

**HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG SINDROME
PREMENOPAUSE DENGAN TINDAKAN MENGHADAPI MENOPAUSE
DI KELURAHAN SIUMBUT-UMBUT KISARAN TIMUR TAHUN 2019**

Oleh:

**HELENA FRANSYSCA, SST,M.KES
AKADEMI KEBIDANAN DARMO**

ABSTRAK

Sindrom premenopause adalah sekumpulan gejala dan tanda yang terjadi pada masa premenopause. Tindakan seorang ibu menghadapi menopause akan sangat membantu seorang ibu menjalani masa ini dengan lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang sindrome premenopause dengan tindakan ibu menghadapi menopause di Kelurahan Siumbut-umbut Kisaran Timur Tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Siumbut-umbut, mulai dari tanggal 28 September sampai 07 Desember 2019. Populasi penelitian ini adalah ibu premenopause yaitu usia 40-45 tahun sebanyak 79 orang dan jumlah sampel 66 orang yang diambil secara purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, kemudian data penelitian dianalisa dengan uji statistik Chi square. Berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan ibu tentang sindrome premenopause dengan tindakan menghadapi menopause. Bahwa dari 66 orang yang berpengetahuan tidak baik sebesar 59,1%, tindakan tidak tepat sebesar 65,2% dan nilai $p = 0.000 (<0,005)$. Saran untuk ibu premenopause untuk hadir ke puskesmas sebulan sekali untuk periksa apabila ada keluhan dan mencari informasi tentang sindrome premenopause dan kepada petugas kesehatan di Puskesmas diharapkan untuk memberikan penyuluhan dan informasi seputar sindrome premenopause dan menopause kepada ibu-ibu yang masih memiliki usia produktif.

Kata Kunci : Pengetahuan Ibu, Sindrome Premenopause, Tindakan

PENDAHULUAN

Seorang wanita yang telah menginjak usia 40 tahun akan memasuki masa premenopause dimana terjadi proses peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan. Premenopause menjadi hal yang ditakutkan oleh wanita, karena banyak rumor yang mengatakan bahwa menuju kemasa ini wanita akan mengalami berbagai macam gejala yang tidak menyenangkan (Green, 2009). Puncaknya tercapai pada usia 50 tahun

yaitu terjadi pada masa menopause dimana pada masa ini wanita tidak akan mengalami haid lagi (Pudiastuti, 2012).

World Health Organization (WHO) telah menjadikan menopause sebagai kejadian yang perlu mendapat perhatian internasional, pada tanggal 18 Oktober diperingati sebagai hari menopause sedunia. Indonesia membentuk Perkumpulan Menopause Indonesia (PERMI), telah berdiri di beberapa kota di Indonesia seperti PERMI Yogyakarta, PERMI Jawa

Barat dan Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan menopause sudah semakin meluas dimasyarakat (Hidayati, 2000). Diperkirakan 25 juta perempuan akan memasuki masa menopause, perempuan yang berusia 45 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat jumlahnya, dan pada tahun 2030 jumlah perempuan diperkirakan mencapai 1,2 milyar (Lestary, 2010).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik untuk proyeksi penduduk 2010, di Indonesia diperkirakan ada 5.846.000 perempuan yang memasuki masa menopause, sedangkan untuk wilayah Sumatera Utara diperkirakan sekitar 307.600 perempuan, dimana sekitar 68% mengalami gejala klimakterik (keluhan masa menopause) namun hanya 62% dari mereka yang menghiraukan gejala tersebut namun selebihnya tidak menghiraukan sehingga banyak para ibu yang mengeluh (Depkes, 2007).

Pengetahuan ibu tentang premenopause dan menopause sangat penting agar kaum wanita tidak bingung dan ragu dengan berbagai gejala yang mengkhawatirkan. Berbekal pengetahuan yang benar tentang menopause, diharapkan mitos-mitos yang tidak benar seputar menopause bisa dihilangkan dari pikiran ibu. Selain itu, beragam penyakit yang hadir dimasa menopause dapat diminimalkan, dan harapan besar lainnya adalah agar menopause justru menjadi bumbu dalam hubungan suami-istri agar tetap harmonis hingga usia senja (Rebecca, 2010).

