kesehatan agar perempuan dapat menghadapi fase premenopause dengan lebih baik dan seimbang secara fisik maupun emosional.

b. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat pendidikan SLTA (Sekolah Lanjutan Tingkat Atas), baik SMA maupun SMK atau MAN sebanyak 49 orang (55,7). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas perempuan usia premenopause di wilayah penelitian memiliki latar belakang pendidikan menengah atas. Tingkat pendidikan berperan penting dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan seseorang. Pendidikan SLTA memberikan dasar kemampuan membaca, memahami informasi, serta menyaring pengetahuan kesehatan yang diperoleh dari media, tenaga kesehatan, atau lingkungan sosial.

Hal dalam penelitiannya Siti Khidijah tahun 2024 menyatakan bahwa tingkat pendidikan mempunyai hubungan yang eksponensial dengan tingkat kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif dan berkesinambungan. Selanjutnya dikatakan bahwa latar belakang pendidikan seseorang berhubungan dengan tingkat pengetahuan seseorang. Pendidikan formal tinggi cenderung akan mempunyai pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan orang yang berpengetahuan rendah, oleh karena itu mereka yang berpengetahuan tinggi akan lebih mampu dan mudah memahami arti dan pentingnya kesehatan⁹.

Dari sisi positif dalam penelitian ini, perempuan dengan tingkat pendidikan SLTA cenderung memiliki kemampuan awal dalam memahami informasi terkait perubahan fisiologis selama premenopause. Mereka lebih siap menerima edukasi kesehatan, lebih mudah mengikuti anjuran medis, serta mampu mengambil langkah awal untuk menjaga kesehatan reproduksi. Namun demikian, terdapat pula sisi negatif dari penelitian ini. Meskipun tingkat pendidikan SLTA cukup memberikan bekal dasar, namun belum sepenuhnya memadai untuk memahami informasi kesehatan yang bersifat kompleks dan teknis, seperti mekanisme hormonal, manajemen medis gejala premenopause, atau pencegahan dini gangguan metabolismik yang terkait dengan menopause. Perempuan dengan pendidikan menengah juga lebih berisiko terpengaruh oleh informasi yang tidak valid atau mitos kesehatan yang beredar di masyarakat, terutama bila tidak memiliki akses terhadap sumber informasi yang kredibel.

Dengan demikian, meskipun pendidikan SLTA memberikan manfaat dalam kesiapan awal menghadapi fase premenopause, tetap diperlukan intervensi pendidikan kesehatan lanjutan yang lebih komprehensif dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman masyarakat.

c. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah

tangga, yakni sebanyak 67 orang (76,1%) dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok ibu rumah tangga mendominasi dalam karakteristik subjek penelitian terkait premenopause. Status sebagai ibu rumah tangga memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap tingkat pengetahuan dan perilaku dalam menghadapi masa premenopause. Ibu rumah tangga umumnya memiliki akses terbatas terhadap informasi kesehatan formal, karena tidak terlibat dalam lingkungan kerja profesional yang sering menjadi sumber diskusi dan penyuluhan kesehatan.

Hal ini sejalan dengan penelitiannya Sari & Putri tahun (2020), ibu rumah tangga dengan pengetahuan yang baik akan cenderung lebih siap menghadapi premenopause, tetapi perilaku sehat hanya terbentuk apabila didukung oleh edukasi berkelanjutan dan lingkungan yang kondusif. Oleh karena itu, pendekatan edukatif yang intensif dan berkelanjutan sangat penting bagi kelompok ibu rumah tangga¹⁰.

