

Hubungan Pengetahuan Menopause dengan Kemampuan Perempuan Pre- Menopause dalam Mengatasi Perubahan Fisik

Eva Yunitasari, Feni Elda Fitri, Sri Suharti, Nova Riana
Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Baitul Hikmah, Lampung 35153,
Indonesia

Email : riananova209@gmail.com

Diterima: 8 September 2025

Disetujui: 18 Desember 2025

Abstrak

Latar Belakang: Menopause merupakan kondisi di mana siklus menstruasi berhenti sepenuhnya. Diagnosis menopause umumnya diberikan kepada wanita yang berusia antara 45 hingga 55 tahun setelah menstruasi mereka tidak muncul selama sekitar satu tahun. Ketika seorang wanita tidak mengalami perdarahan menstruasi selama dua belas bulan berturut-turut, ini dikenal sebagai menopause alami.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan pengetahuan menopause dengan kemampuan perempuan pre-menopause dalam menghadapi perubahan fisik di Desa Way Gelam, Lampung Selatan.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 86 responden. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari ibu-ibu yang berada pada usia klimakterium.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan nilai p sebesar 0,0025 (0,05), yang mengindikasikan adanya hubungan pengetahuan menopause dengan kemampuan perempuan pre-menopause di Desa Way Gelam.

Simpulan: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada ibu-ibu yang berada pada usia klimakterium, agar mereka dapat belajar lebih banyak mengenai cara menghadapi perubahan fisik yang terjadi selama menopause.

Kata Kunci : Pengetahuan; Menopause; Perubahan Fisik

Rujukan Artikel Penelitian:

Yunitasari, Eva., Fitri, Feni Elda., Suharti, Sri., Riana, Nova. (2026). Hubungan Pengetahuan Menopause dengan Kemampuan Perempuan Pre-Menopause dalam Mengatasi Perubahan Fisik. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*. Vol 8 (2): 144-155.



The Relationship Between Menopause Knowledge and the Ability of Pre-Menopausal Women to Cope with Physical Changes

Abstract

Menopause is a condition in which the menstrual cycle stops completely. The diagnosis of menopause is generally given to women between the ages of 45 to 55 after their periods have not appeared for about a year. When a woman does not experience menstrual bleeding for twelve consecutive months, this is known as natural menopause. This study aims to explore the relationship between menopause knowledge and pre-menopausal women's ability to cope with physical changes in Way Gelam Village South Lampung. The methodology used in this study was a quantitative approach with a cross sectional research design with a sample size of 86 respondents. The population in this study consisted of mothers who were at climacterium age. The results of the study showed a p value of 0.0025 (0.05), which indicated a relationship between menopausal knowledge and the ability of pre-menopausal women in Way Gelam Village. This study is expected to provide insight to mothers who are at the age of climacterium, so that they can learn more about how to deal with the physical changes that occur during menopause.

Keywords : Knowledge; Menopause; Physical Changes

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) diperkirakan bahwa perempuan yang mengalami menopause di seluruh dunia akan naik menjadi 373 juta pada tahun 2025, dari 107 juta saat ini. Asia mencatat jumlah tertinggi perempuan yang mengalami gejala menopause awal. Persentasenya berkisar antara 70 hingga 80% di Eropa, 60% di Amerika Serikat, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang serta Indonesia. Data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik, jumlah perempuan menopause di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, mencapai 32,4 juta pada tahun 2021. Sekitar 30,3 juta wanita telah mengalami menopause, dengan rata-rata usia mereka adalah 49 tahun (Yunita et al., 2021).

Provinsi Lampung terdapat 288.905 wanita berusia 40-44 tahun dan 250.233 wanita berusia 45-49 tahun. Pada tahun 2024, populasi Kabupaten Lampung Selatan diperkirakan akan mencapai 1,11 juta. Angka ini telah meningkat dalam dua belas tahun terakhir. Jumlah penduduk di wilayah ini telah meningkat pada *Compound Annual Growth Rate* (CAGR) yang berarti rata-rata pertumbuhan tahunan sebesar 2,06% selama lima tahun terakhir, lebih tinggi dari pertumbuhan 0,87% pada lima tahun sebelumnya. Jumlah wanita berusia 40-44 tahun adalah 89,64 ribu jiwa (8,08 %) dan jumlah wanita berusia 45-49 tahun adalah 81,91 ribu jiwa (7,38 %) (Shariff et al., 2025).