Upaya atau tindakan seorang ibu menghadapi menopause akan sangat membantu seorang ibu menjalani masa ini dengan lebih baik. Mengonsumsi makanan bergizi seperti minum susu *non fat*, jus jeruk, makan sayur hijau, sarden kaleng yang

banyak mengandung kalsium, menghindari stres seperti banyak bersosialisasi, menghentikan merokok dan minum alkohol, olahraga secara teratur seperti berjalan jauh, senam, berkonsultasi dengan dokter, dan mendapat dukungan keluarga (Purwoastuti, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Damaiyanti (2009) yaitu mengenai “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap WUS Dengan Tindakan Tentang Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2009”. Hasil penelitian ini didapatkan (39,7%) responden memiliki pengetahuan sedang, (54,3%) responden memiliki sikap positif. Kemudian terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan tindakan tentang kesiapan dalam menghadapi masa menopause, dimana nilai $p : 0,02$.

Berdasarkan fenomena yang ada di Kelurahan Siumbuh-umbut, ibu-ibu banyak yang mengeluh tentang gejala-gejala menjelang mati haid (sindrome premenopause), mereka merasakan haid yang tidak teratur dan mengira sedang hamil, ada juga yang mengira terkena penyakit kanker dan tumor, dan sering mengeluh pegal-pegal, pusing, cemas, panas dari dada hingga wajah, sakit jika berhubungan seksual, serta ada yang membiarkan gejala-gejala tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Kelurahan Simbut-umbut pada tanggal 28 September sampai 07 Desember 2019 dengan melakukan wawancara. Sampel untuk survey awal sebanyak 20 orang dari jumlah populasi 79 orang yang diperoleh dari data Kelurahan Siumbuh-umbut, yang terdiri dari 6 lingkungan. 5 orang mengalami sindrome

premenopause dan melakukan tindakan yang benar seperti melakukan olahraga secara teratur, berkonsultasi ke dokter, mengkonsumsi makanan yang bergizi, memperbanyak ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa dan ikut bersosialisasi seperti ikut dalam perwiritan, 9 orang mengalami sindrome premenopause tetapi tidak mengetahui tanda dan gejala premenopause, dan 6 orang ibu mengalami gejala sindrome premenopause dan mengetahui tentang gejala-gejala tersebut tetapi tidak melakukan tindakan yang tepat untuk mengatasi keluhan yang dirasakan, mereka mengabaikannya dan beranggapan bahwa keluhan menjelang mati haid itu wajar.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan ibu tentang sindrome premenopause dengan tindakan menghadapi menopause di Kelurahan Siambut-umbut Kisaran Timur Tahun 2019.

Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, maka yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Sindrome Premenopause Dengan Tindakan Menghadapi Menopause di Kelurahan Siambut-umbut Kisaran Timur Tahun 2019

Tujuan Penelitian

Yang menjadi tujuan umum penelitian ini adalah meneliti pengetahuan ibu tentang sindrome premenopause dengan tindakan menghadapi menopause di Kelurahan Siambut-umbut Kisaran Timur Tahun 2019.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Ibu Premenopause
Informasi yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman secara benar tentang sindrome premenopause, sehingga membantu ibu mempersiapkan diri dalam tindakan menghadapi masa menopause.
2. Bagi Petugas Kesehatan Puseksmas
Sebagai tambahan informasi dan masukan bagi pihak puskesmas dalam usaha memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu yang masih reproduktif untuk mempersiapkan diri menghadapi menopause.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini sangat berguna untuk menambah pengalaman dalam penelitian serta sebagai bahan untuk menerapkan ilmu yang telah didapat selama kuliah khususnya materi kesehatan reproduksi wanita dan metodologi penelitian.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat yang menjadi lokasi penelitian ini adalah di Kelurahan Siambut-umbut Kisaran Timur. Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan (28 September sampai 07 Desember 2019).

