

---

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEREMPUAN MENOPAUSE DALAM MENGATASI MASALAH FISIK, PSIKOLOGIS DAN SEKSUAL PADA MASA MENOPAUSE DI DESA SUNGAI TUAN ULU KABUPATEN BANJAR**

Oleh

Rusdiana<sup>1</sup>, Zubaidah<sup>2</sup>, Raihana Norfitri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan

Martapura

Email: <sup>1</sup>[rusdianabjb01@gmail.com](mailto:rusdianabjb01@gmail.com), <sup>2</sup>[zubaidah.intanmartapura@gmail.com](mailto:zubaidah.intanmartapura@gmail.com),

<sup>3</sup>[hanaariani66@gmail.com](mailto:hanaariani66@gmail.com)

---

**Article History:**

Received: 21-09-2024

Revised: 27-09-2024

Accepted: 24-10-2024

**Keywords:**

Pendidikan, Pengetahuan,  
dan Dukungan Keluarga,  
Kemampuan Mengatasi  
Masalah Menopause

**Abstract:** Menopause merupakan masa berhentinya siklus menstruasi yang umumnya dimulai pada usia 45-55 tahun. Studi pendahuluan didapatkan dengan 8 orang responden didapatkan hasil: 6 (80%) perempuan menopause belum memahami apa itu menopause, tanda dan gejala, perubahan yang terjadi pada dirinya, dan 2 (20%) sudah memahami apa itu menopause, tanda dan gejala, perubahan yang terjadi pada dirinya Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan perempuan menopause dalam mengatasi masalah fisik, psikologis, dan seksual pada masa menopause di Desa Sungai Tuan Ulu Kabupaten Banjar. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional dan sampel yang digunakan adalah total sampling sebanyak 62 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Analisis yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan chi-square dengan  $\alpha=5\%$ . Hasil penelitian faktor Faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan perempuan menopause dalam mengatasi masalah fisik, psikologis, dan seksual pada masa menopause adalah pendidikan, pengetahuan dan dukungan keluarga memiliki nilai p value masing-masing 0.003235, 0.001412 dan 0.0000. Simpulan dari ketiga faktor ada hubungan dengan kesiapan menghadapi permasalahan fisik, psikologis dan seksual, pada masa menopause. Saran pentingnya responden dan keluarga meningkatkan pengetahuan dan dukungan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengatasi permasalahan fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause.

## PENDAHULUAN

Badan Statistik Pusat RI tahun 2017 mengatakan bahwa harapan hidup orang Indonesia meningkat 72 tahun dan menurut Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), pada tahun 2023 angka harapan hidup orang Indonesia naik, untuk wanita menjadi 77 tahun, sedang laki – laki 73 tahun, sementara perkiraan usia menopause di Indonesia yaitu 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup ini akan menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause juga akan semakin banyak. Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup semakin bertambah pula jumlah perempuan menopause yang merupakan bagian dari cakupan kesehatan perempuan<sup>1</sup>

Menopause merupakan masa yang kritis dalam kehidupan wanita yang umumnya dimulai pada usia 45-55 tahun, banyak terjadi perubahan fisik maupun psikis pada diri seorang perempuan. Hal tersebut dapat mengakibatkan banyak keluhan, misalnya banyak keringat, jantung berdebar, sakit kepala, mudah tersinggung, cepat merasa lelah dan kurang bersemangat, pada periode inilah biasanya seorang wanita telah merasa dirinya menjadi tua dan takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami<sup>2</sup>

Berdasarkan data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO) (2010), populasi wanita yang mengalami menopause di dunia mencapai 894 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 miliar orang, artinya sebanyak 1,2 miliar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat dari angka sensus tahun 1990 jumlah perempuan menopause.

