

---

## GAMBARAN PENGETAHUAN IBU USIA 40-45 TAHUN TENTANG PREMENOPAUSE

---

**Lia Agustin <sup>(1)</sup>, Dian Rahmawati <sup>(2)</sup>**

<sup>1) 2)</sup> *Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri, Jawa Timur, Indonesia*  
Email : [agustinlia77.la@gmail.com](mailto:agustinlia77.la@gmail.com)

**Abstract:** Premenopause is a physiological condition in women who have entered the aging process, characterized by decreased levels of the hormone estrogen from the ovaries which play an important role in reproduction and sexuality. The impact of this phase will cause many problems such as sleep disturbances, feelings of heat and anxiety. This study aims to identify the knowledge of mothers aged 40-45 years about premenopause. The research design uses descriptive research with a cross sectional approach. The study population was all mothers aged 40-45 years and the sampling technique used total sampling obtained as many as 30 respondents with a single variable. The research instrument used a questionnaire, with data analysis using the percentage formula.

The results of the study found that 30 respondents who had less knowledge about the meaning of menopause were 16 respondents (53.3%), knowledge of the signs of menopause was lacking as many as 12 respondents (40.0%), knowledge of premenopausal symptoms was sufficient as many as 17 respondents (56.7%), knowledge of the factors that influence premenopause is lacking as many as 18 respondents (60.0%), and the effects of premenopause are sufficient as many as 19 respondents (63.3%).

This study concluded that the knowledge of mothers aged 40-45 years about premenopause is lacking. Information about premenopause should be further enhanced with counseling, so that mothers don't feel anxious about dealing with it. Good knowledge about premenopause helps mothers to prepare themselves calmly.

**Keywords:** Knowledge, 40-45 years, Premenopause

**Abstrak:** Premenopause suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*), ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang berperan penting dalam reproduksi dan seksualitas. Dampak dari fase ini akan menyebabkan timbulnya banyak masalah seperti gangguan tidur, perasaan panas dan kecemasan. Penelitian ini tujuannya untuk mengidentifikasi pengetahuan ibu usia 40-45 tahun tentang premenopause. Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian semua ibu usia 40-45 tahun dan teknik sampling menggunakan *total sampling* didapatkan sebanyak 30 responden dengan variable tunggal. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, dengan analisa data menggunakan rumus prosentase.

Hasil penelitian didapatkan bahwa 30 responden yang memiliki pengetahuan tentang pengertian menopause adalah kurang sebanyak 16 responden (53,3%), dalam pengetahuan tanda-tanda menopause adalah kurang sebanyak 12 responden (40,0%), dalam pengetahuan gejala premenopause adalah cukup sebanyak 17 responden (56,7%), pengetahuan faktor-faktor yang mempengaruhi premenopause adalah kurang sebanyak 18 responden (60,0%), dan dampak-dampak dari premenopause adalah cukup sebanyak 19 responden (63,3%).

Penelitian ini disimpulkan bahwa pengetahuan ibu usia 40-45 tahun tentang premenopause adalah kurang. Informasi tentang premenopause hendaknya lebih ditingkatkan dengan penyuluhan, sehingga ibu tidak merasa cemas untuk menghadapinya. Pengetahuan yang baik tentang premenopause membantu ibu untuk menyiapkan diri dengan tenang.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Usia 40-45 tahun, Premenopause



## INTRODUCTION

Menurut Proverawati (2010:5) Wanita menghadapi berbagai masalah yang diakibatkan oleh sindrom pre menopause. Masalah yang terjadi dapat berupa masalah fisik maupun psikologis. Akibat perubahan dari gejala yang menyertai sindrom pre menopause ini yang berupa haid tidak teratur, otomatis terjadi perubahan organ reproduksi wanita.(Proverawati, 2010).