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah Dalam penelitian ini, kriteria sampel yang ditetapkan adalah ibu premenopause usia 40-45 tahun di Kelurahan Siambut-umbut Kisaran Timur sebanyak 66 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian

ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria ibu yang mengalami sindrome premenopause.

Hasil Penelitian

Penelitian ini untuk pengetahuan ibu tentang sindrome premenopause dengan tindakan menghadapi menopause di Kelurahan Siambut-umbut Kisaran Timur Tahun

kk. Jumlah ibu premenopause yaitu, dari usia 40-45 tahun sebanyak 79 orang. Secara umum keadaan lingkungan Siambut-umbut terlihat bersih dan dibagi menjadi 6 lingkungan yang terdiri dari 14 RT.

Di Kelurahan Siambut-umbut terdapat 1 Poliklinik swasta dan 1 Puskesmas pembantu, di puskesmas terdapat 1 orang dokter, 1 orang perawat dan 4 orang bidan desa. Biasanya puskesmas mengadakan kegiatan sebulan sekali, dalam kegiatannya bidan memeriksa kesehatan para ibu seperti: menimbang berat badan, cek tekanan darah, cek kolesterol dan gula darah, serta memberikan makanan tambahan dan pemberian vitamin. Namun, para ibu banyak yang tidak hadir dalam kegiatan tersebut, dengan alasan tidak ada waktu karena mengurus anak dan rumah, serta tempat yang jauh dari rumah dan mereka takut diperiksa.

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	%
1.	Pendidikan		
	SD	21	31,8
	SMP	29	43,9
	SMA	12	18,2
	S1	4	6,1
	Total	66	100
2.	Pekerjaan		
	IRT	49	74,2
	Wiraswasta	13	19,7
	PNS	4	6,1
	Total	66	100
3.	Sumber Informasi		
	Media	9	13,6
	Petugas Kesehatan	18	27,3
	Teman/Orang Lain	13	19,7
	Tidak Mendapatkan Informasi	26	39,4
	Total	66	100

Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden Di Kelurahan Siambut-umbut Kisaran Timur Tahun 2019 (n = 66)

2019. Pengumpulan data dimulai tanggal 28 September sampai 07 Desember 2019. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 66 orang.

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa pendidikan mayoritas SMP yaitu, 29 orang (43.9%), pekerjaan mayoritas IRT yaitu, 49 orang (74.2%), dan sumber informasi mayoritas tidak mendapatkan informasi 26 orang (39,4%).

Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Siambut-Umbut Kecamatan Kota Kisaran Timur Kabupaten Asahan, Bapak R. Ahmad Syaifuddin adalah Lurah di Siambut-umbut. Luas kelurahannya yaitu, 280 ha, jumlah penduduk laki-laki sebanyak 2337 orang dan perempuan sebanyak 2340 orang. Jumlah kepala keluarga 1228

Pengetahuan Responden Tentang Sindrome Premenopause

Hasil Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu Tentang Sindrome Premenopause Di Kelurahan

**Siumbut-umbut Kisaran Timur
 Tahun 2019 (n = 66)**

No.	Pengetahuan Ibu Tentang Sindrome Premenopause	Frekuensi	%	N	Penge- tahu- an	Tindakan				Total		p.v alu- e 0.0 00
						Tepat		Tidak Tepat		N	%	
						F	%	F	%			
1.	Baik	27	40,9	1	Baik	19	82,6	8	18,6	27	40,9	
2.	Tidak Baik	39	59,1	2	Tidak Baik	4	17,4	35	81,4	39	59,1	
Total		66	100		Total	23	100	43	100	66	100	

Tabel 4.2. diatas menunjukkan bahwa pengetahuan reponden tentang sindrome premenopause, mayoritas pada kategori tidak baik yaitu, 39 responden (59.1%).

Tindakan Responden Menghadapi Menopause

Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Tentang Tindakan Menghadapi Menopause Di Kelurahan Siumbut-umbut Kisaran Timur Tahun 2019 (n = 66)

Tabel 4.3. diatas menunjukkan bahwa rata – rata kecemasan kelompok yang tindakan responden menghadapi menopause, mayoritas pada kategori tidak tepat yaitu 43 responden (65,2%).

