

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Pre Menopause Di Desa Bengbulang Kecamatan Karangpucung Kabupaten Cilacap

Yulianawati^{1*}, Diah Atmarina Y¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

*Corresponding Author E-mail: Yulianawati075@gmail.com

Article History: Received: June 16, 2025; Accepted: Agustus 07, 2025

ABSTRACT

Menopause is a natural biological process experienced by all women, marked by the permanent cessation of menstruation. Women go through several stages, including premenopause, perimenopause, menopause, and postmenopause. Lack of knowledge about menopause can lead to anxiety and stress, particularly in premenopausal women. A preliminary study revealed that most premenopausal women in Bengbulang Village had limited understanding and were unprepared for menopause. Objective, this study aims to examine the correlation between knowledge level and readiness for menopause among premenopausal women in Bengbulang Village, Karangpucung Sub-district, Cilacap Regency. Methods: This quantitative research used a correlational analytic design. The sample consisted of 62 respondents selected through purposive sampling. Data analysis was conducted using the Spearman Rank test. Results, the results showed a significant correlation between knowledge level and readiness for menopause ($p = 0.001$). Conclusion: There is a statistically significant correlation between knowledge level and readiness to face menopause among premenopausal women.

Keywords: Knowledge Level, Menopause Readiness, Pre-Menopausal Women.

ABSTRAK

Menopause merupakan proses alamiah yang dialami oleh semua perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen. Wanita yang akan mengalami menopause melewati tahapan premenopause, perimenopause, menopause, dan pascamenopause. Kurangnya pengetahuan tentang menopause dapat menyebabkan kecemasan dan stres pada wanita premenopause. Berdasarkan studi pendahuluan, sebagian besar wanita premenopause di Desa Bengbulang belum mengetahui tentang kesiapan menghadapi menopause. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause pada wanita usia pre menopause di Desa Bengbulang Kecamatan Karangpucung Kabupaten Cilacap. Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian analitik korelatif. Sampel dan teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling* dengan total 62 responden dengan analisis digunakan uji Spearman Rank. Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause ($p < 0,001$). Kesimpulan: Menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Kesiapan Menghadapi Menopause, Wanita Usia Pre Menopause.

1. PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi (haid) secara permanen dan diawali dengan tidak teraturnya periode

menstruasi (Northrup, 2021). Wanita yang akan mengalami menopause melewati tahapan premenopause, perimenopause, menopause, dan pascamenopause. Menopause umumnya disertai berbagai perubahan seperti keluhan dibidang vasomotor, urogenital dan keluhan somatik serta psikis, bahkan terjadi sebelum menstruasi mulai tidak teratur (fase premenopause) (Kemenkes RI, 2017).

Menurut Data WHO Tahun 2019 Perjalanan hidup wanita mengalami banyak proses pertumbuhan dan perkembangan, sampai suatu saat pertumbuhan dan perkembangan akan berhenti pada suatu tahapan sehingga banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh Wanita. Siklus hidup wanita sangat menarik, termasuk masa prapubertas, pubertas, reproduksi, premenopause, perimenopause, menopause, dan masa pikun. Perimenopause adalah masa transisi antara pre menopause dan post menopause. dengan menstruasi yang tidak teratur dan gejala antara usia 45 dan 55 tahun. jumlah wanita menopause di seluruh dunia mencapai 645 juta jiwa, pada tahun 2010 mencapai 894 juta jiwa, dan diperkirakan pada tahun 2030 jumlah wanita di dunia mencapai 1,2 miliar jiwa. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Tahun 2022 ibu premenopause Provinsi Jawa Tengah sebanyak 2,6 juta jiwa. Sedangkan di Kabupaten Cilacap tahun 2023 ibu premenopause sebanyak 90.275 jiwa.

Era globalisasi kesehatan menjadi hal yang sangat berharga, terutama pada kesehatan reproduksi yang sekarang ini menjadi perhatian dunia. Badan Pusat Statistik (BPS) di Indonesia menunjukkan 15,2% dari 118 juta wanita Indonesia memasuki masa menopause. terhadap 10 wanita pra menopause, hanya 2 orang mengetahui tanda gejala menopause. Sebagian besar di Indonesia belum memahami betul apa resiko dan dampak dari gejala menopause itu sendiri maka dari itu pengetahuan dan factor factor kesiapan yang menunjang sebagai hal yang penting untuk mrngetahui segala macam gejala gejala yang akan timbul menjelang menopause ,bisa melalui pengetahuan dasar dari pihak pihak tenaga Kesehatan ataupun sumber lain yang dapat mengedukasi para Wanita menopause.