*Syndrome* pre menopause banyak dialami oleh wanita di beberapa negara misalnya Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di Jepang. Data dari *World Health Organization* (WHO) setiap tahunnya sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. WHO juga mengatakan pada tahun 1990, sekitar menghabiskan hidupnya dalam keadaan pasca menopause, dan 40% dari wanita pasca menopause tersebut tinggal di negara berkembang dengan usia rata-rata mengalami menopause pada usia 40-44 tahun. (Yuneta et al., 2020)

Data WHO(2018) menyebutkan jumlah wanita pre menopause di Asia pada tahun 2017 mencapai 384 juta jiwa, Berdasarkan Data Kementerian Kesehatan RI, secara nasional pada tahun 2018 jumlah wanita yang memasuki masa pre menopause yaitu berusia antara 40-44 tahun sebanyak 11,23 juta orang. Pada tahun 2018 di Propinsi Jawa Timur jumlah wanita yang memasuki masa pre menopause sebesar 2,05 juta orang. Data di Kabupaten Kediri jumlah keseluruhan Pre Menopause 61.013 juta orang. (WHO, 2018)

Jumlah wanita pre menopause baik nasional sampai daerah cukup tinggi, di Indonesia mencapai 30,3 juta, di Provinsi Jawa Timur mencapai 2,05 juta, dan Kabupaten Kediri mencapai 61.013 juta maka, dengan pengetahuan dan persiapan yang memadai akan menimbulkan permasalahan bukan hanya dalam tingkat keluarga namun juga dalam skala masyarakat yang luas. Keterbatasan informasi tentang perubahan-perubahan fisiologis menjelang masa menopause terutama perubahan siklus menstruasi membuat wanita semakin khawatir, ketika memasuki masa menjelang menopause. Terlebih wanita Indonesia sering menganggap menopause menjadi masa yang menakutkan karena kehilangan sesuatu yang menjadi kebanggaan.(Kediri, 2018)

Menurut Saimin kecemasan yang dirasakan oleh seorang wanita itu sendiri berbeda-beda, bagi mereka yang tidak menerima dengan realistis perubahan-perubahan tersebut maka akan menimbulkan perasaan khawatir, takut, bahkan cemas, dengan datangnya menopause, sehingga seringkali orang melihat dirinya tua dan akan menambah kecemasan mereka, pikiran dan penilaian diri telah "loyo" dan tidak berarti lagi, tersisihkan dan terabaikan dari kehidupan sosialnya.(Saimin, 2017)

## METHODS

Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Pengetahuan Ibu Usia 40-45 Tahun Tentang Premenopause Populasi dalam penelitian ini adalah Semua ibu usia 40-45 tahun tentang premenopause di Dusun Tirtomulyo RT 19-20 Desa Joho Kecamatan Wates Kabupaten Kediri berjumlah 30 responden

Dalam penelitian ini teknik yang dipilih adalah *total sampling*. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisis yang digunakan *Prosentase*. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu wanita usia 40 – 45 tahun, wanita yang memiliki pasangan (suami), wanita yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu wanita usia subur yang sedang sakit, wanita usia subur yang tidak ada ditempat saat dilakukan penelitian.



## RESULT AND DISCUSSION

**Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Dusun Tirto Mulyo RT 19-20 Desa Joho Kecamatan Wates Kabupaten Kediri.**

| No    | Umur        | Frekuensi | Prosentase (%) |
|-------|-------------|-----------|----------------|
| 1     | 40-43 tahun | 1         | 3,3            |
| 2     | 44-45 tahun | 29        | 96,7           |
| Total |             | 30        | 100            |

Berdasarkan pada tabel 1. dari total 30 responden yang diteliti sebagai besar dari responden yaitu 29 responden (96,7%) berumur 44-45.

**Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di Dusun Tirto Mulyo RT 19-20 Desa Joho Kecamatan Wates Kabupaten Kediri.**

| No    | Pendidikan | Frekuensi | Prosentase (%) |
|-------|------------|-----------|----------------|
| 1     | SD         | 19        | 63,3           |
| 2     | SMP        | 11        | 36,7           |
| 3     | SMA        | 0         | 0              |
| Total |            | 30        | 100            |

Berdasarkan pada tabel 2. dari total 30 responden yang diteliti sebagai besar dari responden yaitu 19 responden (63,3%) berpendidikan SMP dan 11 responden (36%) .

**Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Dusun Tirto Mulyo RT 19-20 Desa Joho Kecamatan Wates Kabupaten Kediri.**

| No    | Pekerjaan          | Frekuensi | Prosentase (%) |
|-------|--------------------|-----------|----------------|
| 1     | Suasta/ wiraswasta | 11        | 36,7           |
| 2     | PNS                | 10        | 33,3           |
| 3     | IRT                | 9         | 30,0           |
| Total |                    | 30        | 100            |

Berdasarkan pada tabel 3. didapatkan dari total 30 responden yang diteliti sebagai besar yaitu 10 responden (33,3%) bekerja sebagai PNS dan 11 responden (36,7%) bekerja sebagai swasta.

**Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi di Dusun Tirto Mulyo RT 19-20 Desa Joho Kecamatan Wates Kabupaten Kediri.**

| No    | Sumber Informasi | Frekuensi | Prosentase (%) |
|-------|------------------|-----------|----------------|
| 1     | Langsung         | 29        | 96,7           |
| 2     | Tidak langsung   | 1         | 3,3            |
| Total |                  | 30        | 100            |

Hasil penelitian pada tabel 4 didapat dari total 30 responden yang pernah mendapatkan informasi tentang premenopause. Sebagai besar dari responden yaitu 29 orang (96,7%) mendapat informasi langsung dan 1 orang (3,3%) tidak langsung.



**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Usia 40-45 Tahun Tentang Premenopause di Dusun Tirto Mulyo RT 19-20 Desa Joho Kecamatan Wates Kabupaten Kediri.**

| No           | Pengetahuan | Frekuensi | Prosentase (%) |
|--------------|-------------|-----------|----------------|
| 1            | Baik        | 29        | 96,7           |
| 2            | Cukup       | 1         | 3.3            |
| 3            | Kurang      | 0         | 0              |
| <b>Total</b> |             | 30        | 100            |

Berdasarkan pada tabel 5. dari total 30 responden yang diteliti sebagian besar yaitu yaitu 1 responden (3,3%) mempunyai pengetahuan baik tentang premenopause dan 29 responden (96,7%) . Banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan tersebut salah satunya dipengaruhi oleh faktor umur. Berdasarkan tabel IV.1. dapat diketahui bahwa 29 responden (96,7%) berumur 44-45 tahun.

Menurut Elisabeth BH yang dikutip Nursalam (2003), usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*), yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas (Proverawati, 2010). Menurut Adriana Pada perempuan menopause, jika terjadi penurunan estrogen dalam jangka panjang (Long Term Estrogen Deprivation/LTED), hal ini dapat menyebabkan neurodegenerasi dan degradasi reseptor estrogen alfa (RE alfa) di hipokampus. Penurunan RE alfa tersebut mengakibatkan hilangnya efek proteksi estradiol terhadap iskemia serebral (kekurangan aliran darah ke otak) dan mengurangi aktivitas enzim choline acetyltransferase yang bertanggung jawab dalam sintesis asetilkolin. Penurunan sintesis asetilkolin ini kemudian dapat menyebabkan gangguan dalam proses belajar dan memori. (Adriana & Wiyasa, 2017). Definisi pre menopause, sebagai permulaan transisi klimakterik, yang dimulai (2-5) tahun sebelum menopause. Dimana pada fase pre menopause terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (Pinem, 2009). Menurut Ama terdapat hubungan antara tingkat pendidikan suami dengan kecemasan yang dialami oleh wanita dalam menghadapi masa peralihan ini. Suami yang tingkat pendidikan kurang maka dukungan kepada istri saat menghadapi menopause juga akan semakin berkurang sehingga istri lebih banyak mengalami kecemasan.(Ama et al., 2022).

Namun sebagian dari ibu, masa premenopause merupakan hal yang paling menyedihkan dalam hidup. Ada banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran ibu ketika memasuki fase ini. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa ibu yang mengalami premenopause sebagai suatu masalah atau gangguan, sedangkan lainnya tidak memperlmasalahkannya. Hal ini juga kurangnya pengetahuan ibu terhadap premenopause (Chusna, 2019).

Gangguan vasomotorik *Hot flush* (perasaan panas dari dada hingga wajah), wajah dan leher menjadi berkerengat. Kulit menjadi kemerahan muncul di dada dan lengan terasa panas (*hot flush*) terjadi beberapa tahun sebelum dan sesudah berhentinya menstruasi (Koeryaman & Ermianti, 2018).