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Sindrome Premenopause Dengan Tindakan Menghadapi Menopause

Tabulasi Silang Pengetahuan Ibu Tentang Sindrome Premenopause Dengan Tindakan Menghadapi Menopause Di Kelurahan Siumbut-umbut Kisaran Timur Tahun 2019 (n = 66)

Tabel 4.4. dapat dilihat bahwa dari 27 orang (40,9%) yang memiliki pengetahuan baik terdapat tindakan yang tepat sebanyak 19 orang (82,6%), dan terdapat tindakan tidak tepat sebanyak 8 orang (18,6%). Dan dari 39 orang (59,1%) yang memiliki pengetahuan tidak baik terdapat tindakan yang tepat sebanyak 4 orang (17,4%), dan terdapat tindakan tidak tepat sebanyak 35 orang (81,4%). Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh bahwa, terdapat hubungan yang signifikan

No.	Tindakan Menghadapi Menopause	Frekuensi	%
1.	Tepat	23	34,8
2.	Tidak Tepat	43	65,2
Total		66	100

antara pengetahuan ibu tentang sindrome premenopause dengan tindakan menghadapi menopause dimana, diperoleh nilai $p = 0.000$.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, mayoritas pengetahuan ibu tentang sindrome premenopause adalah tidak baik sebesar 59,1%. Hal ini diketahui dari kuesioner yang dijawab oleh reponden, 37 orang tidak tahu tentang pengertian

sindrome premenopause. 45 orang tidak tahu siklus haid tidak teratur selama memasuki masa premenopause.

Menurut Pudiastuti (2012), premenopause adalah wanita yang mengalami perubahan endokrin, somatik, dan psikis yang terjadi pada akhir masa subur atau reproduktif. Pada masa ini wanita menyesuaikan diri dengan menurunnya produksi hormon yang dihasilkan indung telur/ovarium. Dampaknya bagi wanita sangat bervariasi, tergantung pada banyak faktor terutama lingkaran sosial dan keluarga.

Menurut Kuncoro dalam buku Proverawati (2010), siklus perdarahan yang keluar dari vagina tidak teratur. Perdarahan seperti ini terjadi terutama diawal menopause. Perdarahan akan terjadi dalam rentang waktu beberapa bulan yang kemudian akan berhenti sama sekali. 44 orang ibu tidak menjaga pola makan. Menurut Proverawati (2010), terdapat bukti yang menyatakan bahwa terlalu kelebihan berat badan selama premenopause dapat memicu *flushing*, kemungkinan karena berat badan ekstra menyebabkan menurunnya kadar androstenedion, yang berarti semakin sedikit estron yang dapat diproduksi dalam sel-sel lemak.

Hasil penelitian distribusi frekuensi dan persentase kategori pendidikan dengan pengetahuan tidak baik mayoritas SMP sebesar 53,8%. Menurut teori Notoatmodjo (2003), mengatakan bahwa pengetahuan merupakan domain sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Sebab perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka perilaku tersebut tidak akan berlangsung lama. dan didukung oleh Notoatmodjo (2010), pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin

tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka, seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

Hasil penelitian distribusi frekuensi dan persentase kategori pekerjaan dengan pengetahuan tidak baik adalah IRT sebesar 76,9%, mayoritas pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga yang mana kegiatannya mengurus rumah, anak dan suami, serta ikut dalam pengajian dan mereka kebanyakan mengatakan tidak menghiraukan tentang gejala-gejala premenopause walaupun gejala-gejala tersebut dialami oleh para ibu. Menurut Notoatmodjo (2007), lingkungan pekerjaan dapat menjadi seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Hasil penelitian distribusi frekuensi dan persentase kategori sumber informasi dengan pengetahuan tidak baik yaitu tidak mendapatkan informasi sebesar 48,7%. Ketidaktahuan ibu disebabkan kurangnya informasi yang diterima, ini sesuai dengan teori Notoadmodjo (2007), informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Mereka berfikir premenopause akan dialami oleh semua wanita, jadi tidak penting untuk diketahui.