Secara positif dalam penelitian ini, status sebagai ibu rumah tangga memiliki beberapa kelebihan. Ibu rumah tangga biasanya memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dan edukasi kesehatan di lingkungan tempat tinggalnya. Mereka juga memiliki keterlibatan sosial yang cukup tinggi melalui berbagai kegiatan masyarakat, sehingga bisa menjadi media penyebarluasan informasi kesehatan secara informal. Namun demikian, terdapat pula sisi negatif dari penelitian ini. Keterbatasan akses informasi membuat ibu rumah tangga rentan menerima informasi yang kurang valid, terutama dari media sosial atau lingkungan sekitar yang belum tentu berdasarkan sumber ilmiah. Selain itu, meskipun beberapa ibu rumah tangga memiliki pengetahuan yang baik mengenai gejala premenopause, seperti siklus menstruasi tidak teratur, perubahan emosi, atau gangguan tidur, pengetahuan tersebut belum tentu diikuti oleh perilaku preventif atau promotif yang tepat. Dengan demikian, pendekatan edukatif yang intensif dan berkelanjutan sangat penting bagi kelompok ibu rumah tangga untuk memastikan bahwa pengetahuan yang dimiliki dapat diterjemahkan menjadi perilaku sehat.

2. Distribusi Pengetahuan Ibu Tentang Menopause

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 76 orang (85,4%), memiliki pengetahuan yang baik mengenai menopause. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu premenopause di wilayah studi telah memahami dengan cukup baik mengenai perubahan-perubahan yang terjadi menjelang dan selama masa menopause.

Sejalan dengan penelitian Suprianto dan Maria (2022) didapatkan distribusi frekuensi

berdasarkan tingkat pengetahuan ibu dari 81 responden Ibu dengan pengetahuan baik yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku ibu dalam menghadapi menopause. Semakin tinggi tingkat pengetahuan dan sikap yang positif, maka semakin baik pula perilaku ibu dalam menjaga kesehatannya selama masa transisi menuju menopause¹¹.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, karena dari pengalaman dan penelitian, ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Semakin baik pengetahuan individu tentang masalah kesehatan akan sangat membantu dalam pencegahan terjadinya masalah Kesehatan tersebut. Pengetahuan akan membentuk sikap ibu, dan akhirnya akan memahami tentang tanda dan gejala menopause. Pengetahuan tentang konsep menopause akan membantu wanita untuk memahami dan mengatasi bahwa menopause adalah proses perkembangan yang normal¹².

Secara positif, pengetahuan yang baik memungkinkan ibu premenopause untuk lebih siap secara mental dan emosional dalam menghadapi masa transisi. Mereka akan memahami bahwa menopause adalah proses perkembangan yang normal, bukan penyakit, sehingga tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Namun demikian, terdapat pula sisi negatif yang perlu diperhatikan. Tidak semua perempuan yang memiliki pengetahuan baik secara otomatis akan menerapkannya dalam perilaku nyata. Beberapa responden mungkin sudah memahami pentingnya pola makan sehat dan olahraga, namun belum konsisten melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis kuesioner, diketahui bahwa pada kisi-kisi nomor 1, pernyataan dengan skor tertinggi diperoleh sebesar 76 dari total 88 responden. Pernyataan tersebut membahas bahwa "*Premenopause adalah tahap transisi sebelum menopause yang ditandai dengan perubahan pola menstruasi.*" Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pemahaman yang baik mengenai definisi dasar dari premenopause, yaitu sebagai fase awal menuju menopause yang umumnya terjadi pada usia pertengahan 30 hingga 40-an. Tingginya skor pada pernyataan ini mengindikasikan bahwa konsep premenopause sebagai masa transisi yang ditandai oleh ketidakteraturan siklus menstruasi telah dikenal dan dipahami oleh mayoritas responden. Pengetahuan tentang perubahan-perubahan ini memungkinkan perempuan untuk lebih siap secara mental dan fisik dalam menghadapi proses alami yang akan menuju masa menopause.

Dengan demikian, hasil skor tertinggi pada kisi-kisi nomor 1 dapat dijadikan indikator awal bahwa kesadaran tentang premenopause telah mulai terbentuk di kalangan responden. Namun upaya peningkatan pengetahuan lanjutan dan perubahan perilaku tetap perlu terus didorong, agar perempuan tidak hanya mengetahui apa itu premenopause, tetapi juga mampu mengelola dan menyesuaikan diri secara sehat dalam masa transisi tersebut.