Menopause adalah ketika menstruasi tidak lagi muncul. Diagnosis menopause

biasanya diberikan kepada wanita berusia 45 hingga 55 tahun setelah berhenti menstruasi selama kurang lebih satu tahun. Siklus menstruasi yang panjang dengan jumlah perdarahan yang lebih sedikit mungkin merupakan tanda awal berhenti menstruasi. Keturunan, kesehatan, dan gaya hidup dapat mempengaruhi umur menopause. Saat seorang wanita tidak mengeluarkan darah menstruasi selama dua belas bulan berturut-turut, itu disebut menopause alami. Karena penurunan hormon estrogen dan progesterone, fungsi ovarium menurun, yang menyebabkan menopause alami (Karmi & Tampilang., 2021). Masa pre-menopause merupakan periode alami yang menandai peralihan menuju pada proses penuaan seorang wanita. Menopause dimulai ketika sel telur sudah habis dan ovarium telah mengurangi produksi estrogen, yang menyebabkan berhentinya menstruasi. Ini berarti bahwa kesuburan telah berakhir, yang biasanya terjadi antara usia 45 hingga 55 tahun. Penurunan tingkat estrogen dan progesteron selama masa menopause menyebabkan berbagai perubahan, baik dari segi fisik maupun mental (Syahriawati & Idealistiana., 2024).

Wanita mengalami banyak masalah karena dampak perubahan pada fase klimakterium. Namun, efek biologis dan individual karena rendahnya hormon estrogen, yang menyebabkan gejala yang berbeda, berbeda antara wanita. Wanita menjadi kurang percaya diri karena akibat dari mengalami atau tidak menerima perubahan fisik. Wanita harus tahu bahwa mereka siap untuk perubahan fisik dan psikologis karena kecemasan dan ketakutan yang berlebihan dapat mempengaruhi kesiapan mereka (Nisa & Islamiati, 2020). Wanita mengalami banyak masalah karena dampak perubahan pada fase klimakterium. Namun, efek biologis dan reaksi individu akibat rendahnya estrogen, yang menyebabkan gejala yang berbeda, berbeda antara wanita. Wanita menjadi kurang percaya diri sebagai akibat dari mengalami atau tidak menerima perubahan fisik dan mental. Wanita memerlukan pengetahuan dan kesiapan yang baik untuk menghadapi perubahan fisik dan psikologis karena kecemasan dan ketakutan yang berlebihan dapat mempengaruhi tingkat kesiapan. Pengetahuan adalah salah satu dari banyak faktor yang dapat memengaruhi tingkat kesiapan wanita menopause. Ini dapat menurunkan tingkat depresi dan ketakutan yang berlebihan, dapat meningkatkan kesiapan fisik, psikis, dan spiritual (Khodijah et al., 2025).

Perubahan-perubahan dalam struktur dan fungsi dari bermacam macam sel, jaringan, organ, serta sistem yang terdapat dalam tubuh manusia. Proses ini menyebabkan penurunan baik secara fisik maupun mental. Penurunan fisik ditunjukkan dengan kulit

yang mulai mengendur, rambut yang beruban, hilangnya kemampuan mendengar, penglihatan yang memburuk, gerakan yang melambat, dan adanya gangguan pada berbagai fungsi organ penting. Sementara itu, penurunan mental ditandai dengan peningkatan kepekaan emosional, menurunnya minat, meningkatnya fokus pada diri sendiri, berkurangnya perhatian terhadap penampilan, semakin besar ketertarikan pada hal-hal material, dan minat dalam kegiatan rekreasi (Afriani & Fatmawati, 2020).

Ketidaktahuan tentang menopause membuat ibu pre-menopause tidak dapat menghadapi dan kurang mempersiapkan diri untuk menopause. Ini membuat ibu pre-menopause tidak dapat melakukan pencegahan awal sebelum mereka memasuki masa menopause tanpa mengalami masalah. Menurut pendekatan kognitif dalam ilmu psikologi, cara seseorang menilai peristiwa yang mereka alami pada dasarnya berpengaruh pada gangguan emosi mereka. Salah satu mitos yang telah tersebar luas di masyarakat yang dapat menimbulkan kecemasan adalah bahwa wanita menopause akan menjadi tua saat menopause hampir tiba, menghilangnya daya tarik akan seksual, dan menopause adalah masa perubahan jiwa. Perempuan pre-menopause cemas tentang menopause disebabkan mereka mungkin tidak tahu banyak tentangnya (Susanti & Indrajati, 2022).