Pengetahuan ibu tentang sindrome premenopause disebabkan tidak adanya program puskesmas untuk memberikan penyuluhan dan *home care* atau kunjungan dari rumah kerumah mengenai tanda dan gejala menjelang menopause. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Maria (2008), yang menyatakan bahwa dukungan kader mempengaruhi keaktifan kunjungan lansia ke posyandu. Sasaran posyandu lansia yang dipahami lansia adalah hanya untuk para lansia itu sendiri. Pengetahuan tentang sindrome premenopause sangat dibutuhkan guna mencegah dampak yang ditimbulkan dari gejala sindrome premenopause. Pengetahuan yang baik dan pola hidup yang sehat nantinya akan sangat berguna bagi kesehatan ibu dimasa menopause dan pasca menopause.

Menurut asumsi peneliti, kurangnya pengetahuan ibu tentang sindrome premenopause disebabkan tidak adanya program puskesmas untuk memberikan penyuluhan dan *home care* atau kunjungan dari rumah kerumah mengenai tanda dan gejala menjelang menopause, dan juga ibu tidak mencari informasi, serta jarang datang ke Puskesmas untuk berkonsultasi dengan alasan jauh dari rumah dan sibuk mengurus anak dan suami.

Tindakan Menghadapi Menopause

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, mayoritas tindakan ibu menghadapi menopause adalah tidak tepat sebesar 65,2%. Hal ini dapat diketahui berdasarkan kuesioner dimana: 47 orang tidak pergi ke petugas kesehatan apabila mengalami gejala sindrome premenopause. Menurut Proverawati (2010), pemeriksaan laboratorium

sangat perlu dilakukan terutama pada wanita yang telah memasuki masa premenopause karena pada masa ini wanita banyak kehilangan hormon estrogen dimana estrogen berfungsi untuk menjaga kestabilan kolesterol dan gula darah.

Sekitar 47 orang tidak mengkonsumsi obat herbal. Menurut Green (2009), obat herbal adalah obat seperti obat yang lainnya. Medikasi herbal lebih cocok disebut sebagai suplemen dibandingkan sebagai obat. Konsumen kadang menganggap herbal lebih aman walaupun banyak diantaranya yang mengandung bahan aktif yang belum tentu baik oleh kesehatan, contoh obat herbal yang sering dipakai di Indonesia adalah ginseng dan ginko biloba (120-160 mg), digunakan untuk mengurangi gejala menopause seperti salah satunya *memory loss*.

Sekitar 41 orang tidak melakukan olahraga, olahraga tidak hanya penting untuk kesehatan, tetapi juga merupakan kunci untuk mengatur berat badan. Aktif secara fisik akan membantu mengurangi berat badan dengan membakar kalori dan mempercepat metabolisme. Menurut Proverawati (2010), saran terbaru menganjurkan kita untuk melakukan aktivitas yang cukup, seperti berjalan setidaknya 30 menit sehari, lima kali seminggu. Berjalan bisa mengurangi *flushes*, dan kemungkinan juga menurunkan stres. Berjalan meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan menurunkan tekanan darah, kolesterol, dan lemak tubuh sehingga mengurangi resiko stroke dan serangan jantung, menangkalkan *osteoporosis*, memperlambat penurunan mental berkaitan dengan penambahan usia, menurunkan resiko kanker payudara

dan usus, diabetes tipe 2, menambah kekuatan otot, tanpa mengeluarkan biaya.

Sekitar 48 orang tidak melakukan rekreasi apabila mengalami stres, depresi ataupun stres sering terjadi pada wanita yang berada pada masa premenopause. Menurut Smart (2010), hal ini terkait dengan penurunan hormon estrogen sehingga menyebabkan wanita mengalami depresi ataupun stres. Turunnya hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak, neurotransmitter di dalam otak tersebut mempengaruhi suasana hati sehingga jika neurotransmitter ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stress.

