



Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Premenopause Usia 40-53 Tahun di Posyandu Payo Permai

Armanda Tri Murti Ningsih¹, Devi Mekar Sari²

^{1,2}Keperawatan, DIII Keperawatan, Akademik Keperawatan YPTK Solok

¹armandatrimukti@gmail.com, ²devimekarsari@gmail.com

Abstract

Pre-menopause is the physiological cessation of the menstrual cycle associated with the advanced age of women aged 40-53 years. A woman who experiences natural premenopause cannot know at all whether a particular menstrual period is really her last menstruation until one year has passed. The results of an initial survey conducted in Solok City, 6 out of 10 mothers approaching menopause did not know the things that mothers should pay attention to in dealing with themselves approaching premenopause, 4 mothers were stressed because they were > 40 years old but did not have children, and stress due to physical changes, irritability and stress which caused mothers to be embarrassed to socialize with the wider community. The purpose of the study was to determine the picture of the readiness of mothers in facing premenopause aged 40-53 years. The study used a descriptive design which was carried out in September 2024. The population in this study were Premenopausal Mothers aged 40-53 years at the Payo Permai Health Post in the Tanah Garam Health Center Working Area with a sampling technique using a total population of 40 people. Data were collected using questionnaires and then the data were processed by computerization. The results showed that more than half (55%) of respondents had poor knowledge in dealing with premenopause. More than half (52.5%) of respondents maintained stress levels in dealing with premenopause. Based on the results of the study, it is expected that health workers can provide information that is easy to understand and comprehend by premenopausal mothers by using media and tools to facilitate counseling for premenopausal mothers

Keywords: Maternal Readiness, Premenopause

Abstrak

Pre-menopause merupakan berhentinya secara fisiologis siklus menstruasi yang berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan 40-53 tahun. Seorang wanita yang mengalami premenopause alamiah sama sekali tidak dapat mengetahui apakah saat menstruasi tertentu merupakan menstruasinya yang terakhir sampai satu tahun berlalu. Hasil survei awal yang dilakukan di Kota Solok, 6 dari 10 orang ibu menjelang menopause tidak mengetahui hal-hal yang diperhatikan oleh ibu dalam menghadapi diri menjelang pre menopause, 4 orang ibu stress karena sudah berumur > 40 tahun namun belum memiliki keturunan, dan stress karena terjadinya perubahan fisik, mudah tersinggung dan stres sehingga menyebabkan ibu malu bergaul dengan masyarakat banyak. Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui gambaran kesiapan ibu dalam menghadapi pre menopause usia 40-53 tahun. Penelitian adalah menggunakan menggunakan desain *deskriptif* yang dilaksanakan pada bulan September 2024. Populasi pada penelitian ini adalah Ibu Premenopause usia 40-53 tahun di Posyandu Payo Permai Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Garam dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total populasi* jumlah sampelnya sebanyak 40 orang. Data di kumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan kemudian data diolah dengan komputerisasi. Hasil penelitian menunjukkan Lebih dari sebagian (55%) responden memiliki pengetahuan buruk dalam menghadapi premenopause. Lebih dari sebagian (52,5%) responden ada menjaga tingkat stress dalam menghadapi pre menopause. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk dapat menginformasikan yang mudah dipahami dan dimengerti oleh ibu premenopause dengan menggunakan media dan alat-alat untuk memudahkan melakukan penyuluhan kepada ibu premenopause.

Kata Kunci : Kesiapan Ibu, Premenopause

Submitted : 03-12-2024 | Reviewed : 15-12-2024 | Accepted : 06-01-2025

1. Pendahuluan

Peningkatan usia banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Namun pada suatu saat perkembangan dan pertumbuhan itu akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, serta paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase premenopause, sebelum terjadi fase premenopause didahului dengan fase premenopause (Nurmalita, dkk, 2022).