Gejala yang akan timbul pada wanita menjelang menopause akan menghadapi penurunan fungsi tubuh, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan selanjutnya. Untuk membuat wanita lebih siap secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa menopause, sebagian besar dari mereka yang tidak mengetahui tentang menopause akan mengalami kecemasan depresi, stress, dan mudah marah dibandingkan dengan Wanita yang mengetahui tentang menopause, oleh sebab itu (Kusumawati, 2019) mengatakan kurangnya dukungan dari keluarga akan mempengaruhi ibu dalam proses kesiapan menghadapi masa menopause.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Della & Asep, 2025) mengatakan bahwa Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Pre Menopause Di Desa Bengbulang Kecamatan Karangpucung Kabupaten Cilacap

adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan wanita premenopause menghadapi menopause di wilayah Buaran Cakung Timur RT 05 dan RT 13. Pengetahuan yang dimiliki wanita sebelum menopause dapat mempengaruhi bagaimana mereka mempersiapkan diri untuk menopause. Ketidaktahuan atau kurangnya informasi yang diberikan secara langsung ataupun tidak langsung oleh petugas kesehatan dapat memberikan kontribusi pada wanita yang tidak tahu.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Syahfitriah, 2024) juga menyebutkan bahwa dari uji statistic terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan kesiapan menghadapi menopause dengan nilai P-Value/sig 0,007 yang dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Pengetahuan yang dimiliki seseorang maka seseorang tersebut akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan merupakan hasil dari pengolahan suatu informasi yang diterima seseorang melalui panca indra sesuai dengan kemampuan masing-masing individu dalam mengolahnya, sehingga terdapat hubungan antara pengetahuan ibu terhadap kesiapan menghadapi menopause.

Peran bidan dalam menangani perempuan menopause sangat penting, karena bidan tidak hanya berfokus pada perawatan kehamilan dan persalinan, tetapi juga memberikan dukungan dalam fase-fase kehidupan wanita, termasuk menopause. Peran bidan meliputi edukasi dan informasi, penyuluhan kesehatan, dukungan emosional, pemantauan kesehatan fisik dan saran terang perubahan gaya hidup.

Dalam Al-Qur'an, tidak ada ayat yang secara langsung menyebutkan tentang menopause. Namun, ada beberapa ayat yang menyebutkan tentang perubahan yang dialami wanita, seperti masa haid, masa nifas, dan usia lanjut, yang dapat dikaitkan dengan fase menopause dalam kehidupan seorang wanita. Salah satu ayat yang sering dikaitkan dengan perubahan fisik pada wanita adalah dalam Surah At-Talaq (65:4). Ayat ini menyebutkan perempuan yang sudah tidak haid lagi, yang bisa merujuk pada wanita yang mengalami menopause. Menopause menandakan berakhirnya siklus menstruasi, dan dalam konteks ini, masa iddah (waktu menunggu) bagi wanita yang tidak haid lagi disebutkan sebagai tiga bulan.

Berdasarkan Data yang di peroleh melalui studi pendahuluan pada Masyarakat Desa Bengbulang Kecamatan Karangpucung Kabupaten Cilacap belum mengetahui pengetahuan tentang kesiapan menghadapi menopause yaitu sebanyak 120 jiwa, dari 10 ibu premenopause yang di wawancarai sebelum dilakukan edukasi sebanyak 50 % atau ada 5 orang yang mengalami kecemasan tinggi, dan 30 % 3 orang yang mengalami kecemasan sedang, sedangkan sisanya sebanyak 20% 2 orang mengalami kecemasan ringan, kemudian setelah dilakukan edukasi dan pengetahuan tentang kesiapan menghadapi pre menopause Sebagian besar dari 10 orang ibu

premenopause di Desa Bengbulang mengetahui dan mengalami penurunan kecemasan rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian tentang kesiapan menghadapi menopause pada Wanita usia pre menopause di Desa Bengbulang Kecamatan Karangpucung Kabupaten Cilacap.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan dsain penelitian *Cross-Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh wanita usia premenopause berusia 40-50 tahun di Desa Bengbulang Kabupaten Cilacap, yang berdasarkan data tahun 2024 sebanyak 298 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan *Purposive Sampling* Karena memilih responden sesuai dengan tujuan penelitian menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya hasil analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan prosentase dari setiap variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel yang diduga saling berkaitan. Dalam penelitian ini, digunakan uji Spearman Rank untuk mengukur hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang berskala ordinal maupun interval, tetapi tidak memenuhi asumsi normalitas.