3. Distribusi perilaku Sehat Sebelum Menopause

Faktor yang mempengaruhi perilaku wanita menopause tentang perilaku sehat sebelum menopause yaitu faktor predisposisi yang salah satu nya yaitu umur. Berdasarkan tabel 4.3 menunjukan bahwa responden tertinggi berada pada rentangan baik sebanyak 77 responden (87,5%). Pada penelitian ini perilaku yang diharapkan adalah perilaku manajemen menopause.

perilaku akan mempengaruhi tindakan wanita menopause dalam pencegahan perilaku, seperti saat responden mengisi kuesioner mereka banyak yang tahu cara perilaku dalam hidup sehat sebelum menopause. Hal ini sesuai dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental) dan perubahan ini terjadi karena pematangan fungsi organ, pada aspek psikologis dan mental taraf berfikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam melakukan tindakan. Bagi sebagian wanita, datangnya masa menopause cukup menakutkan, di masa ini umumnya disebut pra menopause atau perimenopause. Pada dasarnya menopause itu bisa menimpa wanita kalangan manapun, wanita yang bekerja, wanita yang tidak bekerja, wanita yang memiliki suami maupun wanita yang tidak memiliki suami (janda/wanita yang tidak menikah), tetapi mereka memiliki tingkat perilaku yang berbeda-beda⁸. Yang membedakan adalah tingkat kesadaran, pendidikan, dan akses terhadap informasi kesehatan. Setiap perempuan menunjukkan tingkat perilaku yang berbeda-beda tergantung pada kesiapan mental, dukungan sosial, dan pemahaman yang dimilikinya.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil analisis kuesioner, diketahui bahwa pada kisi-kisi nomor 10, pernyataan dengan skor tertinggi diperoleh sebesar 329 dari total 88 responden. Pernyataan tersebut adalah: “*Saya minum air putih untuk mengurangi risiko dehidrasi dan membantu menjaga kesehatan tubuh. Sebanyak 1500–2500 ml.*” Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki perilaku sehat dalam menjaga asupan cairan tubuh, yang merupakan bagian penting dari manajemen menopause. Meminum air putih dalam jumlah yang cukup setiap hari tidak hanya berperan dalam menjaga

keseimbangan cairan tubuh, tetapi juga membantu mengatur suhu tubuh, melancarkan metabolisme, serta mengurangi gejala umum premenopause seperti kelelahan, sakit kepala, dan kulit kering.

Perilaku ini mencerminkan bahwa sebagian besar perempuan dalam penelitian ini telah menerapkan langkah-langkah sederhana namun berdampak besar dalam menjaga kesehatannya. Meskipun tampak sebagai tindakan rutin, minum air putih yang cukup merupakan bentuk nyata dari kesadaran diri terhadap kesehatan, yang sekaligus menjadi indikator perilaku preventif yang baik dalam menghadapi masa transisi menopause.

4. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Terhadap Perilaku Sehat Sebelum Menopause di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai p-value 0,001, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause terhadap perilaku sehat sebelum menopause di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi Suprianto dan Lisda Maria (2022) yang juga menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku ibu dalam menghadapi menopause. Menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menjalani masa transisi menopause¹¹. Ibu dengan tingkat pengetahuan yang tinggi diketahui lebih siap, lebih positif, dan lebih aktif dalam melakukan tindakan preventif untuk menjaga kesehatannya. Selain itu, Ayenew et al. (2021) dalam penelitiannya di Ethiopia juga menyimpulkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan wanita tentang menopause berdampak pada buruknya kesiapan dan rendahnya perilaku pencegahan terhadap gejala menopause¹³.

Pengetahuan merupakan faktor penting yang berperan dalam mendorong seseorang untuk mengadopsi perilaku positif, termasuk dalam menjaga kesehatan saat mendekati masa menopause. Ibu yang memiliki pengetahuan baik mengenai menopause lebih cenderung memahami gejala-gejala awal yang akan muncul, serta dampak fisik dan psikologis yang mungkin terjadi. Dengan demikian, mereka akan lebih siap secara mental dan fisik, serta lebih aktif dalam menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan bergizi, berolahraga secara rutin, melakukan pemeriksaan kesehatan berkala, dan mengelola stres dengan baik¹².