Sekitar 35 orang tidak minum susu untuk mencegah *osteoporosis*. Menurut Proverawati (2010), rendahnya kadar estrogen merupakan penyebab proses *osteoporosis* (kerapuhan tulang). *Osteoporosis* merupakan penyakit kerangka yang paling umum dan merupakan persoalan bagi yang telah berumur. *Osteoporosis* paling banyak menyerang wanita yang telah menopause. Kehilangan 1% tulang dalam setahun dapat akibat proses penuaan, tetapi kadang setelah menopause kita kehilangan 2% setahunnya. 31 orang tidak mengikuti kelompok sosial, menurut Green (2009), luangkan waktu untuk rutin melihat keluarga dan teman-teman dan bersosialisasi seperti dengan ikut pengajian. Terdapat bukti menunjukkan bahwa orang yang mempunyai jaringan sosial yang baik menikmati kesehatan mental yang lebih baik daripada yang tidak memilikinya. Mungkin karena cenderung memiliki orang-orang yang biasa menjadi tempat

mengungkapkan isi hati saat mereka mempunyai masalah. 19 orang tidak mengkonsumsi makanan berbahan kedelai, menurut Green (2009), kacang kedelai telah terbukti menurunkan kolesterol sekaligus melindunginya dari penyakit jantung dan akan lebih menurunkan resiko adanya hormon yang berhubungan dengan adanya kanker seperti kanker payudara.

Menurut Notoatmodjo (2003), praktek atau tindakan adalah melaksanakan dan mempraktekkan apa yang diketahui atau disikapinya (dinilai baik) dari stimulus atau objek. Tindakan merupakan respon atau reaksi konkrit seseorang terhadap stimulus atau objek. Seseorang telah mempraktekkan apa yang telah diketahui atau yang disikapi. Faktor yang mendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Disamping faktor fasilitas, juga diperlukan faktor dukungan dari pihak lain, dari hasil penelitian ini didukung oleh teori Notoatmodjo (2005), yang menyatakan tindakan perilaku hidup sehat merupakan perilaku proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah resiko terjadinya penyakit.

Hasil penelitian distribusi frekuensi dan persentase kategori pendidikan yang tindakan tidak tepat mayoritas SMP 46,5%. Hal ini didukung oleh teori Mufidah (2012), tingkat pendidikan ibu berpengaruh besar terhadap tindakan yang dilakukan ibu menjelang menopause. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ditemukan fakta bahwa kelompok ibu dengan status pendidikan tinggi mempunyai kemungkinan berkonsultasi ke petugas kesehatan bila tanda-tanda dan gejala menjelang menopause muncul dan menjaga pola

makan dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan rendah.

Hasil distribusi frekuensi dan persentase kategori pekerjaan yang tindakannya tidak tepat yaitu, mayoritas IRT sebesar 81,4%, bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga dengan kesibukan yang padat mengakibatkan ibu tidak dapat meluangkan waktunya. Mayoritas pekerjaan ibu adalah IRT dimana dihabiskan untuk mengurus rumah anak dan suami, dan rata-rata para ibu memiliki anak lebih dari 2 yang menyebabkan tersitanya waktu untuk ibu itu sendiri.

Menurut asumsi peneliti tindakan ibu menghadapi menopause tidak tepat karena, ibu tidak mendapatkan informasi dari bidan, dan ibu menganggap tidak perlu melakukan tindakan karena ibu menganggap tanda dan gejala menjelang menopause tidak berbahaya sehingga ibu tidak pernah konsultasi kepetugas kesehatan, tidak melakukan cek kolestrol secara rutin, tidak berolahraga secara rutin, tidak minum susu berkalsium dan tidak menjaga pola makan yang sebenarnya dapat berdampak buruk buat kesehatan ibu sendiri.

Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Sindrome Premenopause Dengan Tindakan Menghadapi Menopause

Berdasarkan hasil tabulasi silang dapat dilihat bahwa dari 27 orang (40,9%) yang memiliki pengetahuan baik terdapat tindakan yang tepat sebanyak 19 orang (82,6%), dan terdapat tindakan tidak tepat sebanyak 8 orang (18,6%). Dan dari 39 orang (59,1%) yang memiliki pengetahuan tidak baik terdapat tindakan yang tepat sebanyak 4 orang

(17,4%), dan terdapat tindakan tidak tepat sebanyak 35 orang (81,4%). Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang sindrome premenopause dengan tindakan menghadapi menopause dimana, diperoleh nilai $p = 0.000$.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih berpengaruh daripada tanpa pengetahuan (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan yang cukup akan membantu seorang wanita dalam memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa ini dengan lebih baik. Namun, Iis (2003) mengatakan bahwa wanita berpendidikan yang diasumsikan memiliki pengetahuan kesehatan lebih baik, justru lebih buruk dalam menanggapi sindrom premenopause maupun menopause.

Penelitian yang dilakukan oleh Damaiyanti (2009), terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan tindakan tentang kesiapan dalam menghadapi masa menopause. Hasil penelitian ini didapatkan (39,7%) responden memiliki pengetahuan sedang, (54,3%) responden memiliki sikap positif, dimana nilai $p : 0,02$.

Penelitian Fitriani (2012), menyatakan bahwa ada hubungan upaya penanganan ibu dengan kecemasan dalam menghadapi menopause. Setelah dilakukan uji *Fisher Exact*, didapatkan hasil dari analisis data SPSS yaitu p value sebesar $0,00 (< 0,05)$.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa, semakin tidak baik pengetahuan seseorang semakin tidak tepat tindakannya. Hasil menunjukkan

bahwa ibu yang berpengetahuan tidak baik memiliki tindakan tidak tepat. Dari hasil uji statistik juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tindakan menghadapi menopause.

Pengetahuan ibu tentang premenopause dan menopause sangat penting agar kaum wanita tidak bingung dan ragu dengan berbagai gejala yang mengkhawatirkan. Berbekal pengetahuan yang benar tentang menopause, diharapkan mitos-mitos yang tidak benar seputar menopause bisa di hilangkan dari pikiran ibu. Selain itu, beragam penyakit yang hadir dimasa menopause dapat diminimalkan, dan harapan besar lainnya adalah agar menopause justru menjadi bumbu dalam hubungan suami-istri agar tetap harmonis hingga usia senja (Rebecca, 2010).

Menurut asumsi peneliti dari hasil jawaban responden yang diperoleh bahwa, sebagian besar responden masih belum mengetahui tentang sindrome premenopause, selain itu kurangnya penyuluhan dari petugas kesehatan dalam memberikan informasi tentang tanda dan gejala mati haid. Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang, meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah. Jika mendapatkan informasi dengan banyak membaca buku dan dari petugas kesehatan seperti memberikan penyuluhan maka, hal ini dapat meningkatkan pengetahuan seorang ibu memasuki masa premenopause.

Kurangnya pengetahuan atau informasi dapat menyebabkan suatu tindakan yang tidak tepat dalam menghadapi menopause, karena informasi sangat penting bagi ibu untuk mengetahui tentang perubahan saat tanda-tanda menjelang menopause

maupun sesudah menopause untuk mencegah dampak yang ditimbulkan dari sindrome premenopause.

Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Kelurahan Siumbut-umbut Kisaran Timur Tahun 2019, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan ibu tentang sindrome premenopause di Kelurahan Siumbut-umbut Kisaran Timur Tahun 2019 mayoritas tidak baik yaitu sebesar (59,1%).
2. Tindakan menghadapi menopause di Kelurahan Siumbut-umbut Kisaran Timur Tahun 2019 mayoritas tidak tepat yaitu sebesar (65,2%).
3. Terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang sindrome premenopause dengan tindakan menghadapi menopause di Kelurahan Siumbut-umbut Kisaran Timur Tahun 2019 dengan nilai $p = 0,000$.

Saran

1. Bagi Ibu Premonopause
Diharapkan kepada ibu premenopause untuk mencari informasi tentang sindrome premenopause dengan cara membaca buku, bertanya pada petugas kesehatan seperti dokter dan bidan serta datang ke puskesmas sebulan sekali untuk konsultasi apabila merasakan tanda dan gejala premenopause, cek kolesterol secara rutin yaitu 3 bulan sekali, mengkonsumsi makanan yang berbahan kedelai seperti tahu dan tempe, mengkonsumsi obat herbal seperti *ginko biloba* (120-160 mg) untuk menjaga daya tahan tubuh, minum susu berkalsium dua gelas perhari untuk mencegah osteoporosis,

olahraga seperti berjalan santai minimal 30 menit sehari dan menjaga berat badan agar terhindar dari penyakit jantung.