Pre menopause merupakan berhentinya secara fisiologis siklus menstruasi yang berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan 40-53 tahun. Seorang wanita yang mengalami premenopause alamiah sama sekali tidak dapat mengetahui apakah saat menstruasi tertentu benar-benar merupakan menstruasinya yang terakhir sampai satu tahun berlalu. (Mulyani, 2013)

Perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan *premenopause* mengandung arti yang lebih dalam bagi kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Akibat yang lebih jauh lagi adalah timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya (Wulan, 2020).

Sindrom pre premenopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa tahun 2030 nanti ada sekitar 1,2 miliar perempuan yang berusia di atas 50 tahun. sebagian besar dari mereka sekitar 80% tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi perempuan premenopause meningkat sekitar tiga persen (Dewi, 2023).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2021) jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 9.824.929 orang, wanita usia 45-49 tahun

sebanyak 8.966.079 orang, wanita usia 50-54 tahun sebanyak 7.932.366 orang, wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 6.666.503, wanita berusia 60-64 tahun sebanyak 5.159.517 orang (Dewi, 2023)

Dalam penatalaksanaan keluhan masa *premenopause* unsur yang terpenting adalah merubah pola hidup dengan memodifikasikan gaya hidup seperti perbaikan nutrisi, olah raga dan menghilangkan stres dan depresi sehingga mereka dapat meningkatkan kualitas hidup yang baik dalam keseharian dan menjaga dalam kehidupan seksual. Meningkatkan pengetahuan yang berupa informasi serta dukungan keluarga, sehingga dapat menguatkan ibu dalam menghadapi kecemasan menjelang premenopause. Wanita yang mengalami klimakterium yang sebelumnya telah mengetahui informasi tentang klimakterium akan lebih mudah (lebih siap) menerima kedatangan premenopause, karena sudah diantisipasi sebelumnya. Berat-ringannya perempuan dalam Menghadapi Premenopause Usia 40-53 Tahun dipengaruhi oleh kedewasaan berpikir, faktor sosial ekonomi, budaya, wawasan mengenai *premenopause* dan dukungan dari orang-orang dekat, khususnya dukungan dari suami (Manuaba, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 288.905 orang wanita usia 45-49 tahun sebanyak 250.233 orang, wanita usia 50-54 tahun sebanyak 214.077 orang, wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 175.429. (BPS, Sumatera Barat, 2022) Pada tahun 2023 jumlah wanita usia premenopause di Kota Solok sebanyak 10.282 jiwa. (Departemen Kesehatan Kota Solok, 2023) Berdasarkan data dari bulan Mei-Juli 2023 didapatkan data dari empat wilayah kerja Puskesmas di Kota Solok yang memiliki ibu usia *premenopause* terbanyak berada di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Garam yaitu 12.077 orang. (Departemen Kesehatan Kota Solok, 2023).

Proses terjadinya premenopause akan dipengaruhi oleh kesiapan yang memadai dalam Menghadapi Premenopause Usia 40-53 Tahun, apabila seorang ibu mempunyai kesiapan yang tinggi maka ia akan menjalani masa premenopause dengan lebih baik. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan ibu Menghadapi Premenopause Usia 40-53 Tahun antara lain, pengetahuan, tingkat stress,

dukungan keluarga dan pendidikan.(Arini, 2022:85)

Kesiapan mental seorang dalam menghadapi masa premenopause tergantung dari kecemasannya terhadap premenopause. Orang yang maraca cemas Menghadapi Premenopause Usia 40-53 Tahun, tentu tingkat kesiapannya dalam Menghadapi Premenopause Usia 40-53 Tahun akan berbeda dengan orang yang tak mencemaskan premenopause. Orang yang tidak cemas Menghadapi Premenopause Usia 40-53 Tahun akan lebih siap Menghadapi Premenopause Usia 40-53 Tahun daripada orang yang cemas terhadap premenopause. (Nurmalita, dkk, 2022)

Dampak kurangnya kesiapan membuat perempuan cemas dan bisa juga menyebabkan depresi jika memasuki masa premenopause. Perempuan yang memasuki masa premenopause, akan mengalami perubahan psikologis dan fisik seperti mudah marah dan kondisi fisik yang melemah. (Dewi, 2023).