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara pengetahuan dan perilaku dalam menghadapi masa premenopause, namun hubungan ini dapat

dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang perlu dikuatkan. Untuk memastikan bahwa pengetahuan dapat benar-benar diterjemahkan menjadi perilaku, dibutuhkan pendekatan yang menyeluruh, mulai dari edukasi berkelanjutan, intervensi berbasis komunitas, hingga dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Dengan upaya tersebut, perempuan usia premenopause diharapkan tidak hanya memahami perubahan yang akan mereka alami, tetapi juga mampu mengelolanya secara sehat dan proaktif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Terhadap Perilaku Hidup Sehat Sebelum Menopause di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran Karakteristik didapatkan 3 hasil bahwa mayoritas seperti usia, Pendidikan dan pekerjaan di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. Usia (35-40) yaitu sebanyak 45 orang (51,1%), pendidikan (SLTA) yaitu sebanyak 49 orang (55,7) dan pekerjaan (IRT) yaitu sebanyak 67 orang (76,1%).
2. Gambaran pengetahuan ibu tentang menopause didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi pengetahuannya baik yaitu sebanyak 76 responden (86,4%), namun beberapa ibu masih memiliki pengetahuan yang kurang baik yaitu sebanyak 12 orang (13,6%).
3. Gambaran perilaku sehat Sebelum Menopause didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi memiliki perilaku hidup sehat sebelum menopause baik yaitu sebanyak 40 orang (49,4%), dan kurang baik sebanyak 39 orang (48,1%).
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu tentang menopause terhadap perilaku hidup sehat sebelum menopause di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi dengan nilai p-value $0,001 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkalah, Mubarak. *Keperawatan Geronik*. Vol 19.; 2021.
- Olfah Yustiana KAS, Siswati T, Anggraeni AA, Wibowo RL. *Tetap Sehat Menjelang Masa Menopause*.; 2024.
- Organization WH. Menopause fact sheet. In: *World Population Ageing 2019*. Vol Highlights. ; 2019:64.
- DINKES. Dinas Kota Jambi Data Sasaran Usia (2022). Published online 2022.
- Puskesmas Kenali Besar. Data Usia Wanita 35-50. Published online 2024.
- Atikah Proverawati M. Menopause dan Sindrome Premenopause. In: *Penerbit Nuha Medika*. ; 2020.

Pokhrel S. No TitleEΛENH. *Aγαη*. 2024;15(1):37-48.

Saipullah S, Yusran M, Muzaffar M. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause. *J Promot Prev*. 2024;7(1):144-148. doi:10.47650/jpp.v7i1.1122

siti khodijah. HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU PREMENOPAUSE DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI PUSKESMAS BATUNADUA PADA TAHUN 2024. 2024;15(1):37-48.

Yunita, Karmelia M, Yolandia. Pengaruh Aromaterapi Lavender Dengan Aromaterapi Cendana Untuk Mengatasi Insomnia Pada Wanita Menopause di BPM Y Bangka Selatan Tahun 2024. *Innov J Soc Sci Res*. 2024;4(2):4091-4103.

Pratiwi Suprianto, Lisdia Maria. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Ibu Dalam Menghadapi Menopause. *J Kesehat dan Pembang*. 2022;12(24):94-104. doi:10.52047/jkp.v12i24.193

Notoatmodjo. *Buku Promosi Kesehatan Dan Perilaku*; 2021.

Ayeneh A, Yechale M, Nigussie A, Ayalew N. Women's Knowledge of Concept of Menopause, Severity, and Climacteric Stage Among Women in Middle Age in Northwest Ethiopia: Community-Based Cross-Sectional Study. *Res Sq*. 2021;July(2):1-26.

<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-638981/v1>