Penelitian sebelumnya oleh (Nur Anisa & Dwi Aprilina, n.d.) "Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik dan Psikologis Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Bukateja, terdapat nilai p sebesar 0,002 atau kurang dari 0,05. Selain itu, nilai p 0,010 menunjukkan hubungan pengetahuan tentang perubahan psikologis dan kesiapan untuk menghadapi masa menopause. Nilai pengetahuan chi-kuadrat 0,044, nilai perubahan fisik 0,024, dan nilai perubahan psikis 0,095. Berdasarkan hasil data presurvey di Desa Way Gelam pada tanggal 21 Maret 2025 didapatkan perempuan usia 30-55 tahun sebanyak 352 perempuan usia klimakterium yang berada di desa Way Gelam Lampung Selatan dengan jumlah data hasil wawancara sebanyak 10 orang. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengambil penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui "Hubungan Pengetahuan Menopause Dengan Kemampuan Perempuan Pre-Menopause Dalam Mengatasi Perubahan Fisik"

METODOLOGI

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional* mengumpulkan data pada waktu tertentu di seluruh populasi sampel yang ditentukan. Penelitian *cross-sectional* biasanya dilakukan untuk memahami situasi dan

fenomena di tempat penelitian dilakukan, hal ini dapat mencakup pengumpulan data dari subjek yang sama pada periode waktu yang berbeda (Sofya et al., 2024).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin dan dengan cara pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability*. Dalam penelitian ini sampling *non-probability* adalah jenis pengambilan sampel dimana setiap elemen atau anggota populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk diambil sebagai sampel. Pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel dimana peneliti memilih sampel dari populasi yang mereka inginkan. Jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 86 responden. Setelah pengumpulan data dilanjutkan dengan uji analisis statistik menggunakan uji *Gamma*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Menopause (n = 86)

Pengetahuan Menopause	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	40	46,5
Cukup	22	25,5
Kurang	24	27,9

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa dari 86 responden yang di dominasi oleh ibu dengan pengetahuan baik dengan jumlah 40 responden (46,5%), cukup 22 (25,5%), dan kurang yaitu 24 (27,9%).

b. Distribusi Frekuensi Kemampuan Pengetahuan Pre-Menopause (n = 86)

Kemampuan Pre-Menopause	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	55	64
Kurang	31	36

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 86 responden yang didominasi oleh ibu dengan pengetahuan baik berjumlah 55 (64%) dan kurang berjumlah 31 (36%).

2. Analisa Bivariat

Hubungan Pengetahuan Menopause Dengan Kemampuan Perempuan Pre-menopause Dalam Mengatasi Perubahan Fisik Di Desa Way Gelam

Analisa bivariat untuk mengetahui adanya hubungan pengetahuan menopause dengan kemampuan perempuan pre-menopause dalam mengatasi perubahan fisik di desa way gelam

Pengetahuan menopause	Kemampuan perempuan mengatasi perubahan fisik				N	%	P value
	Baik		Kurang				
	N	%	N	%			
Baik	31	36%	9	10,5%	40	46,5%	0,0025
Cukup	11	12,8%	11	12,8%	22	25,6%	
Kurang	13	15,1%	11	12,8%	24	27,9%	
Total	55	64,0%	31	36,0%	86	100%	

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Pengetahuan Menopause

Hasilnya menunjukkan bahwa dari 86 ibu yang sudah klimakterium, mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang terhadap menopause, yaitu 24 responden (27,9%), cukup yaitu 22 responden (25,5%), dan pengetahuan baik, yaitu 40 responden (46,5%) dengan nilai p value 0,0025 ($<0,05$).

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengetahui yang diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, pengamatan, atau informasi. Pengetahuan mencakup pemahaman seseorang terhadap fakta, konsep, prinsip, atau kebenaran yang berkaitan dengan suatu objek atau fenomena. Pengetahuan sangat penting karena mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan (Conde et al., 2021). Pengetahuan menopause adalah pemahaman seseorang khususnya perempuan mengenai proses fisiologis yang terjadi ketika fungsi reproduksi mulai menurun dan menstruasi berhenti secara permanen (Zubaidah et al., 2025).

Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Click or tap here to enter text.yang melihat hubungan antara pengetahuan ibu tentang menopause dan kesiapan menghadapi masa menopause di Desa Wajok Hilir. Hasil uji *chi square* terlihat nilai p sebesar 0,005 $<0,05$, yang menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan

antara pengetahuan ibu tentang menopause dan kesiapan menghadapi masa menopause. Menopause merupakan fase alami dalam siklus kehidupan perempuan yang menandai berakhirnya masa reproduksi. Periode ini umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun dan ditandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Memasuki masa menopause, tubuh perempuan mengalami berbagai perubahan biologis akibat menurunnya kadar hormon estrogen dan progesteron. Pengetahuan yang baik tentang menopause menjadi aspek penting agar perempuan dapat memahami proses yang terjadi dalam tubuhnya, sehingga mampu menghadapi setiap perubahan dengan kesiapan fisik maupun emosional (Alharthi et al., 2021).

b. Perempuan pre-menopause dalam menghadapi perubahan fisik.

Hasil penelitian, yang diuji dengan analisis chisquare ($p < 0,05$) pada 81 responden, menunjukkan bahwa 86 orang yang berusia klimakterium dapat mengatasi masalah fisik dengan baik, dengan 55 orang (64%) dan 31 orang (36%). Perempuan yang memasuki fase pre-menopause sering mengalami berbagai perubahan fisik sebagai bagian dari proses alami menuju menopause. Pada tahap ini, kadar hormon estrogen dan progesteron mulai berfluktuasi, sehingga memicu beberapa gejala seperti menstruasi tidak teratur, hot flushes, kulit yang mulai mengering, serta perubahan pada berat badan dan pola tidur. Meskipun perubahan tersebut bersifat normal, banyak perempuan merasa cemas atau tidak nyaman karena kurang memahami apa yang sedang terjadi pada tubuh mereka (Gozuyesil et al., 2021).

Kemampuan perempuan pre-menopause dalam menghadapi perubahan fisik sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki. Perempuan yang memahami proses hormonal cenderung lebih siap, mampu mengenali tanda-tanda secara tepat, serta dapat menentukan langkah adaptif yang diperlukan. Mereka dapat mengelola gejala dengan menerapkan gaya hidup sehat seperti olahraga ringan, menjaga pola makan, serta melakukan teknik relaksasi untuk mengurangi stres. Selain itu, kesadaran untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan juga membantu dalam mendapatkan penanganan yang sesuai apabila gejala dirasakan mengganggu (Novia et al., 2024).

2. Analisa Bivariat

Hubungan Pengetahuan Menopause dengan Kemampuan Perempuan Pre-menopause Dalam Mengatasi Perubahan Fisik Di Desa Way Gelam Kabupaten Lampung Selatan menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang menopause dan tingkat kesiapan menjelang menopause pada ibu pre-menopause. Oleh karena itu, pemberian informasi kepada ibu pre-menopause sangat penting untuk meningkatkan energi positif terhadap masa menopause atau mempersiapkan diri dengan baik secara fisik dan mental. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Aprilina (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis terhadap kesiapan menghadapi menopause terhubung, dengan nilai p 0,002 (p value $< 0,05$), dan p 0,010 (p value $< 0,05$). Dengan demikian, terdapat Hubungan antara pengetahuan Tentang perubahan fisik dan Psikologis dengan persiapan Menghadapi menopause di Desa Bukit Teja.

Pada usia pra-menopause, banyak perempuan mulai merasakan kekhawatiran terkait datangnya masa menopause. Perubahan hormon yang mulai tidak stabil sering memunculkan gejala awal seperti haid yang tidak teratur, mudah lelah, gangguan tidur, hingga perubahan suasana hati. Kondisi ini kerap menimbulkan kecemasan karena perempuan merasa tubuhnya berubah tanpa dapat dikendalikan. Selain perubahan fisik, kekhawatiran juga muncul akibat anggapan bahwa menopause adalah tanda berakhirnya masa produktif atau penurunan kualitas hidup, meskipun hal tersebut tidak selalu benar (Mahmudah et al., 2022). Kecemasan semakin meningkat ketika perempuan tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang apa yang sebenarnya terjadi pada fase transisi ini. Ketidakpastian inilah yang membuat perempuan pra-menopause lebih rentan mengalami stres emosional, rasa takut berlebihan, dan kekhawatiran akan kemampuan beradaptasi dengan perubahan tersebut (Riska et al., 2025).

Karmi et al., (2021) menyatakan bahwa premenopause adalah kondisi fisiologis pada wanita yang menunjukkan penurunan hormon estrogen dan memasuki proses penuaan. Perempuan yang belum mencapai menopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk konsumsi alkohol yang berlebihan,

diet yang buruk, dan perokok berat. Menghadapi premenopause adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pola makan yang sehat; menghindari berat badan yang berlebihan, mencari ketenangan, berolahraga dan tidur secara teratur, dan mengurangi tekanan darah.