Keringat dingin dan gemeteran juga dapat terjadi Selama 30 detik sampai dengan 5 menit. Area genital yang kering dan bisa sebagai bahan perubahan kadar estrogen. Kekeringan ini dapat membuat genital infeksi vagina dapat menjadi lebih umum penurunan estrogen berpengaruh terhadap neurotransmitter yang ada di otak kesulitan tidur dapat disebabkan karena rendahnya kadar serotonin pada masa premenopause (Asifah, 2021).



Depresi atau stress sering terjadi pada wanita yang berada pada masa pre menopause. Hal ini terkait penurunan hormon estrogen sehingga menyebabkan wanita mengalami depresi atau stress. (Wibowo & Nadhilah, 2020). Estrogen beberapa wanita mengalami penurunan gairah ketika menjelang pre menopause. Hal tersebut disebabkan karena terjadi perubahan pada vagina, seperti kekeringan yang membuat area genital sakit dan selain itu, seperti kekeringan yang membuat area genitalia sakit dan selain itu, terjadi perubahan hormonal sehingga dapat menurunkan gairah seks, hal ini terjadi karena vagina menjadi pendek, menyempit, hilang elastisitas, epitelnya tipis dan mudah trauma (Jumiati, 2021). Adanya gangguan siklus haid, hal ini terjadi karena kadar estrogen menurun saat premenopause (Haniza et al., 2018)

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penggunaan instrument penelitian yang berupa kuesioner tertutup sehingga kurang bisa menggali lebih dalam tentang pengetahuan seseorang dalam menghadapi premenopause.

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu mengembangkan penelitian ini dengan metode penelitian kualitatif supaya tergambarkan secara detail faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang premenopause.

## CONCLUSION

Wanita pasangan usia subur di RT 19 – 20 Desa Joho Kecamatan Wates Kabupaten Kediri mempunyai pengetahuan baik tentang premenopause dengan prosentase 96,7 %.

## AUTHOR CONTRIBUTION

Kepala Desa Joho Kabupaten Kediri. Direktur Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri, Semua Dosen Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri

## CONFLICT OF INTEREST

Tidak ada konflik kepentingan

## ACKNOWLEDGEMENT

Kami sampaikan terima kasih kepada seluruh warga Dusun Tirta Mulya Desa Joho Kabupaten Kediri. Penelitian ini di danai oleh Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri dan dana Mandiri.

## REFERENSI

- Adriana, K., & Wiyasa, I. W. A. (2017). Menopause Dan Alzheimer`S Disease. *Saintika Medika*, 13(2), 109. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i2.5528>
- Ama, A., Putri, K. M., & Devi, H. M. (2022). Tingkat Pendidikan Dan Dukungan Suami Berkaitan Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 5(2), 10–19. <https://doi.org/10.48079/jikal.v5i2.86>
- Asifah, M. (2021). Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok. *JKM Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 8, 180–191. <https://www.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/JKM/article/view/682>
- Chusna, N. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Perempuan Menopause di Junjung Buih III Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(1), 85–89. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i1.949>
- Haniza, Widiyanti E., & Perwiraningtyas P. (2018). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia 40-50 Tahun (Premenopause) Di Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, 3(1), 133–143.
- Jumiati. (2021). Pengetahuan Wanita Pra-Menopause Tentang Perubahan Fisiologis Menopause Di BPM “M” Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 62–67.
- Kediri, D. K. K. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Kediri*. <https://dinkes.kedirikab.go.id/?hal=dprofilkesehatan&id=8>
- Koeryaman, M. T., & Ermiati, E. (2018). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. *Medisains*, 16(1), 21.



- <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2411>
- Pinem, S. (2009). *Kesehatan Reproduksi & Kontrasepsi*. Trans Info Media.
- Proverawati, A. dan S. E. (2010). *Menopause Dan Sindrome Premenopause*. Nuha Medika.
- Saimin, J. D. (2017). Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *JK Unila*, 1(2), 226–230.
- WHO. (2018). World Health Statistics. In *Energies* (Vol. 6, Issue 1).
- Wibowo, D. A., & Nadhilah, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1). <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3736>
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 77. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43379>