Badan Kesehatan Dunia, WHO (World Health Organization) memperkirakan usia harapan hidup orang Indonesia adalah 75 tahun pada tahun 2025. Hal ini berarti wanita memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal menopause. Data dari WHO (World Health Organization) tahun 2013 jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1,42 milyar orang. Jumlah wanita menopause di Indonesia tahun 2013 sebanyak 15,5 juta orang bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita mengalami menopause. Sindroma menopause dialami oleh banyak wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70- 80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang<sup>3</sup>

Jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2000 mencapai 200,64 juta orang dengan 101,81 juta penduduk wanita. Sekitar 25% atau 15,5 juta orang dari penduduk wanita Indonesia akan mencapai usia menopause, jumlah meningkat menjadi 11% pada tahun 2005. Pada tahun 2008 sekitar 25,32 juta wanita memasuki usia menopause. Pada tahun 2015 diperkirakan jumlah tersebut akan bertambah sebesar 14%. Tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause 30,3 juta orang<sup>3</sup>

Menopause atau ketuaan bukanlah mitos. Keduanya merupakan kenyataan. Pengalaman perempuan dengan kedua kenyataan tersebut apakah penuh penderitaan atau tidak, tergantung bagaimana perasaan perempuan mengenai dirinya sendiri. Sebagian wanita takut memasuki fase ini, sehingga berbagai masalah yang dialami mempengaruhi psikologis. Apalagi jika menghadapi kondisi tersebut tidak didukung dengan berbagai informasi mengenai apa itu menopause. Dengan keterbatasan informasi, banyak wanita yang akhirnya lebih percaya dengan mitos yang menyesatkan yang justru lebih banyak beredar.

Sebuah tinjauan psikologis oleh Sofia Retnowati Noor, mengatakan bahwa ada wanita

pada masa menopause mengalami gangguan fisik, seksual, social, dan gangguan psikologis. Dan ada juga wanita tanpa mengalami berbagai keluhan baik fisik, psikologis, dan social. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berat ringannya stress yang dialami wanita dalam menghadapi dan mengatasi menopause.

Masa premenopause biasanya ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. sebelum terjadi menopause, terjadi perubahan anatomis pada ovarium berupa sklerosis vaskuler, pengurangan jumlah folikel primordial dan penurunan aktivitas sintesa hormone steroid. Penurunan hormone estrogen akan berlangsung dimulai pada awal masa klimakterium<sup>5</sup> Penurunan ini menyebabkan peningkatan produksi gonadotropin. Dari perubahan tersebut menyebabkan adanya penurunan pada fisik, dan seksual yang akan menimbulkan gangguan psikologis pada beberapa wanita seiring dengan bertambahnya usia.

Gejala-gejala fisik yang timbul pada menopause adalah: semburan rasa panas (*hot flushes*) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), dan berat badan bertambah. Selain itu, akibat dari terjadinya kekurangan estrogen pada wanita menopause, vagina menjadi kering karena penipisan jaringan pada dinding vagina sehingga ketika melakukan hubungan seksual bisa timbul nyeri, nyeri ini bertambah buruk apabila hubungan seks makin jarang dilakukan. Perubahan hormone dapat menyebabkan dorongan seks berkurang. Perubahan emosional dapat membuat wanita merasa terlalu stress untuk melakukan aktivitas seksual<sup>7</sup>

Adanya gangguan-gangguan tersebut saat menopause sering dianggap sebagai suatu stressor tersendiri bagi wanita. Stressor yang akhirnya menimbulkan sebuah kecemasan yang bersifat ringan dan bahkan akhirnya bisa menimbulkan kepanikan. Gejala-gejala psikologis pada masa menopause yang akan timbul seperti perasaan murung, kecemasan, iritabilitas dan perasaan yang berubah-ubah, labilitas emosi, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan, merasa tidak berharga<sup>8</sup>. Wanita yang mempunyai mekanisme koping yang baik, akan mengatasi stress dan kecemasan yang baik pula. Sedangkan wanita yang mempunyai mekanisme koping yang kurang baik, maka stress dan kecemasan merupakan suatu hal yang mengancam kehidupannya. Apabila mekanisme koping yang dilakukan tidak tepat maka akan menimbulkan dampak terhadap kesehatan jasmani dan psikologis<sup>9</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara di Desa Sunai Tuan Ulu dengan 8 orang responden didapatkan hasil: 6 (80%) perempuan menopause belum memahami apa itu menopause, tanda dan gejala, perubahan yang terjadi pada dirinya dan siklus haidnya belakangan ini, dan 2 (20%) sudah memahami apa itu menopause, tanda dan gejala, perubahan yang terjadi pada dirinya dan siklus haidnya belakangan ini. Adapun yang menjadi faktor kurangnya pengetahuan adalah kurangnya kepedulian keluarga terhadap menjelang menopause dan ketidakmampuan dalam menghadapi perubahan yang terjadi saat menopause. Di Desa Sungai Tuan Ulu sendiri terdapat 62 orang perempuan yang sudah memasuki masa menopause.