Perempuan yang belum mencapai menopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk konsumsi alkohol yang berlebihan, diet yang buruk, dan perokok berat. Menghadapi pre-menopause adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pola makan yang sehat, menghindari berat badan yang berlebihan, mencari ketenangan, berolahraga dan tidur secara teratur, dan mengurangi tekanan darah. Berdasarkan temuan ini, peneliti menemukan bahwa perempuan klimakterium dengan pengetahuan baik sangat berpengaruh terhadap masalah yang mereka hadapi baik secara fisik, psikologis, dan seksual. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki perempuan ketika mereka mulai memasuki premenopause, semakin positif mereka akan melihat masalah yang mereka hadapi (Meilan & Huda, 2022).

Pengetahuan tentang menopause sangat penting untuk menentukan kemampuan wanita pre-menopause untuk menghadapi perubahan fisik yang akan terjadi pada mereka. Gejala fisik seperti *flushes*/panas, masalah tidur, perubahan kulit, penurunan elastisitas otot, dan perubahan pada fungsi reproduksi adalah tanda proses biologis yang dikenal sebagai menopause, yang bukan hanya akhir dari siklus menstruasi. Bila tidak disertai dengan pemahaman yang baik, perubahan ini sering menimbulkan kecemasan (Dewi et al., 2023).

Perempuan yang memahami menopause cenderung lebih siap menerimanya sebagai proses alamiah daripada penyakit. Selain itu, pengetahuan membantu mereka dalam memutuskan cara untuk beradaptasi, seperti menjaga pola makan, berolahraga secara teratur, menjaga kesehatan mental, dan, jika diperlukan, berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Sebaliknya, ketidaktahuan dapat menyebabkan kesalahpahaman, seperti menganggap menopause sebagai tanda kelemahan, yang mengurangi kualitas hidup dan kepercayaan diri (Zubaidah et al., 2021). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa terdapat hubungan erat antara pengetahuan menopause dengan kemampuan perempuan pre-menopause dalam mengatasi perubahan fisik.

Pengetahuan yang baik akan meningkatkan kesiapan mental maupun perilaku preventif, sehingga perempuan dapat melalui masa transisi ini dengan lebih sehat dan seimbang. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai menopause perlu diberikan sejak masa pre-menopause agar perempuan memiliki bekal untuk menghadapi perubahan yang terjadi secara fisiologis dan psikologis (Septilia., 2024).

Pemahaman yang tepat mengenai tanda dan gejala menopause, seperti hot flushes, perubahan suasana hati, gangguan tidur, kulit kering, hingga perubahan pada sistem reproduksi, akan membantu perempuan dalam mengambil langkah adaptif. Selain itu, pengetahuan yang memadai juga mendukung perempuan untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti olahraga teratur, manajemen stres, serta pola makan bergizi guna mengurangi ketidaknyamanan yang muncul. Edukasi tentang menopause juga penting untuk menghapus stigma dan kesalahpahaman, sehingga perempuan tidak lagi memandang menopause sebagai sesuatu yang menakutkan, melainkan sebagai fase fisiologis yang dapat dijalani dengan baik apabila memiliki pemahaman yang cukup (Pangruating Diyu et al., 2024)

Asumsi peneliti menyatakan bahwa meskipun perubahan fisik menopause tidak dapat dihindari, dampaknya dapat diminimalisasi apabila perempuan memiliki pengetahuan yang memadai dan menerapkan gaya hidup sehat. Edukasi mengenai pola makan bergizi, olahraga teratur, menjaga kesehatan mental, serta pemeriksaan kesehatan rutin terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perubahan fisik pada perempuan menopause adalah hal yang wajar, namun pemahaman yang baik dan kesiapan dalam menghadapinya sangat menentukan kualitas hidup perempuan di masa transisi ini. Oleh karena itu, penelitian mengenai aspek fisik menopause penting dilakukan sebagai dasar dalam merancang program edukasi dan intervensi kesehatan yang tepat (Zuiatna et al., 2025).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kemampuan perempuan pre-menopause

dalam mengatasi perubahan fisik dengan nilai p-value 0,0025 ($<0,05$). Perempuan yang memiliki pengetahuan lebih baik mengenai proses dan gejala menopause terbukti lebih mampu melakukan upaya adaptasi, seperti menjaga kesehatan fisik, mengelola gejala yang muncul, serta menerapkan perilaku hidup sehat. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan menjadi faktor penting dalam membantu perempuan menghadapi masa transisi menuju menopause secara lebih positif dan efektif.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi tambahan bagi pendidikan tentang hubungan pengetahuan menopause dengan kemampuan perempuan pre-menopause untuk menangani perubahan fisik. Hasil penelitian ini dapat membantu masyarakat, terutama ibu klimakterium, supaya belajar lebih banyak tentang bagaimana cara mengatasi perubahan fisik yang terjadi pada saat menopause.