- 2 Bagi Perugas Kesehatan Puskesmas
Diharapkan kepada dokter kepala puskesmas untuk melayani keluhan para ibu menjelang menopause, membuat program penyuluhan kesehatan ibu menjelang menopause, kepada bidan diharapkan memberi penyuluhan kepada ibu-ibu yang masih produktif tentang tanda dan gejala premenopause secara berulang maupun datang kerumah-rumah (*home care*).

DAFTAR PUSTAKA

Ardes. 2012. *Hubungan Kesiapan Wanita Dengan Ttingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause di R w IX Gatak Kelurahan Bokoharjo Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta*. Diakses 18 April 2019

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian (suatu pendekatan praktik)*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Camellia, Vita.2008. *Sindroma Pascamenopause (Skrpsi)*. Medan : Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara

Damaiyanti, Siska. 2009. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap WUS Dengan Tindakan Tentang Kesipan Dalam Menghadapi Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2009*. Diakses pada tanggal 14 Januari 2019.

<http://repository.unand.ac.id/id/eprint/5775>

Depkes R.I. 2007. *Profil Kesehatan Indonesia 2005*. Jakarta

Departemen Kesehatan RI. 2005. *Rencana Strategis Departemen Kesehatan 2005-2009*. Jakarta

Desak. 2012. *Hubungan Antara Kesiapan Wanita Menghadapi Masa Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan di rw 18 Kelurahan Baciro Kecamatan Gondokusuman Yogyakarta*. Diakses pada tanggal 20 Januari 2019

Fitriani. 2012. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Upaya Penanganan Ibu Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang*. Diakses pada tanggal 20 Januari 2019. Fitriani_nd@yahoo.co.id

Green, Wendy. 2009. *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Untuk Mengatasi Menopause*. Jakarta : Gramedia

Kasdu, D. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*, Puspa Swara, Jakarta

Khomsan, Ali. 2002. *Dampak terapi estrogen pada wanita menopause*. www.pasificlink.co.id. Diakses 16 April 2019

Kumalaningsih, Sri. 2008. *Sehat + Bahagia Menjelang Dan Saat Menopause*. Jakarta: Tiara Aksa

Lestary, Dwi. 2010. *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Garailmu

- Maria M. N. P. 2008. *Aplikasi Teori Snehandu b. Karr (perilaku) Terhadap Keaktifan*
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2007. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*, Rineka cipta: Jaklatra
- _____. 2003. *Sikap dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta
- Nursalam. 2009. *Metodologi Penelitian*. Edisi Refisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Proverawati, Atikah. 2010. *Menopause dan Sindrom Premenopause*, Yogyakarta: Miha Medika
- Pudiatuti, Dewi Ratna. 2012. *3 Fase Penting Pada Wanita*. Jakarta: Gramedia
- Purwoastuti, Endang. 2008. *Menopause Siapa Takut* . Yogyakarta: Kansius
- Rebecca, Brown.2007. *Menopause*. Penerbit Erlangga
- Takesihaeng J. 2000. *Hidup sehat bagi wanita*. Jakarta: Gramedia
- Sabri Luknis, Sutanto Priyo Hastono. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta : Rajawali Pers
- Setiadi. 2007. *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Smart, Aqila. 2010. *Bahagia Di Usia Menopause*. Yogyakarta: Penerbit Aplus Books
- Siswono. 2001. *Menghadapi Menopause Dengan Jus Pepaya*. www.gizi.net. Diakses 20 April 2019
- Suryoprajogo, Nadine. 2009. *Cara Indah Menghadapi Menopause*, Yogyakarta : Locus
- Sudjana. 2005. *Metode Statistik*. Edisi Revisi. Bandung: Tarsito