Penelitian ini merupakan penelitian metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional study* yang merupakan suatu penelitian untuk mempelajari dinamika hubungan antara faktor yang mempengaruhi suatu kejadian dengan cara pendekatan observasi dan pengumpulan data dalam waktu yang sama<sup>32</sup>. Oleh karena itu,

pada penelitian ini pengambilan data menggunakan kuesioner yang akan dilakukan dalam satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita menopause berjumlah 62 orang dengan total sampel sebanyak 62 orang.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Gambaran tingkat pendidikan responden di desa Sungai Tuan Ulu

**Tabel 1**

**Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden**

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SD	47	75,80 %
SMTP	9	14,50%
SMTA	6	9,70%
Sarjana	0	0
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan Sekolah Dasar (SD) yaitu sebanyak 47 orang ( 75,80 %).

#### b. Gambaran pengetahuan responden di desa Sungai Tuan Ulu

**Tabel. 2**

**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden**

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	42	68 %
Kurang Baik	20	32 %
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan responden baik yaitu sebanyak orang ( 68 %).

#### c. Gambaran dukungan keluarga responden di desa Sungai Tuan Ulu

**Tabel. 3**

**Distribusi Frekuensi dukungan keluarga responden**

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Persentase
Baik	49	79 %
Kurang Baik	13	21 %
Total	62	100%

#### d. Gambaran kemampuan responden di desa Sungai Tuan Ulu

**Tabel 4**

**Distribusi Frekuensi kemampuan responden**

Kemampuan	Frekuensi	Persentase
Mampu	38	61,30 %
Tidak Mampu	24	38,70 %
Total	62	100%

2. Analisa Bivariat

- a. Hubungan antara tingkat pendidikan dengan kemampuan responden di desa Sungai Tuan Ulu

**Tabel 5**

**Distribusi Silang Hubungan Tingkat Pendidikan dengan kemampuan responden dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause**

TK Pendidikan	Kemampuan		P-Value
	Mampu	Tidak Mampu	
SD	19(31%)	28(45%)	0.003235
SMTP	4(6,4%)	5(8 %)	
SMTA	4(6,4%)	2(4 %)	
Sarjana	0	0	
Total	36 (57%)	26 (43 %)	

Berdasarkan tabel 5 tabulasi silang antara tingkat pendidikan dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause sebanyak 62 responden dapat disimpulkan :

Responden yang memiliki pendidikan SD sebanyak 31% mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dan sebanyak 45% responden yang tidak mampu menghadapi perubahan masa menopause. Responden yang memiliki pendidikan SMTP sebanyak 6,4% yang mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dan 8% yang tidak mampu menghadapi perubahan masa menopause. Responden yang memiliki pendidikan SMTA sebanyak 6,4 % mampu menghadapi perubahan masa menopause dan 4% yang tidak mampu menghadapi perubahan masa menopause.

Dari hasil analisa tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa masih ada responden yang belum mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause yaitu pada tingkat pendidikan SD , sedangkan pada tingkat pendidikan SMTA walaupun hanya 6,4 % mereka sudah mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause. Hipotesis dari hasil analisa diatas di dapatkan ada hubungan antara tingkat pendidikan dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause . Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan responden maka semakin banyak pula informasi dan pengetahuan yang di dapat dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause.