RUJUKAN

- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104-109.
- Alharthi, A. F., Elzahrany, Y. R., Alkhalifah, H. M., Aljasser, N., & Kofi, M. (2021). Knowledge and perception toward menopause among Saudi women attending primary care clinics; Riyadh, Saudi Arabia. *J Family Med Prim Care Open Acc*, 5, 162.
- Aprilina, H. D. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Wanita Dalam Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Bukateja. *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan (Jurnal Pikes)*, 4(2), 8-19.
- Conde, D. M., Verdade, R. C., Valadares, A. L. R., Mella, L. F. B., Pedro, A. O., & Costa-Paiva, L. (2021). Menopause and cognitive impairment: A narrative review of current knowledge. *World Journal of Psychiatry*, 11(8), 412-428. <https://doi.org/10.5498/wjp.v11.i8.412>
- Dewi, R. I. S., Marlinda, R., & Rahayuningrum, D. C. (2021, February). Hubungan Tingkat Pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. In *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika (Vol. 1, No. 1)*.
- Diyu, I. A. N. P., Kamaryati, N. P., & Teja, N. M. A. Y. R. (2024). Edukasi Pengenalan Menopause Pada Wanita Usia Subur di Desa Werdi Bhuwana, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 924-933.
- Gozuyesil, E., Vurgec, B. A., Surucu, S. G., & Koroglu, C. O. (2021). The relationship between the attitudes towards menopause and sexual functions among women in the climacteric period, Turkey.
- Iit, K., Erviana, L., & Millennia, F. (2024) Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Desa Wajok Hilir Tahun 2023. *Jurnal_Kebidanan*, 14(1).
- Karmi, R., & Tampilang, O. K. Y. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan

- Tingkatkecemasan Pada Ibu Premenopause Usia (40-50 Tahun). *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(1), 37-58.
- Khodijah, S., Palupi, R., & Kameliawati, F. (2025). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Desa Pekon Wates Timur Gadingrejo Tahun 2024. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(3), 159-164.
- Mahmudah, M., & Rosita, S. D. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Bangsri Karangpandan. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 6(1).
- Meilan, N. H. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1).
- Nisa, I. C., & Islamiati, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Menjelang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(11), 1336-1345.
- Novia, S., Kusumastuti, D. A., & Azizah, N. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Pada Menopause di Wilayah Kerja Praktik Mandiri Dokter. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 16(2), 321-330.
- Riska, S. A., Yunitasari, E., & Nurhayati, N. (2025). Implementasi seft (spiritual emotional freedom technique) terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester iii. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 4(2).
- Septilia, S., Putri, F. G. N., & Widiyarsari, S. (2024). Pengetahuan dan Peran Suami dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Perempuan di Kelurahan Bojong Herang Kabupaten Cianjur. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (online)*, 5(1), 601-607.
- Shariff, F. O., Rahman, M. R., Wiranti, I., Ulfa, M., Buaton, L. S., Amelia, L., & Meidy, A. R. (2025). Edukasi Menopause Pada Pasien Di Poli Obstetri Dan Ginekologi RS Bintang Amin, Bandar Lampung. *Jurnal Abdimas Kedokteran & Kesehatan*, 3(1), 48-51.
- Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Metode Survey: Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1696-1708..
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 78-84.
- Syahriawati, L., & Idealistiana, L. (2024). Efektivitas Pemeriksaan Fisik Dan Edukasi Pada Premenopause Dan Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Di Wilayah Puskesmas Cimarga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 23-30.
- Yunita, A. E. N. (2021). The Correlation of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Pre-menopause Women. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(2), 68-74.
- Zubaidah, Z., Rusdiana, R., & Rusdi, R. (2025). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Keluhan Saat Menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 13(1), 52-56.
- Zuiatna, D., Agustina, W., & Panjaitan, I. M. (2025). Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Mengenai Persiapan Menghadapi Premenopause di Desa Padang Brahrang. *Compromise Journal Community Professional Service Journal*, 3(2), 43-52.
<https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v3i2.677>