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis Univariat

a. Distribusi Tingkat Pengetahuan Menopause

Tabel 1. tingkat Pengetahuan Responden

Pengetahuan Manepouse	Frekuensi	Persen %
Baik	33	53,2
Kurang Baik	29	46,8
Total	62	100

Sumber :Data Primer 25

Berdasarkan table 1 diketahui bahwa dari total 62 responden, sebanyak 33 orang (53,2%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai menopause, sementara 29 orang (46,8%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik.

b. Distribusi Frekuensi Kesiapan Mengenai Menopause

Tabel 2. Kesiapan Menopause

Kesiapan Manepouse	Frekuensi	Persen %
Positif=Ya	36	58,1
Negatif=Tidak	26	41,9
Total	62	100

Sumber :Data Primer 25

Berdasarkan Tabel 2 sebanyak 36 responden (58,1%) menunjukkan kesiapan dalam menghadapi menopause, sedangkan 26 responden (41,9%) belum menunjukkan kesiapan yang optimal.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Spearman Rank

Variabel	Tingkat Pengetahuan	Kesiapan Menopause
Tingkat Pengetahuan	1,000	0,841**
Signifikansi (2-tailed)	–	< 0,001

Sumber :Data Primer 25

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,841 antara variabel tingkat pengetahuan dan kesiapan manepouse. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan searah (positif) antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki, maka semakin tinggi pula kesiapan manepouse.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Pengetahuan Pre Menopause

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2, diketahui bahwa dari 62 responden, sebagian besar atau 53,2% memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai menopause. Hal ini mencerminkan bahwa mayoritas perempuan telah memperoleh akses terhadap informasi dasar terkait menopause, baik dari tenaga kesehatan, media massa, maupun sumber informal lainnya. Meskipun demikian, masih terdapat 46,8% responden yang memiliki pengetahuan kurang baik, yang menunjukkan adanya kesenjangan dalam pemerataan informasi. Ketimpangan ini dapat disebabkan oleh perbedaan latar belakang pendidikan, keterpaparan informasi, atau motivasi pribadi dalam mencari pengetahuan terkait menopause.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa rendahnya tingkat pemahaman tersebut berpotensi menimbulkan persepsi keliru, seperti menganggap menopause sebagai penyakit atau merasa cemas terhadap perubahan biologis yang terjadi secara alami. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Adelina (2023) yang menunjukkan bahwa perempuan usia premenopause di Lampung Tengah dengan pengetahuan rendah cenderung memiliki persepsi negatif terhadap menopause. Begitu pula Selmy (2024) menemukan bahwa dua pertiga responden di Mesir tidak

memahami secara memadai konsep menopause dan strategi menghadapinya, sehingga meningkatkan risiko kecemasan. Selain itu, penelitian Liana (2025) menemukan bahwa miskonsepsi umum terhadap menopause masih ditemukan pada wanita dengan pendidikan menengah ke bawah, menunjukkan pentingnya edukasi yang lebih terstruktur. Oleh karena itu, diperlukan intervensi pendidikan kesehatan yang intensif dan berkelanjutan, yang tidak hanya menyampaikan informasi faktual, tetapi juga menekankan pemahaman mendalam tentang aspek biologis, psikologis, dan sosial menopause.

Kesiapan Wanita Pra Menopause

Berdasarkan hasil tabel 4.3, sebanyak 58,1% responden menunjukkan kesiapan dalam menghadapi menopause, sedangkan 41,9% lainnya belum menunjukkan kesiapan yang optimal. Meskipun mayoritas responden tergolong siap, proporsi yang belum siap tetap signifikan dan perlu menjadi perhatian. Kesiapan menghadapi menopause tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh aspek psikologis, dukungan sosial, dan pengalaman pribadi dalam menghadapi perubahan. Individu yang tidak siap berisiko mengalami tekanan psikologis, penolakan terhadap kondisi tubuh, bahkan gangguan emosional. Oleh karena itu, intervensi dalam bentuk edukasi yang holistik dan dukungan psikososial sangat penting untuk meningkatkan kesiapan perempuan dalam menjalani masa transisi ini secara sehat dan adaptif.