- b. Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kemampuan responden di desa Sungai Tuan Ulu

**Tabel 6**

**Distribusi Silang Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan kemampuan responden dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause**

Pengetahuan	Kemampuan		P-Value
	Mampu	Tidak Mampu	
Baik	23(37%)	19 (31%)	0.001412
Kurang Baik	11( 18%)	9 (14 %)	
Total	34 (55%)	28 (44 %)	



Berdasarkan tabel 6 tabulasi silang antara tingkat pengetahuan dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause sebanyak 62 responden dapat disimpulkan :

Responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 37% mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dan sebanyak 31 % responden yang tidak mampu menghadapi perubahan masa menopause. Responden yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 18% % mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dan sebanyak 14 % yang mampu menghadapi perubahan masa menopause.

Dari hasil analisa tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa masih ada responden yang memiliki pengetahuan baik tidak mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause. Hipotesis dari hasil analisa diatas ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause.

b. Hubungan antara dukungan keluarga dengan kemampuan responden di desa Sungai Tuan Ulu

**Tabel 7**  
**Distribusi Silang Hubungan Dukungan keluarga dengan kemampuan responden dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause**

Dukungan Keluarga	Kemampuan		P-Value
	Mampu	Tidak Mampu	
Baik	26 (42 %)	23 (37 %)	0.0000
Kurang Baik	11( 18%)	2 ( 3 %)	
Total	37 (60 %)	25 (40%)	

Berdasarkan tabel 7 tabulasi silang antara dukungan keluarga dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause sebanyak 62 responden dapat disimpulkan:

Responden yang memiliki dukungan keluarga baik sebanyak 42 % mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dan sebanyak 37 % responden yang tidak mampu menghadapi perubahan masa menopause. Responden yang memiliki dukungan keluarga kurang baik sebanyak 11% mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dan sebanyak 3 % yang tidak mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause.

Dari hasil analisa tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa masih ada responden yang memiliki dukungan keluarga baik 37 % tidak mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause. Hipotesis dari hasil analisa diatas ada hubungan antara tingkat dukungan keluarga dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause.

## Pembahasan

### 1. Gambaran Tingkat Pendidikan Responden Desa Sungai Tuan Ulu Kab. Banjar

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 62 responden, diperoleh data pendidikan mayoritas responden berpendidikan Sekolah Dasar (SD) yaitu sebanyak 47 orang ( 75,80 %), sedangkan berpendidikan SMTP sebanyak 9 orang (14,50%) dan paling sedikit berpendidikan SMTA sebanyak 9,70%, sedangkan tidak ada respnden yang berpendidikan perguruan tinggi.

Undang – undang no. 20 menyatakan bahwa Pendidikan ialah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang dimiliki dirinya , masyarakat, bangsa dan Negara.

Berdasarkan penelitian Marini Agustin (2021), yang dilakukan kepada 50 orang responden, diperoleh bahwa pendidikan yang terbanyak yaitu SD sebanyak 30 orang (60%), responden berpendidikan SMP sebanyak 14 orang (28%) dan yang paling sedikit adalah berpendidikan SMT sebanyak 6 orang (12%) dan tidak ada yang tamat perguruan tinggi.

Hasil penelitian Kartika Sari (2016) mayoritas ibu yang memiliki pendidikan rendah tidak mampu dalam menghadapi menopause sebanyak 31 orang responden (77,5%) dari total 74 responden. Sedangkan hasil penelitian Meilia Estiani (2015) juga di dapatkan bahwa dari 66 responden yang berpendidikan tinggi terdapat 55 orang (80,3%) yang berpengetahuan positif dan 13 orang ( 19,7%) yang berpengetahuan negatif. Sebanyak 31 responden yang berpendidikan rendah terdapat 18 orang (58,1%) yang berpengetahuan positif dan 23 orang (41,9%) yang berpengetahuan negatif.