2. Metode penelitian

Jenis penelitian ini bersifat *descriptive*, penelitian dilaksanakan pada bulan September 2024 di Posyandu Payo Permai Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Garam Kota Solok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu premenopause Usia 40-53 Tahun di Posyandu Payo Permai Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Garam Kota Solok yang berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan teknik *total populasi*.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Umur, pendidikan dan pekerjaan

Karakteristik responden	f	%
1. Umur		
Dewasa Tengah (31-40 tahun)	24	60
Dewasa Akhir (46-59 tahun)	16	40
2. Pendidikan		
Dasar (SD-SMP)	35	87,5
Menengah (SMA/Sederajat)	5	12,5
3. Pekerjaan		

IRT/Tidak Bekerja	19	47,5
PNS	1	2,5
Tani	20	50
Total	40	100

Berdasarkan tabel .1 diatas diketahui bahwa lebih dari sebagian 24% berumur dewasa tengah (31-40 tahun), pendidikan dasar (SD-SMP) sebagian besar 87,5%, pekerjaan tani sebagian 50%.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan mengurangi stres dalam Menghadapi Premenopause

Pengetahuan	f	%
4. Baik	18	45
Kurang Baik	22	55
Mengurangi stres		
5. Dilakukan	19	47,5
Tidak dilakukan	21	52,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat lebih dari sebagian 55% pengetahuan kurang baik, lebih dari sebagian 52,5% tidak melakukan kegiatan mengurangi stres.

Sebagian (55%) responden memiliki pengetahuan kurang baik dalam menghadapi premenopause. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayang Wulan (2020) yang meneliti tentang Gambaran Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Premonopause di Wilayah Kerja Puskesmas Katulistiwa Kota Pontianak. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (52,62%) responden memiliki pengetahuan buruk dalam menghadapi premenopause. Sejalannya penelitian ini dengan Mayang Wulan (2020) adanya kesamaan umur dimana umur responden rentang (61,1%) kelompok umur dewasa tengah (31-40 tahun) dengan responden peneliti (60%) kelompok umur dewasa tengah (31-40 tahun) dan pendidikan (86,7%) berpendidikan dasar (SD-SMP) dengan responden peneliti (87,5%) berpendidikan dasar (SD-SMP).

Lebih dari sebagian (55%) responden memiliki pengetahuan kurang baik dalam menghadapi premenopause, hal ini disebabkan karena kurangnya pemahaman terhadap informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan dalam menghadapi premenopause, dan didukung oleh hasil kuesioner 23 orang (57,5%) responden tidak paham terhadap informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan dalam menghadapi premenopause. Hal ini terlihat dari lebih dari sebagian (69%) responden belum menerapkan pola

hidup sehat dan melakukan olahraga teratur dan makan makanan bergizi dan minum obat guna mencegah terjadinya masa premenopause lebih awal, dan lebih dari sebagian (62%) responden belum dapat tetap berfikir positif, sering berkomunikasi dengan teman, menjaga pola makan dan olahraga teratur agar tidak mudah stress dalam masa premenopause.

Menurut Arini, (2022:90) kurangnya pemahaman terhadap informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan dalam menghadapi premenopause sehingga dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi premenopause. Berakhirnya masa reproduksi dimana vitalitas dan fungsi organ-organ tubuh menjadi menurun, namun pada umumnya ketidakstabilan emosi ini sementara sifatnya dan kestabilan emosi akan diperoleh kembali setelah memperoleh informasi yang akurat tentang menopause, kondisi emosi tidak stabil ini bisa karena pengaruh perubahan hormon dalam tubuh, atau bisa karena faktor yang sifatnya sangat individual, ketegangan ini dapat menimbulkan gejala pada fisik dan psikis, termasuk menjadi pelupa, kurang dapat memusatkan perhatian, mudah cemas, mudah marah dan depresi, yang secara keliru dianggap sebagai akibat menopause.