Penelitian Sastrini & Pertiwi, (2025) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang komprehensif dapat meningkatkan kesiapan wanita premenopause secara signifikan, termasuk dalam pengelolaan kecemasan. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian dari Sari (2024), di mana kesiapan tinggi berkorelasi dengan tingkat dukungan sosial yang baik dan pemahaman terhadap proses biologis menopause. Maria & Anggraini, (2025) menambahkan bahwa kesiapan menghadapi menopause akan lebih optimal bila disertai dengan dukungan emosional dari pasangan dan keluarga. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi berbasis komunitas yang tidak hanya fokus pada aspek medis, tetapi juga pada pendampingan psikososial secara menyeluruh.

Hubungan Antara Pengetahuan dan Kesiapan Pra Menopause

Berdasarkan hasil uji bivariat yang ditampilkan pada Tabel 4.4, diketahui bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi pra-menopause. Uji korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut adalah sebesar 0,841 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Nilai ini mengindikasikan adanya hubungan yang sangat kuat dan positif, yang berarti semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh responden, maka semakin tinggi pula kesiapan mereka dalam menghadapi masa transisi menopause.

Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa pengetahuan memainkan peran penting dalam

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Pre Menopause Di Desa Bengbulang Kecamatan Karangpucung Kabupaten Cilacap
Yulianawati, Diah Atmarina Y

membentuk kesiapan psikologis, emosional, dan fisik seseorang. Pengetahuan yang mencakup pemahaman tentang proses biologis, tanda-tanda klinis, serta dampak menopause dapat membantu perempuan mempersiapkan diri secara lebih baik, sehingga mereka tidak hanya siap secara informasi, tetapi juga secara mental dan emosional. Sebaliknya, responden dengan pengetahuan rendah cenderung menunjukkan kesiapan yang lebih rendah, yang dapat berimplikasi pada kecemasan, ketidaksiapan, atau bahkan penolakan terhadap perubahan yang terjadi dalam masa pra-menopause.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian oleh Septiani, (2024) yang menemukan korelasi positif antara tingkat pengetahuan tinggi dengan kesiapan menghadapi menopause, terutama dalam hal pengelolaan gejala awal dan pengambilan keputusan medis. Selain itu, penelitian di Mardiani Purba, (2024) juga mengonfirmasi hubungan signifikan antara dua variabel ini, di mana perempuan dengan pengetahuan rendah hanya 51,6% yang menunjukkan kesiapan menghadapi menopause ($p = 0,023$). Yati & Erliza, (2023) turut memperkuat bahwa pengetahuan merupakan prediktor utama kesiapan psikologis, dengan perempuan berpendidikan rendah mengalami lebih banyak hambatan emosional.

Lebih dari sekadar hubungan statistik, hasil ini mempertegas bahwa pengetahuan merupakan fondasi dalam membentuk kesiapan mental, sikap positif, dan kemampuan adaptif terhadap perubahan fisiologis yang bersifat alamiah. Pengetahuan memungkinkan individu untuk memahami tanda-tanda awal menopause, mengantisipasi perubahan yang terjadi, dan mengelola kondisi tersebut dengan strategi yang sesuai, sehingga menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri. Temuan ini mempertegas peran pengetahuan sebagai landasan penting dalam pembentukan kesiapan mental dan sikap positif terhadap perubahan fisiologis yang bersifat alamiah. Pengetahuan memungkinkan individu memahami gejala, dampak, dan strategi penanganan menopause secara tepat, sehingga meminimalkan kecemasan serta meningkatkan kemampuan adaptasi. Hal ini sesuai dengan teori perkembangan usia yang menyatakan bahwa pemahaman dan kesiapan psikologis seseorang terhadap perubahan biologis akan meningkat seiring bertambahnya usia dan pengalaman hidup (Masykuroh et al., 2022).

Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik tidak sepenuhnya diikuti oleh kesiapan mental dan pola hidup sehat yang optimal. Pengetahuan dasar mengenai menopause memang sudah dimiliki oleh sebagian besar wanita, tetapi edukasi yang menyeluruh mengenai penanganan, pola makan, dan intervensi kesehatan seperti terapi hormon masih sangat diperlukan. Kesiapan mental yang rendah dan adanya kecemasan tinggi juga mengindikasikan bahwa aspek psikososial harus menjadi perhatian utama dalam program edukasi kesehatan reproduksi.

Penelitian ini sama dengan temuan sebelumnya oleh Rahmawati (2023), yang menunjukkan bahwa meskipun wanita memiliki pengetahuan tentang menopause, kesiapan mental dan perilaku adaptif terhadap gejala menopause masih rendah tanpa dukungan edukasi yang holistik. Selain itu, studi oleh Olfah (2024) menegaskan pentingnya intervensi yang menggabungkan edukasi nutrisi, olahraga, dan dukungan psikologis agar perempuan dapat menghadapi menopause dengan lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh Wilutama dan Barkah (2025) yang juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan wanita menghadapi menopause, dengan nilai p-value sebesar 0,004. Meskipun lokasi dan jumlah responden berbeda, kesamaan desain penelitian dan penggunaan pendekatan cross-sectional memberikan landasan yang kuat bahwa pengetahuan memang menjadi faktor penting dalam pembentukan kesiapan menghadapi masa menopause. Selain itu, penelitian oleh Iit et al. (2024) di Desa Wajok Hilir juga menunjukkan hasil serupa, dengan nilai p-value sebesar 0,005, yang memperkuat bahwa peningkatan pengetahuan secara signifikan berhubungan dengan kesiapan yang lebih tinggi. Persamaan temuan ini menunjukkan adanya pola yang konsisten di berbagai wilayah bahwa edukasi kesehatan memiliki dampak langsung terhadap kesiapan perempuan dalam menghadapi perubahan biologis ini. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan sebelumnya, tetapi juga menegaskan pentingnya strategi peningkatan pengetahuan dalam konteks lokal seperti di Desa Bengbulang, Kabupaten Cilacap.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause. Tingkat pemahaman yang lebih baik terbukti berkorelasi kuat dengan kesiapan mental dan emosional dalam menghadapi masa transisi ini. Meskipun analisis tidak secara khusus menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan usia, kecenderungan menunjukkan bahwa semakin bertambah usia dan semakin tinggi tingkat pengetahuan, semakin baik pula kesiapan individu dalam mengantisipasi perubahan biologis yang terjadi. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan yang cukup dapat menjadi landasan penting dalam membentuk kesiapan adaptif, baik secara fisik maupun psikologis, dalam menghadapi fase menopause secara sehat dan bermakna.

Meskipun hasil penelitian ini memberikan gambaran yang kuat mengenai hubungan antara pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause, penulis menyadari adanya beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya. Pertama, penggunaan desain penelitian cross-sectional membatasi kemampuan untuk menelusuri hubungan sebab-akibat secara langsung antara variabel yang diteliti. Kedua, data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup yang mengandalkan kejujuran dan pemahaman responden, sehingga terdapat kemungkinan bias informasi atau underreporting

pada jawaban yang diberikan. Ketiga, ruang lingkup penelitian yang terbatas pada satu desa saja membuat hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas ke populasi perempuan di wilayah lain dengan karakteristik sosial, budaya, dan ekonomi yang berbeda.

Selain itu, penelitian ini belum mengeksplorasi lebih jauh faktor-faktor eksternal lain yang mungkin turut memengaruhi kesiapan, seperti dukungan keluarga, akses terhadap layanan kesehatan, dan kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian lanjutan dilakukan dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan melibatkan populasi yang lebih luas serta beragam, agar hasilnya dapat menjadi dasar yang lebih kuat bagi pengembangan program edukasi dan intervensi kesehatan perempuan dalam menghadapi masa menopause.