Dapat disimpulkan , bahwa faktor yang paling besar pengaruhnya terhadap pengetahuan adalah pendidikan, karena orang dengan pendidikan tinggi dapat memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang diterima dan akan berpikir sejauhmana keuntungan yang akan didapat.

### 2. Gambaran Pengetahuan Responden Desa Sungai Tuan Ulu Kab. Banjar

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 62 responden, diperoleh data mayoritas tingkat pengetahuan responden baik sebanyak 42 orang (68 %), sedangkan tingkat pengetahuan responden kurang baik sebanyak 20 orang (32 %). Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Marini Agustin (2021), dimana dengan hasil bahwa pengetahuan responden yang terbanyak yaitu berpengetahuan kurang baik sebanyak 39 orang (78 %), sedangkan yang berpengetahuan baik sebanyak 11 orang ( 22 %)

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek dari indra yang dimilikinya<sup>11</sup>. Menurut Kholid 7 Notoatmodjo terdapat 6 tingkat pengetahuan, yaitu : tahu (know), memahami (comprehension), aplikasi (application), analisis(analysis), sintesis (synthesis) dan evaluasi ( evaluation)

Hal ini sejalan dengan penelitian Novi Wulandari (2019) didapatkan bahwa dari 65 responden terdapat 41 responden (63,15) yang memiliki pengetahuan positif tentang kemampuan menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang. Penelitian Mary Makki (2015) di dapatkan bahwa pengetahuan responden pada kategori baik dengan presentasi sebanyak 48 responden (84,2 %) dan pada kategori kurang sebanyak 9 responden ( 15,8 %). Hasil penelitian Kartika Sari di dapatkan bahwa mayoritas ibu yang

memiliki pengetahuan negatif tidak mampu dalam menghadapi menopause sebanyak 30 orang ( 78,9%) dari total 74 responden.

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal.<sup>11</sup>

### **3. Gambaran Dukungan Keluarga Responden Desa Sungai Tuan Ulu Kab. Banjar**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 62 responden, diperoleh data mayoritas dukungan keluarga baik sebanyak 49 orang (79%) , sedangkan dukungan keluarga kurang baik sebanyak 13 orang (21%) .

Hasil penelitian ini juga bertolak belakang dengan hasil penelitian Marini Agustin (2021), dimana dari 50 orang responden didapatkan hasil bahwa perempuan menopause yang mendapatkan dukungan keluarga baik dalam menghadapi menopause sebanyak 10 responden (20%) dan yang kurang baik mendapatkan dukungan keluarga dalam menghadapi menopause sebanyak 40 responden (80%).

Dukungan keluarga adalah perilaku keluarga yang diharapkan orang lain berdasarkan posisinya dalam sistem keluarga. (Harmoko, 2012). Hasil penelitian Novianti Wulandari (2019) didapatkan bahwa dari 65 responden terdapat 35 responden (53,8%) yang memiliki dukungan keluarga yang positif tentang kemampuan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Tahun 2019.

Keluarga diharapkan dapat berperan serta dalam perilaku sesuai fungsinya masing-masing. Dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk pertolongan keluarga bagi perempuan yang akan memasuki masa menopause .

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mary Makki ( 2015)<sup>16</sup> dapat dilihat bahwa dukungan keluarga kepada wanita dalam menghadapi menopause pada kategori baik, dengan presentase sebanyak 77,2% (44 responden) dan pada kategori tidak baik dengan presentase sebanyak 22,8% (13 responden).

### **4. Gambaran Kemampuan Responden Desa Sungai Tuan Ulu Kab. Banjar**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 62 responden, diperoleh data mayoritas kemampuan responden dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause mampu sebanyak 38 orang (61,30%) , sedangkan tidak mampu sebanyak 24 orang (38,70 %).