Lebih dari sebagian (52,5%) responden tidak mengurangi stress dalam menghadapi premenopause. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Widianingsih (2022) yang meneliti tentang Gambaran Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (51,2) responden tidak mampu mengurangi stress dalam menghadapi premenopause. Sejalanannya penelitian ini dengan Dwi Widianingsih (2022) adanya kesamaan umur dimana umur responden rentang (60,9%) kelompok umur dewasa tengah (31-40 tahun) dengan responden peneliti (60%) kelompok umur dewasa tengah (31-40 tahun) dan pendidikan (87,3%) berpendidikan dasar (SD-SMP) dengan responden peneliti (87,5%) berpendidikan dasar (SD-SMP), hal ini menunjukkan adanya kesamaan kelompok umur dan pendidikan yang hampir sama dengan penelitian yang peneliti dilakukan.

Menurut asumsi peneliti dapatkan lebih dari sebagian (52,5%) responden tidak mampu mengurangi stress dalam menghadapi pre menopause, hal ini disebabkan karena responden kurang memiliki waktu istirahat dan tidak memiliki teman untuk bercerita, sehingga menyebabkan ibu mengalami stress, hal ini

dibuktikan dengan (54,4%) kurang memiliki waktu untuk istirahat dan tidur yang cukup yaitu ± 8 jam dalam sehari dan hanya (59,5%) tidak memiliki teman untuk bercerita dan didapatkan kurang dari sebagian (57,7%) responden tidak ada melakukan pengurangan stress.

Menurut Mulyani, (2019:63) kurang memiliki waktu istirahat dan tidur serta tidak memiliki teman untuk bercerita, sehingga menyebabkan ibu mengalami stress. Perubahan-perubahan yang dialami pada masa pre menopause menjadi suatu hal yang mengganggu dan akan merubah dirinya menjadi lebih buruk akan membuat ibu mudah stress dalam menghadapi pre menopause. Keadaan dimana wanita memberikan penilaian yang negatif pada pre menopause akan menyebabkan wanita sulit untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Hal ini dapat menyebabkan wanita tersebut memiliki mengurangi stress yang tinggi karena berfikir bahwa pre menopause akan merubah mereka menjadi wanita tua yang tidak cantik lagi, mudah lelah, mudah sakit, dan tidak dapat membahagian suami lagi.

6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil univariat serta pembahasan dari hasil penelitian yang dilakukan pada 40 orang responden pada bulan September 2024 di Wilayah Kerja Posyandu Payo Permai Puskesmas Tanah Garam Kota Solok, didapatkan kesimpulan lebih dari sebagian (55%) responden memiliki pengetahuan buruk dalam menghadapi pre menopause. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk dapat menginformasikan yang mudah dipahami dan dimengerti oleh ibu pre menopause dengan menggunakan media dan alat-alat untuk memudahkan melakukan penyuluhan kepada ibu pre menopause untuk selalu mengikuti setiap penyuluhan yang diberikan oleh petugas kesehatan, agar ibu bias tau cara menghadapi premenopause.

Daftar Rujukan

- (1) Anita, Nur, dkk. 2023. **Asuhan Kebidanan Remaja & premenopause**. Bandung: Kaizen Media Publishing
- (2) Arini, Ketut Novia. 2022. **premenopause dan Gangguan Reproduksi pada Wanita**. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi
- (3) Asnawati, 2021. **Kewirausahaan Teori dan Contoh-Contoh Rencana Binsis**. Malang: Literasi Nusantara Abadi
- (4) Haryono, Rudi. 2020. **Siapa Menghadapi Menstruasi dan premenopause**. Jakarta Gosyen Publishing

- (5) Harnilawati. 2018. **Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga**. Takalar. Pustaka As Salam
- (6) Kemenkes. 2020. **Pengelompokan Umur dengan Pendekatan Keluarga**. Jakarta: Kemenkes RI
- (7) Kemendiknas. 2020. Tentang Undang-Undang Republik Indonesia Tentang **Sistem Pendidikan Nasional**. No. 20 Tahun 2019
- (8) Manuaba, I. B. G., 2018, **Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita**, Jakarta: Arcan.
- (9) Maternity, Dainty. 2017. **Asuhan Kebidanan Komunitas: Dिसesuaikan dengan Rencana Pembelajaran Kebidanan**. Yogyakarta: Andi