Penelitian ini memiliki beberapa keunggulan yaitu pada pemilihan fokus kajian terhadap wanita usia premenopause di wilayah pedesaan, khususnya di Desa Bengbulang. Fokus ini memberikan kontribusi berarti dalam memperkaya khazanah literatur ilmiah yang selama ini lebih banyak terpusat pada populasi perkotaan. Dengan demikian, penelitian ini mampu menyajikan potret kesiapan serta tingkat pengetahuan perempuan dalam konteks lokal, yang dapat menjadi pijakan strategis bagi perancangan program intervensi berbasis komunitas. Selain itu, pendekatan kuantitatif yang digunakan, khususnya dengan penerapan uji statistik Spearman Rank, menghasilkan bukti empiris yang kuat dan mendukung kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause. Instrumen penelitian yang terstruktur secara sistematis juga menjadi nilai tambah tersendiri, karena memudahkan proses pengumpulan dan pengolahan data, serta memperkuat aspek validitas dan reliabilitas temuan.

Kendati demikian, penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan metodologis yang perlu dicermati. Desain penelitian yang bersifat potong lintang (cross-sectional) hanya memungkinkan pengamatan hubungan antarvariabel pada satu titik waktu, sehingga tidak mampu menangkap dinamika kausalitas antara tingkat pengetahuan dan kesiapan secara longitudinal. Penggunaan kuesioner tertutup sebagai alat pengumpulan data juga mengandung potensi bias, karena sangat bergantung pada interpretasi, pemahaman, dan kejujuran responden dalam menjawab, serta rentan terhadap kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap sosial diharapkan (social desirability bias). Selanjutnya, cakupan geografis penelitian yang terbatas pada satu desa mengakibatkan keterbatasan dalam generalisasi hasil ke populasi perempuan yang lebih luas, khususnya di wilayah dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda. Penelitian ini juga belum mengeksplorasi secara mendalam faktor-faktor eksternal lain yang dapat memengaruhi kesiapan, seperti dukungan keluarga, akses terhadap fasilitas kesehatan, dan kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan pendekatan yang lebih komprehensif, baik melalui metode campuran (mixed-method) maupun perluasan wilayah studi, agar temuan yang dihasilkan dapat

memberikan dasar yang lebih kuat bagi perumusan kebijakan edukasi kesehatan reproduksi yang adaptif dan kontekstual bagi perempuan menjelang masa menopause.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden (53,2%) memiliki pengetahuan baik tentang menopause, namun masih ada 46,8% dengan pengetahuan kurang, yang mencerminkan ketimpangan pemahaman dan akses informasi. Sebagian besar responden (58,1%) menunjukkan kesiapan menghadapi menopause, sementara 41,9% belum siap secara optimal karena pengaruh faktor psikologis, sosial, dan pengalaman. Serta terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause ($F = 145,028$; $p < 0,001$), di mana pengetahuan yang lebih baik meningkatkan kesiapan secara mental dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, S. R., Susilawati, S., Utami, V. W., & Yuliasari, D. (2023). The Relationship Of Knowledge And Attitudes In Dealing With Menopause In Women Aged 40-45 Years. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 9(2), 312–321. <https://doi.org/10.33024/jkm.v9i2.7827>
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2018). *Sikap dan Perilaku: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dahlan, M. S. (2011). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Salemba Empat. Jakarta.
- Dahlan, M. S. (2014). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan*. Salemba Empat. Jakarta.
- Fruitasari, G. M. pada W. P. F. (2024). GEJALA MENOPAUSE PADAWANITA PREMENOPAUSE. *Journal of Nursing Invention*, 5(1), 14–23. <https://doi.org/10.33859/jni.v5i1.507>.
- Journal, S. B. (2022). Dalam Beberapa Penelitian Telah Metode Dengan Mengumpulkan Dan. 1(2), 104–113.
- Kartini. (2020). *HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN*
- Liana, N., Rasyid, L., Putriyuni, A., Oktora, M. Z., & Aliefia, D. (2025). PERSEPSI STIGMA KESEHATAN REPRODUKSI SEBAGAI FAKTOR PENGHAMBAT KEPATUHAN SKRINING KANKER SERVIKS. *Journal of Public Health Science*, 2(2), 172–182.
- Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause 1. *Health Information Jurnal Penelitian*, 12(1), 86–98.
- Maita, L., Nurlisis, N., & Pitriani, R. (2013). *Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa*

- Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(3), 128–131. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss3.59>
- Mardiani Purba. (2024). The Relationship of Mothers' Level of Knowledge on Menopause Concerning Personal Readiness for Menopause at Binjai Estate Health Center. *International Journal of Health and Social Behavior*, 1(3), 61–73. <https://doi.org/10.62951/ijhsb.v1i3.52>
- Maria, L., & Angraini, D. (2025). PENGARUH EDUKASI DUKUNGAN SUAMI TERHADAP KUALITAS HIDUP PEREMPUAN MENOPAUSE. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 17(1).
- Masykuroh, K., Chandra Dewi, S., Kons, M. P., Heriyani, E., Kons, M. P., & Widiastuti, H. T. (2022). Modul psikologi perkembangan. Feniks Muda Sejahtera.
- Maya rafida, M. rafida. (2022). Klimakterium. *Surabaya Biomedical Journal*, 1(3), 187–201. <https://doi.org/10.30649/sbj.v1i3.26>
- Nasution, Z. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Menghadapi Pre Menopause Di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. *Jurnal Darma Agung*, 27(3), 1209. <https://doi.org/10.46930/ojsuda.v27i3.608>
- Notoatmodjo, S. (2018). Pengetahuan, Perilaku dan Pengukurannya Rineka Cipta. Jakarta. Peningkatan, U., Tentang, P., Pada, M., Kesehatan, K., Masyarakat, D. T., Jusuf,
- Olfah, Y., Surijati, K. A., Siswati, T., Angraeni, A. A., & Wibowo, R. L. (2024). Tetap Sehat Menjelang Masa Menopause. *Abbi Creative*.
- E. C., Leonardy, R. B., Rahman, A., Mustafa, S., Aman, A., Dolo, H. P., Singh, K., Obstetri, D., Sosial, G., Obstetri, D., & Ginekologi, D. (2023). Improvement of Menopause Knowledge for Healthcare Assistants and Community Leaders in Makassar. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 9(1), 109–118.
- Purbowati, N., Hajrah, W. O., & Nuraini, N. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap terhadap Perilaku Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Klimakterium. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 136. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.284>
- Rahmawati, N. C., Widyawati, S. A., Sugiarto, H., & Wahyuni, S. (2023). Studi Korelasi Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause di Desa Jetak Kecamatan Getasan: Knowledge Correlation Study with Mother's Anxiety Level in Facing Menopause in Jetak Village, Getasan District. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 359–363.
- Reza Selviana Nur, Anieq Mumthi'ah Al-Kautzar, & Andi Dian Diarfah. (2022). Manajemen Asuhan Kebidanan Perimenopause Pada Ny "S" Dengan Oligomenore Di Puskesmas Pattallassang Kab. Takalar. *Jurnal Midwifery*, 4(2), 42–52. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i2.29591>
- Sari, K., Saribu, H. J. D., & Widiastuti, L. (2024). Menopause Readiness in Perimenopausal Women in Tanjungpinang Region. *Sriwijaya Journal of Medicine*, 7(2), 119–126. <https://doi.org/10.32539/sjm.v7i2.272>

- Sastrini, Y. E., & Pertiwi, G. H. (2025). Knowledge and Readiness for Menopause: Insights from Premenopausal Women in Rejomulyo Muang Dalam Samarinda City, Indonesia. *Asian Journal of Research in Nursing and Health*, 8(1), 14–23.
- Selmy, E., Elshora, S., & El-Nemer, A. (2024). Knowledge and Perception of Pre-menopausal Women about Menopause. *Mansoura Nursing Journal*, 11(1), 211–226. <https://doi.org/10.21608/mnj.2024.350349>
- SEPTIANI, U. D. W. I. (2024). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA KARANGRENA. Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- Wibowo, A. E. (2021). Metode Penelitian Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah (A. Kurniawan, N. Hery, & L. Forsia (eds.)). Penerbit Insania.
- Yati, D., & Riyadi, S. (2021). Promosi Dan Pemeriksaan Kesehatan Sebagai Upaya Meningkatkan Produktifitas Di Masa Menopause Dan Andropause. *Jurnal ABDIRAJA*, 4(1), 16–22. <https://doi.org/10.24929/adr.v4i1.965>
- Yati, D., & Erliza, F. L. (2023). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Menopause Pada Ibu-Ibu PKK di Dusun Cepor Sendangtirto Berbah Sleman. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(2), 200–207.