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Mary Makki (2015) dengan hasil bahwa kemampuan menghadapi menopause responden pada kategori mampu dengan presentase sebanyak 84,2,% ( 48 responden) dan pada kategori tidak mampu sebanyak 15,8 % (9 responden)

Hasil penelitian Marini Agustin (2021), dari 50 responden di dapatkan perempuan menopause yang sudah mampu menghadapi menopause sebanyak 25 responden ( 50 %) dan yang tidak mampu menghadapi menopause sebanyak 25 responden (25 %).

Kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa ( bisa, sanggup ) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan (Tim penyusunan kamus besar Bahasa Indonesia, 2003). Kemampuan (ability) berarti

kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu



pekerjaan. (Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Novi Wulansari (2019) didapat bahwa dari 65 responden terdapat 33 responden (50,8%) yang kurang mampu dalam menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Tahun 2019.

Menurut peneliti, kemampuan merupakan sebuah kesanggupan atau kecakapan seorang individu dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. Kurangnya tingkat pengetahuan menjadi alasan bagi responden yang memiliki kemampuan kurang baik dalam mengatasi permasalahan pada menopause. Sehingga sebagian responden masih bingung bagaimana cara mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya. Dalam hal ini, terjadinya perubahan-perubahan pada masa menopause seperti perubahan fisik, perubahan seksual, dan perubahan psikologi akan menjadi hal yang dapat mengganggu kehidupan wanita menopause. Oleh karena itu, kemampuan wanita menopause dalam mengatasi permasalahan pada menopause sangat diperlukan. Seperti contoh, wanita menopause mampu mengatasi rasa panas (hot flashes) dengan cara menggunakan pakaian yang tipis dan longgar, atau wanita menopause mampu mengatasi masalah kecemasan dengan cara mengikuti kegiatan-kegiatan positif yang ada disekitar rumah.

##### **5. Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kemampuan Responden Menghadapi Menghadapi Masalah Fisik, Psikologis Dan Seksual Pada Masa Menopause.**

Berdasarkan hasil penelitian antara tingkat pendidikan dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause sebanyak 62 responden dapat disimpulkan : Responden yang memiliki pendidikan SD sebanyak 31% mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dan sebanyak 45% responden yang tidak mampu menghadapi perubahan masa menopause. Responden yang memiliki pendidikan SMTP sebanyak 6,4% yang mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dan 8% yang tidak mampu menghadapi perubahan masa menopause. Responden yang memiliki pendidikan SMTA sebanyak 6,4 % mampu menghadapi perubahan masa menopause dan 4% yang tidak mampu menghadapi perubahan masa menopause.

Dari hasil analisa tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa masih ada responden yang belum mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause yaitu pada tingkat pendidikan SD , sedangkan pada tingkat pendidikan SMTA walaupun hanya 6,4 % mereka sudah mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause. Hipotesis dari hasil analisa diatas di dapatkan ada hubungan antara tingkat pendidikan dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dengan  $p\text{-value} = 0.003235 < 0.05$  . Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan responden maka semakin banyak pula informasi dan pengetahuan yang di dapat dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause.

Berdasarkan hasil penelitian Srie Wahyuni ( 2020) didapatkan bahwa ada hubungan tingkat pendidikan terhadap kemampuan menghadapi menopause, dimana responden responden dengan pendidikan lebih tinggi mampu menghadapi menopause yaitu sebanyak 69% dibandingkan wanita dengan tingkat pendidikan menengah dan rendah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mutalazimah (2010) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan juga memiliki hubungan dengan tingkat kesehatan. Ibu dengan pendidikan formal yang lebih tinggi cenderung memiliki lebih banyak pengetahuan dari pada orang yang memiliki pendidikan formal yang lebih rendah. Ibu yang memiliki pendidikan lebih tinggi akan lebih mampu dan lebih mudah memahami arti dan pentingnya kesehatan. Pengetahuan dipengaruhi oleh informasi, kultur, pendidikan, pengalaman, sosial ekonomi dan umur (Notoatmodjo, 2014)<sup>11</sup>. Pendidikan adalah proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang di dapat tentang kesehatan.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut semakin luas pula pengetahuannya<sup>15</sup>. Semakin tinggi tingkat pengetahuan perempuan menopause akan lebih meningkatkan pengetahuan terhadap masalah yang terjadi pada masa menopause, sehingga diharapkan dapat dan mampu menghadapi masalah-masalah yang terjadi pada masa menopause, khususnya masalah fisik, psikososial dan seksual.

#### **6. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kemampuan Responden Menghadapi Menghadapi Masalah Fisik, Psikologis Dan Seksual Pada Masa Menopause.**

Berdasarkan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause sebanyak 62 responden dapat disimpulkan :

Responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 37% mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dan sebanyak 31 % responden yang tidak mampu menghadapi perubahan masa menopause. Responden yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 18% % mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dan sebanyak 14 % yang mampu menghadapi perubahan masa menopause.

Dari hasil analisa tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa masih ada responden yang memiliki pengetahuan baik tidak mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause. Hipotesis dari hasil analisa diatas ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dengan p-value =  $0.001412 < 0.05$ . Berdasarkan hasil penelitian kepada 50 respon oleh Marini Agustin (2021)<sup>14</sup>, di dapatkan hasil bahwa pengetahuan responden yang terbanyak yaitu berpengetahuan kurang baik sebanyak 29 orang (58%), sedangkan yang berpengetahuan cukup baik tidak ada dan yang berpengetahuan baik sebanyak 21 orang (42%). Berdasarkan hasil tabulasi silang dengan 50 responden antara pengetahuan dengan kemampuan Perempuan menopause dalam menghadapi menopause dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dengan kemampuan Perempuan menopause dalam menghadapi perubahan masa menopause diperoleh.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Endang Dwiningsih dan Rahayu Setyaningsih (2014) yang berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Ngabeyan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Hasil analisa dengan menggunakan uji chi square dengan  $\alpha = 0,05$

(5%) diperoleh p value = 0,02. Sehingga p value <  $\alpha$ . Maka terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause di Desa Ngabeyan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo.

Adanya hubungan tingkat pengetahuan dengan kemampuan wanita menopause dalam mengatasi permasalahan pada menopause akan berpengaruh terhadap kehidupannya. Seseorang dengan tingkat pengetahuan rendah akan sulit memahami hal-hal penting yang harus dilakukan untuk mengatasi permasalahannya. Faktor dari rendahnya pengetahuan adalah rendahnya tingkat pendidikan yang dimiliki oleh seseorang. Semakin rendahnya tingkat pendidikan, maka semakin rendah pula pengetahuan yang dimiliki. Seperti halnya pada wanita menopause. Perempuan menopause yang pengetahuannya rendah, akan sulit menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya saat memasuki masa menopause. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan kegelisahan yang berlebihan karena mereka merasa hal-hal terjadi tidak sesuai dengan keinginan mereka.

#### **7. Hubungan Dukungan Keluargadengan Kemampuan Responden Menghadapi Menghadapi Masalah Fisik, Psikologis Dan Seksual Pada Masa Menopause.**

Berdasarkan hasil penelitian antara dukungan keluarga dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause sebanyak 62 responden dapat disimpulkan :

Responden yang memiliki dukungan keluarga baik sebanyak 42 % mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dan sebanyak 37 % responden yang tidak mampu menghadapi perubahan masa menopause. Responden yang memiliki dukungan keluarga kurang baik sebanyak 11% mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dan sebanyak 3 % yang tidak mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause.

Dari hasil analisa tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa masih ada responden yang memiliki dukungan keluarga baik 37 % tidak mampu menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause. Hipotesis dari hasil analisa diatas ada hubungan antara tingkat dukungan keluarga dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dengan p-value = 0.0000 < 0.05.

Penelitian oleh Marini Agustin (2021)<sup>14</sup>, menyatakan tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kemampuan perempuan dalam menghadapi menopause. Sejalan dengan penelitian Sugiarti (2016)<sup>13</sup> dengan judul pengaruh kepercayaan diri dan dukungan keluarga terhadap kecemasan menghadapi menopause pada ibu rumah tangga.

Kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan . Kemampuan (*ability*) berarti kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan . Dari pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan atau kecakapan seorang individu dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.

Kemampuan keseluruhan seorang individu pada dasarnya terdiri atas dua kelompok faktor, yaitu :Kemampuan Intelektual (*Intellectual Ability*), merupakan kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental (berfikir, menalar dan memecahkan

masalah). Kemampuan Fisik (*Physical Ability*), merupakan kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, ketrampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa<sup>12</sup>.

## KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan pada 62 responden di desa Sungai Tuan Ulu Kabupaten Banjar di dapatkan hasil :

1. Pendidikan mayoritas responden berpendidikan Sekolah Dasar (SD) yaitu sebanyak 47 orang ( 75,80 %), sedangkan berpendidikan SMTP sebanyak 9 orang (14,50%) dan paling sedikit berpendidikan SMTA sebanyak 9,70%, sedangkan tidak ada respnden yang berpendidikan perguruan tinggi.
2. Mayoritas tingkat pengetahuan responden baik sebanyak 42 orang (68 %), sedangkan tingkat pengetahuan responden kurang baik sebanyak 20 orang (32 5).
3. Mayoritas dukungan keluarga baik sebanyak 49 orang (79%) , sedangkan dukungan keluarga kurang baik sebanyak 13 orang (21% ).
4. Mayoritas kemampuan responden dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause mampu sebanyak 38 orang (61,30%) , sedangkan tidak mampu sebanyak 24 orang (38,70 % ).
5. Terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dengan  $p\text{-value} = 0.003235 < 0.05$ .
6. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dengan  $p\text{-value} = 0.001412 < 0.05$ .
7. Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kemampuan perempuan menopause dalam menghadapi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause dengan  $p\text{-value} = 0.0000 < 0.05$ .

## SARAN

1. Pentingnya tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan khususnya perempuan pra menopause dalam yang akan menghadapi menopause.
2. Perempuan yang akan memasuki masa menopause agar meningkatkan pengetahuan tentang hal – hal yang harus disiapkan dalam menghadapi masa menopause, baik masalah fisik, sosial, psikologi dan seksual.
3. Keluarga diharapkan selalu memberikan dukungan dan motivasi serta memfasilitasi kegiatan-kegiatan yang dapat diikuti oleh anggota keluarganya yang memasuki masa menopause, sehingga mereka dapat menghadapi menopause dengan tenang dan aman.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Pusat Statistik. (2019). Katalog: 4104001. Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia
- [2] Kumalasari, & Andhyantoro, I. (2012). Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. SalembaMedika
- [3] Mulyani N. Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan. Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.

- [4] Kusumawati, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 10(1).
- [5] Dartiwen, D., & Aryanti, M. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause*. Deepublish
- [6] Kemenkes RI. (2017). 8 Faktor Penyebab Menopause Dini. Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat.
- [7] Kemenkes RI. (2017). 8 Faktor Penyebab Menopause Dini. Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat.
- [8] Koeryaman, M. T., & Ermiami, E. (2018). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. *MEDISAINS*.
- [9] Kumalasari, & Andhyantoro, I.(2012). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika.
- [10] Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause masalah dan penanganannya*. Deepublish.
- [11] Notoatmodjo, Soekidjo., 2014. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [12] Setiadi. (2009). *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- [13] Sugiarti. (2016). *Pengaruh kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga terhadap kecemasan*
- [14] *Menghadapi Menopause pada ibu rumah tangga*. Medan: Fakultas Farmasi dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia
- [15] Marini Agustin (2001) *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan perempuan menopause dalam mengatasi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause di RT 04/09 Kelurahan Jati. Cempaka. Kecamatan Pondok Gede. Kota Bekasi*.
- [16] Asrul, 2009. *Perilaku Kesehatan*. Surabaya: Nusantara Publisher
- [17] Mery Maki. (2016). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di Desa Sumarayar Kecamatan Langowan Timur*. Diakses tanggal 18 Maret 2021



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN