

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Umum Menopause

2.1.1 Definisi

Menopause berupa istilah yang merujuk pada berakhirnya menstruasi. Menopause berasal dari istilah Yunani “mem” yang dimaknai bulan serta “peusis” yang dimaknai berhenti sementara. Sebenarnya “*Menocaeae*”, yang dimaknai akhir menstruasi, adalah istilah yang paling tepat secara linguistik. Menopause ditandai dengan akhir biologis siklus menstruasi pada wanita, yang berkaitan dengan penuaan (Pendidikan et al., 2023).

Tahap terakhir di mana pendarahan menstruasi wanita berhenti sepenuhnya dikenal sebagai menopause. Ketika wanita mencapai usia 50 tahun, mereka mulai memasuki fase menopause yang ditandai dengan berkurangnya atau hilangnya hormon estrogen (Selviana et al., 2023). Akibatnya, wanita sering mengalami gejala atau keluhan yang mengganggu mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penutupan siklus menstruasi wanita ini disebut sebagai menopause. Di Indonesia, menopause diperkirakan dimulai pada rentang usia 50 tahun hingga 52 tahun (Yuneta et al., 2020).

Menopause juga dapat disebut sebagai menstruasi terakhir. Terjadinya menopause berhubungan dengan menarche (pertama haid), makin cepat menarche terjadi akan memperlambat menopause timbul (Medical, 2023). Periode menopause ada empat mencakup :

1) *Klimakterium* (40 tahun)

Antara masa reproduksi dan masa lanjut usia, ini adalah masa transisi. Tahap ini, yang berlangsung selama empat hingga lima tahun sebelum menopause, terkadang disebut sebagai tahap pramenopause (sebelum berhentinya menstruasi). Tahap ini ditandai dengan menstruasi yang lebih berat dan lebih lama serta perdarahan menstruasi yang tidak teratur. Pada usia 40 tahun, tahap ini dimulai. Kadar gonadotropin meningkat dan sintesis estrogen menurun selama fase klimakterik. Hingga sekitar 15 tahun setelah menopause, kadar hormon ini tetap tinggi sebelum mulai menurun. Kesuburan menurun pada awal periode klimakterik.

2) Fase *Premenopause* (Waktu berhentinya menstruasi)

Merupakan fase menjelang serta sesudah menopause hingga berumur 48 tahun keluhan yang banyak terjadi yaitu wajah terasa panas membakar yang terjadi di malam hari, kekeringan vagina serta lainnya.

3) Masa menopause

Merupakan fase berakhirnya menstruasi, serta jika setelah pasca menopause 12 bulan hingga menuju senium. Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat ditegakkan apabila terhentinya menstruasi sekurang-kurangnya satu tahun. Terhentinya menstruasi dapat didahului terjadinya siklus menstruasi yang lebih panjang, serta berkurangnya pendarahan.

4) Masa *senium*

Merupakan fase berakhirnya menstruasi, serta jika setelah pasca menopause 12 bulan hingga menuju senium. Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat ditegakkan apabila terhentinya menstruasi sekurang-

kurangnya satu tahun. Terhentinya menstruasi dapat didahului terjadinya siklus menstruasi yang lebih panjang, serta berkurangnya pendarahan.

2.1.2 Etiologi Menopause

Tubuh wanita menyimpan cadangan sel telur yang jumlahnya terbatas, serta fase menopause terjadi saat ovarium sudah kehabisan sel telur. Situasi ini mengakibatkan gangguan pada produksi hormon serta terhentinya produksi hormon seks wanita, yaitu hormon estrogen dan progesteron (Ulya dan Andanawarih, 2021).

Fungsi hormon di dalam tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya gejala menopause serta penurunan fungsi tubuh dengan durasi haid yang cukup singkat bahkan cukup lama serta jumlah darah yang tidak konsisten (Sari *et al.*, 2022).

2.1.3 Jenis-jenis menopause

Dalam studi yang dilaksanakan Qadrina (2020) Pada wanita menopause dibagi menjadi tiga jenis, diantaranya :

1) Menopause *premature*

Jenis ini terjadi dibawah usia 40 tahun. Jenis ini dicirikan dengan penghentian fase menstruasi sebelumnya yang disertai meningkatnya hormon gonadotropin yang diakibatkan sebagian faktor, seperti heriditer, gizi tidak seimbang serta penyakit penyakit yang merusak jaringan kedua ovarium.

2) Menopause normal

Menopause normal yaitu menopause yang alami dan umumnya terjadi pada usia akhir 45 sampai 55 tahun.

3) Menopause terlambat

Jenis ini biasanya terbatas yang hanya terjadi diusia > 55 tahun. Secara fisiologis, menopause normal terjadi diusia 45–55 tahun, dengan rerata sekitar 50 tahun. Jika seorang wanita tetap mengalami menstruasi sesudah berumur 55 tahun, sehingga hal ini dianggap menopause terlambat.

Menopause terlambat biasanya diakibatkan sebagian faktor seperti:

1. Faktor genetik – riwayat keluarga yang mengalami menopause pada usia tua.
2. Kadar estrogen yang tetap tinggi atau fungsi ovarium yang lebih lama bertahan.
3. Kondisi kesehatan tertentu yang memengaruhi sistem reproduksi.
4. Gaya hidup – misalnya wanita yang tidak merokok, memiliki status gizi baik, serta aktif secara fisik cenderung mengalami menopause pada usia lebih tua.

2.1.4 Tanda dan gejala menopause

Beberapa gejala atau tanda yang muncul pada saat klimakterium antara lain rasa panas, keringat malam, kelelahan, sakit kepala, vertigo, jantung berdebar, kenaikan berat badan, nyeri pada persendian, osteoporosis, serta kulit dan rambut kering, Penipisan dan kulit kering pada alat kelamin serta uretra. Pada masa klimakterik juga terdapat gejala psikologis seperti cemas, depresi, mudah marah, , dan mudah tersinggung (Mursi, 2023).

2.1.5 Analisis faktor yang berhubungan dengan menopause

Dalam studi yang dilaksanakan Selviana (2023) sebagian faktor yang mempengaruhi menopause yaitu :

1) Haid pertama kali (Menarche)

Jika seorang wanita mengalami menstruasi dengan cepat, sehingga ia akan dengan cepat memasuki fase menopausenya. Wanita yang sudah menstruasi diumur 16 atau 17 tahun akan mengidap menopause lebih awal.

2) Faktor psikis

Kondisi psikis wanita berpengaruh dengan terjadinya menopause. Kondisi wanita yang tidak bekerja atau menikah akan berdampak pada psikisnya. Dari sebagian riset, setiap wanita akan mengidap menopause yang lebih cepat dibanding mereka yang menikah serta tidak bekerja.

3) Jumlah anak

Kondisi psikis wanita berdampak dengan terjadinya menopause. Kondisi wanita yang tidak bekerja atau menikah akan berdampak pada psikisnya. Dari sebagian riset, setiap wanita akan mengidap menopause yang lebih cepat dibanding mereka yang menikah serta tidak bekerja.

4) Penggunaan obat-obat keluarga berencana (KB)

Kontrasepsi yang dimaksud yaitu hormonal. Disebabkan cara kerjanya yang menekan indung telur. Pada wanita yang memakai alat kontrasepsi hormonal lebih lama atau tua akan masuk ke fase menopause.

5) Merokok

Wanita akan memasuki fase menopause dengan cepat jika ia merokok yang di prediksi sekitar 1,5 tahun. Merokok bisa memproduksi hormone estrogen, lalu sebagian riset menghasilkan jika suatu komponen rokok akan membunuh sel telur. Dari riset yang sudah diselenggarakan, wanita merokok akan mengidap fase menopause diusia 43 - 50 tahun.

6) Stress

Hal ini menjadi suatu aspek yang bisa menetapkan kapan wanita mengidap menopause. Apa bila stress yang dirasakan wanita tersebut sangat sering, sehingga akan cepat memasuki fase menopause.

7) Status gizi

Menopause dini dapat bisa ditanggulangi dengan menerapkan gaya kehidupan sehat, misalnya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, baik dari mengkonsumsi pepaya, kedelai serta kacang merah.

8) Pendapatan

Pendapatan juga memengaruhi pendidikan, kesehatan fisik, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Elemen-elemen ini akan mendukung kesejahteraan fisiologis yang sehat jika mencukupi. Variabel klimakterik, yang merupakan elemen psikologis, kemudian akan berdampak pada kesehatan.

9) Budaya dan Lingkungan

Kemampuan wanita untuk beradaptasi dengan menopause dini juga sangat dipengaruhi oleh faktor budaya dan lingkungan.

2.1.6 Perubahan yang terjadi pada menopause

1) Perubahan organ reproduksi

Perubahan ini diakibatkan menstruasi yang berhenti, beragam organnya akan berubah sebab tidak diproduksi lagi sel telurnya, maka hal ini akan berdampak pada komposisi hormone dalam organ reproduksi.

Terdapat perubahan organ reproduksi pada wanita seperti :

(1) Tuba fallopi

Akan terjadi kerutan atau penipisan pada saluran tuba.

(2) Uterus

Akan mengecil bagian uterus yang diakibatkan kehilangan cairan serta ondemetrium.

(3) Serviks

Akan mengkerut pada bagian serviks dengan memendek serta menyempitnya saluran.

(4) Vagina

Kurang elastisnya vagina, menipisnya dinding vagina yang mengakibatkan rentan luka.

(5) Dasar panggul

Propalapsus uterus vagina mengakibatkan daya sokong menjadi lemah serta akan berkurang elastisitas serta kekuatan dasar panggulnya.

(6) Perineum dan anus

Atrofi, hilangnya otot di sekitarnya, dan hilangnya lemak subkutan menyebabkan tonus tulang belakang memburuk dan akhirnya hilang.

(Dirgahayu *et al.*, 2023).

2) Perubahan hormon

Hormon berfungsi mengontrol tumbuh kembang ciri-ciri seksual dan penyimpangan energi juga mengontrol kandungan gula, air serta volume cairan dalam darah. Hormon berupa sebuah zat yang dilepaskan ke dalam aliran darah dari suatu kelenjar pada sistem endokrin yang akan mempengaruhi pada aktivitas

sel-sel tubuh yang mengendalikan fungsi organ tubuh secara keseluruhan (Sitorus, 2020).

3) Perubahan fisik

Perubahan ini diakibatkan tubuh serta organ reproduksi yang berubah ketika memasuki menopause, kondisi ini mengakibatkan keluhan menopause seperti :

(1) Insomnia gangguan tidur

Menopause bisa mengakibatkan stress, maka akan memicu gangguan tidur serta insomnia.

(2) Kerontokan rambut

Rambut rontok ini bisa dialami pada wanita difase menopause.

(3) Pusing

Bisa terjadi pusing sesudah terlalu lama duduk dengan berdiri secara cepat.

(4) Denyut jantung tidak teratur

Penurunan hormone yang mempengaruhi sistem kardiovaskular menyebabkan jantung berdebar atau berdetak cepat.

(5) Alergi

Di fase menopause, akan meningkatkan tingkat sensitifitas sebagian wanita pada alergi, secara umum dicirikan dengan kulit berwarna biru, gatal serta kemerahan.

(6) Perubahan kulit

Perubahan kulit saat menopause dapat mempengaruhi hormone estrogen yang berperan dalam menjaga elastisitas kulit. Saat menstruasi berhenti maka kulit

terasa lebih tipis, kurang elastis terutama pada sekitar wajah, leher, dan lengan kulit.

(7) Inkontinensia urin

Permasalahan untuk mengontrol kandung kemih bisa terjadi difase menopause. Permasalahan ini sangat berbagai macam, dari banyak atau sedikitnya urin yang keluar ketika bersin serta tertawa.

(8) Osteoporosis

Keadaan ini dianggap paling merusak dari menopause. Osteoporosis berupa pengeroposan tulang akibat tidak diperbaikinya tulang belakang yang rusak. (Ulya & Andanawarih, 2021).

4) Perubahan psikologis

Untuk wanita yang mengidap menopause, timbulnya simtom simtom psikologis sangat mempengaruhi perubahan dari segi fisik-fisiologis karena akibat dari berkurangnya dan produksi hormon estrogen yang terhenti (Jayanti *et al.*, 2020). Menopause menarche pada gadis remaja (awal dari masuknya hormone estrogen), remaja ada yang cemas gelisah tetapi ada juga yang biasa. Pada wanita yang mengalami menopause keluhan yang dirasakan antara lain merasa cemas, merasa tidak berguna, stress, mudah marah, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, dan ada yang sampai depresi (Fisik *et al.*, 2023).

Gejala psikologis seperti perubahan pada segi kognitif serta psikologis wanita. Skala gangguan ini ditentukan oleh penurunan fungsi indung telur, penerimaan psikologis seorang wanita tentang keadaannya, sosial budaya, serta lingkungan. Biasanya wanita yang mengidap penurunan fungsi indung telur akan mengidap gangguan psikologis yang serius (Asriati *et al.*, 2019).

2.2 Konsep Dasar Kesiapan

2.2.1 Definisi

Kesiapan berupa suatu keadaan di mana individu telah sampai pada suatu tahap atau ditunjukkan dengan kematangan psikologis, fisik, keterampilan serta spiritual (Haryati, 2020). Kesiapan berupa kompetensi yang berarti sehingga individu yang memiliki kompetensi berarti orang tersebut sudah memiliki kematangan untuk melaksanakan sebuah hal (Yuliastuti dan Widiarta, 2022).

Kesiapan yang dirasakan dalam berbagai bidang perawatan, termasuk perawatan praktis, manajemen stres, dan dukungan emosional, dikenal sebagai kesiapan perawatan. Kesiapan emosional dan praktis untuk perawatan tidak hanya mencakup memahami apa yang mesti dilaksanakan, tetapi juga mengelola emosi serta stres (Atikah & Wulansari, 2023).

2.2.2 Aspek-aspek kesiapan

Suatu kondisi dikatakan siap setidaknya mencakup beberapa aspek, antara lain :

- 1) Kondisi emosional, fisik, dan mental.
- 2) Motif tujuan atau kebutuhan.
- 3) Keterampilan, pengertian, serta wawasan yang lain yang sudah dipelajari (Yuneta *et al.*, 2020).

2.2.3 Prinsi-prinsip kesiapan

- 1) Seluruh unsur perkembangan saling berinteraksi
- 2) Kematangan rohani serta jasmani perlu mendapati kegunaan dari pengalaman
- 3) Pengalaman-pengalaman berkontribusi positif pada kesiapan
- 4) Kesiapan dasar untuk suatu aktivitas yang diwujudkan dalam suatu periode (Kusuma, R. & Rini, 2020)

2.2.4 Analisis faktor yang berhubungan dengan kesiapan

Kesiapan wanita untuk menghadapi menopause dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya umur, pendidikan, pengetahuan, serta spiritual. Sikap yang positif bisa timbul apabila disetarakan dengan kecukupan wawasan (Haryati, 2020). Dari segi psikologis kesiapan mencakup kondisi membebaskan pikiran yang bisa berefek pada kesehatan fisik (Sri Yuliasuti & Widiarta, 2022). Begitu juga usia, semakin bertambahnya usia seseorang, maka pengalamannya bertambah sehingga lebih siap dalam menghadapi menopause. (Sari *et al.*, 2022).

Dalam menghadapi menopause tentunya wanita juga perlu menyiapkan kondisi fisik dan psikologis yang baik, kesiapan fisik bisa dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, olahraga teratur, hindari mengkonsumsi minuman beralkohol serta begadang (Atikah & Wulansari, 2023). Sedangkan kesiapan psikologis bisa dilakukan dengan cara menghindari stress dan tidak memikirkan masalah menopause terlalu mendalam yang nantinya dapat menyebabkan cemas atau khawatir yang berlebih dan berujung stress (Atikah & Wulansari, 2023).

1) Faktor Internal

Faktor ini bersumber dari diri seseorang. Faktor ini mencakup 2 bagian seperti spiritual (psikologis) dan fisik, dan keduanya berdampak pada kemampuan seseorang. Kondisi psikologis berkaitan dengan tingkat minat, kecerdasan, ketrampilan serta motivasi seseorang, sedangkan unsur fisik mengacu pada kondisi panca indera (kesehatan dan usia) dan tubuh. (Asriati *et al.*, 2019).

Faktor internal yang berhubungan terhadap kesiapan seseorang menghadapi menopause meliputi berbagai elemen jasmani, mental, dan perasaan. Berikut ini adalah beberapa faktor internal yang penting :

(1) Pengetahuan dan pemahaman mengenai menopause

Wanita yang memiliki wawasan yang cukup mengenai menopause biasanya lebih siap dari segi mental dan emosional. Wawasan ini meliputi tanda-tanda, perubahan hormon, serta metode penangan atau penyesuaian yang bisa dilakukan.

(2) Kesehatan fisik

Kondisi Kesehatan secara umum meliputi masa tubuh, kebugaran, penyakit jangka Panjang (contohnya diabetes, tekanan darah tinggi), serta pola hidup berperan penting dalam kenyamanan selama masa menopause. Wanita yang menjalani gaya hidup aktif umumnya merasakan gejala menopause yang lebih ringan.

(3) Kesehatan mental dan emosional

Kesehatan mental termasuk stress, kecemasan dan depresi berpengaruh besar terhadap kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan hormon. Wanita yang memiliki kestabilan emosional cenderung lebih baik dalam mengatasi gejala seperti perubahan suasana hati atau kesulitan tidur.

(4) Sikap dan persepsi terhadap menopause

Sikap yang baik atau buruk terhadap menopause dapat berdampak pada bagaimana seseorang mengalami proses tersebut secara keseluruhan. Mereka yang melihat menopause sebagai bagian normal dari kehidupan lebih memungkinkan untuk menghadapinya dengan tenang.

(5) Pengalaman pribadi atau keluarga

Menopause yang dialami oleh ibu atau saudara Perempuan dapat mempengaruhi harapan serta kesiapan seseorang. Jika anggota keluarga mengalami menopause dengan gejala yang parah atau sulit, hal ini bisa menimbulkan rasa cemas.

(6) Spiritualitas atau rasa percaya diri

Tingkat kepercayaan spiritual atau keyakinan yang mendalam seringkali memberi ketenangan dan penerimaan terhadap perubahan dalam hidup. Rasa percaya diri dan kemampuan untuk menerima diri sendiri juga mendukung individu dalam menghadapi masa transisi ini dengan lebih baik.

2) Faktor eksternal

Faktor ini asalnya dari luar diri seseorang seperti sistem, lingkungan luar serta dalam (Dirgahayu *et al.*, 2023).

(1) Dukungan sosial

- Keluarga : dukungan dari istri, suami, anak atau sanak saudara lainnya sangat berperan dalam memberikan ketenangan dan rasa terlindungi.
- Teman sebaya : punya sahabat yang sedang mengalami atau pernah mengalami menopause bisa bermanfaat untuk bertukar pengalaman dan cara mengatasinya.
- Masyarakat : lingkungan sosial yang peka terhadap masalah kesehatan Perempuan dapat memperkuat rasa penerimaan diri.

(2) Akses terhadap informasi dan edukasi

Ketersediaan data yang akurat dan mudah dimengerti mengenai menopause melalui layanan Kesehatan, saluran media, atau program Pendidikan Masyarakat.

Wanita yang mendapatkan akses terhadap pembelajaran formal maupun non-formal biasanya lebih siap karena dapat memahami dan mengantisipasi tanda-tanda menopause.

(3) Pelayanan Kesehatan

Akses yang baik terhadap pelayanan Kesehatan memungkinkan untuk identifikasi awal, penanganan gejala, dan bimbingan seputar menopause. Layanan yang mendukung dan tersedia dilokasi terdekat dapat memperkuat kesiapan Wanita dalam menghadapi menopause.

(4) Budaya dan aturan sosial

Pandangan budaya mengenai penuaan dan posisi wanita dalam komunitas mempengaruhi cara orang memandang menopause. Di beberapa kebudayaan, menopause dianggap sebagai akhir dari periode produktif, sedangkan di kebudayaan lain malah dianggap sebagai tahap pembebasan.

(5) Keadaan sosial ekonomi

Status ekonomi mempengaruhi kemampuan untuk mengakses gizi yang baik, layanan Kesehatan dan edukasi. Wanita dengan kondisi ekonomi yang lebih stabil cenderung lebih siap menghadapi menopause.

2.2.5 Faktor-faktor yang Berhubungan dengan kesiapan Wanita menghadapi menopause

2.2.5.1 Pengetahuan Wanita tentang menopause

Pengetahuan meliputi kemampuan, informasi, serta pemahaman yang didapati dari pengalaman serta pendidikan (Swarjana, 2022). Definisi pengetahuan meliputi seluruh aktivitas dengan beragam cara serta media yang dipakai. Secara esensial, pengetahuan berupa hasil dari aktivitas yang berkaitan pada sebuah

objek. Secara umum, pengetahuan manusia didapati dari penglihatan indera pada suatu objek. Pengetahuan yang sudah dimiliki oleh setiap individu tersebut kemudian diungkapkan dan dikomunikasikan satu sama lain dalam interaksi sosial, baik melalui bahasa serta aktivitas. Tidak hanya tersimpan didalam hati atau pikiran, hasil wawasan yang didapati ini bisa disimpan dari beragam media misalnya disket, buku atau kaset yang bisa diperlihatkan untuk generasi berikutnya.

1) Jenis-jenis pengetahuan yaitu :

- (1) Pengetahuan umumnya dikatakan *common sense*, atau pengetahuan yang berdasar pada kegiatan kesadaran untuk mencermati sebuah objek, juga mengambil Kesimpulan. *Common sense* berupa wawasan yang diperoleh tanpa harus melaksanakan pemikiran mendalam sebab bisa diterima kebenaran serta adanya hanya dengan memakai akal sehat.
- (2) Pengetahuan agama berupa wawasan yang mendukung aspek-aspek kepercayaan yang diterima dari wahyu tuhan. Pengetahuan ini sifatnya absolut serta wajib di ikuti setiap pengikutnya. Dominan nilai yang terkandung mempunyai sifat ghaib serta mistis yang tidak bisa dimengerti oleh indera atau akal.
- (3) Pengetahuan filsafat sifatnya spekulatif, didapati dari hasil refleksi yang mendalam. Pengetahuan ini menjuru pada kedalaman analisa serta universalisme atas sesuai yang menjadi objek kajiannya. Pengetahuan ini bisa dipahami dari unsur kritis, radikal serta rasionalisme dalam pemikiran atau refleksi mendasar pada setiap fakta didunia ini.

(4) Pengetahuan ilmiah menjuru pada fakta yang dirancang dengan terstruktur, dengan mempunyai rangkaian atau metode pengetahuan ilmiah yang dihasilkan dari suatu klasifikasi, percobaan serta observasi.

2) Sumber pengetahuan didapat dari tingkat pendidikan yang terdiri dari:

(1) Pendidikan Fomal

Pendidikan ini termasuk sebagai aktivitas yang berjenjang, bertingkat serta terstruktur dengan cakupan kegiatan belajar yang sifatnya umum serta akademis, program spesialisasi serta professional, yang dilaksanakan dengan berkelanjutan.

(2) Pendidikan Informal

Pendidikan informal merupakan suatu proses yang terjadi sepanjang hayat sehingga setiap individu mendapatkan nilai, sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang berasal dari pengalaman dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pengaruh lingkungan seperti keluarga, interaksi dengan tetangga, tempat kerja, hiburan, perpustakaan, media massa serta pasar.

(3) Pendidikan Nonformal

Pendidikan ini termasuk sebuah jalur Pendidikan yang berlangsung diluar Pendidikan resmi. Pendidikan ini dapat dilaksanakan dengan cara teratur dan bertingkat. Pendidikan non formal yang umum dilaksanakan antara lain yang ada dalam tempat ibadah, Lembaga Pendidikan islam, institusi Pendidikan minggu, rumah ibadah, dan sejenisnya. Disamping itu, ada juga jalur Pendidikan non formal yang diterapkan sebagai Pelajaran tambahan seperti kursus music, kursus tambahan, dan sebagainya. Pendidikan non formal secara umum dilakukan untuk mereka yang merasakan memerlukan Pendidikan sebagai Pelajaran tambahan. Pendidikan non formal, secara umum dilakukan untuk mereka yang merasakan

memerlukan Pendidikan sebagai penyusun, alternatif maupun penunjang bagi Pendidikan formal yang diikuti. Peran dari Pendidikan non formal sendiri adalah untuk mengoptimalkan kemampuan dari peserta didik dengan pendekatan yang menitikberatkan penguasaan terhadap pengetahuan serta perkembangan dari setiap peserta belajar. Sementara itu, Pendidikan non formal dilakukan dengan kesadaran dan rasa kewajiban dari siswa tersebut sendiri, jalur Pendidikan ini dilaksanakan secara mandiri.

Dari penjabaran tersebut, bisa dimaknai jika pengetahuan mencakup semua Tindakan, termasuk metode dan alat yang digunakan untuk melakukannya, dan semua hasil yang diperoleh dari Tindakan tersebut. Pengetahuan merupakan hasil dari pikiran dan aktivitas kognitif manusia, pengetahuan merupakan komponen krusial dalam kehidupan manusia. Pengetahuan tentang segala sesuatu yang terorganisir secara metodelis, logis, dan empiris inilah yang secara umum disebut sains.

3) Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Syapitri *et al.* (2021), ada 7 cara manusia memperoleh pengetahuan :

- (1) *Tradition* yaitu penerapan cara atau tradisi yang dilaksanakan secara turun temurun yang dianggap benar.
- (2) *Authority* yang didapati dari orang-orang yang berkuasa, misalnya pimpinan, praktisi serta ahli yang berpengaruh signifikan atas apa yang dipikirkan orang dan apa yang dilakukan orang.
- (3) *Logical reasoning* yang berarti berfikir logis, rasional, atau menggunakan akal sehat
- (4) *Experience* berupa pengalaman yang dialami seseorang

- (5) *Trial and error* berupa coba-coba secara melaksanakan ujicoba informal
- (6) *Intuition* secara memakai perasaan
- (7) *Borrowing* secara memakai metode disiplin ilmu lain.

4) Tingkatan pengetahuan

Dari asumsi Bloom dalam (Swarjana, 2022), sebagian tingkatan pengetahuan berupa:

- (1) Pengetahuan baik jika skornya antara 80 sampai 102%
- (2) Pengetahuan cukup jika skornya antara 60-79%
- (3) Pengetahuan rendah jika skornya kurang dari 60%.

Pengetahuan yang cukup mengenai menopause memberikan manfaat untuk membantu Wanita premenopause mempersiapkan diri menghadapi masa menopause. Pengetahuan ini juga berperan dalam pengambilan keputusan seorang Wanita tentang berperilaku sehat dimasa mendatang untuk mempertahankan dan mengembangkan hidup (Zhou *et al.*, 2020).

2.2.5.2 Sikap wanita menghadapi menopause

1) Pengertian sikap

Damiatid *kk.* (2017:36) menguraikan jika “sikap berupa sebuah reaksi seseorang sesudah mengamati sebuah objek”. Dari asumsi Thomas (2018:168), menguraikan sikap berupa sebuah kesadaran seseorang yang menentukannya untuk bertindak. (Laoli *et al.*, 2022)

2) Komponen sikap

- (1) Unsur kognitif mencakup perspektif serta pengetahuan seseorang pada suatu kejadian (Kumar *et al.*, 2023). Sebagian faktornya akan didapati dari suatu

informasi serta fenomena. (Barnett_Itzhaki *et al.*, 2023). Unsur kognitif membantu dalam menilai suatu objek yang dicermati (A. W. Li, 2023).

(2) Unsur afektif dari sikap yang berhubungan dengan sisi emosional terhadap sebuah objek (Fitria, 2021). Perasaan yang terkait dengan rasa suka atau tidak yang timbul sebagai tanggapan terhadap apa yang mereka amati atau rasakan dari sebuah peristiwa (Fitria, 2021). Unsur ini memberi efek emosional yang berdampak pada keteguhan serta kebiasaan setiap individu pada suatu objek (Chan *et al.*, 2023).

(3) Unsur konatif ini berdampak pada kecenderungan seseorang dalam bertindak pada suatu objek atas apa yang mereka rasakan dan alami (Yiwei Li *et al.*, 2021). Niat atau potensi Tindakan yang dipilih dijadikan suatu respon atas sikapnya (Gupta *et al.*, 2022). Unsur ini menampilkan kebersediaan seseorang mengemukakan sikapnya dari tindakan nyata (A. W. Li., 2023).

Dari sebagian komponen tersebut, bisa dipahami jika sikap seseorang pada sebuah fenomena atau objek akan mengaitkan suatu niat, perasaan serta pengetahuan dalam bertindak.

2.2.5.3 Dukungan Suami kepada Wanita dalam Menghadapi Menopause

Dukungan Suami dari suatu bentuk penerimaan, tindakan yang diberikan oleh keluarga kepada anggota keluarga lainnya. Dalam konteks ini, dapat dimengerti bahwa keluarga merupakan sebuah komunikasi interpersonal Dimana terdapat sikap, tindakan, serta penerimaan yang ditawarkan kepada anggota keluarga agar dapat saling memberikan perhatian.(Paridah, 2021)

Dukungan suami adalah sikap dan Tindakan yang diperlihatkan oleh suami dalam keluarga inti yang mencakup pemberian informasi, nasihat secara verbal dan

nyata. Dukungan suami adalah yang pertama kali menyadari perubahan yang terjadi dalam satu keluarga (Muchsin & Yulvania, 2023). Dukungan suami diberikan dalam bentuk dukungan instrumental (alat, barang, dan jasa), emosional (perasaan senang, cinta, dan empati), penghargaan (dukungan dan perhatian) serta informasi (nasihat dan saran). Salah satu metode terapi keluarga yang diterapkan dalam pengelolaan kecemasan adalah dukungan suami (Paridah, 2021). Banyak permasalahan Kesehatan dapat muncul dalam keluarga dan diselesaikan secara bersamaan. Dengan keluarga mencakup semua bentuk sikap, seperti perhatian dan pengertian, dapat menerima berbagai perubahan dalam keluarga, serta menunjukkan kerja sama yang baik (Sari et al., 2022).

1) Macam-macam dukungan suami

Pangkal dukungan dari keluarga terwujud dalam berbagai bentuk :

(1) Dukungan emosional keluarga

Keluarga adalah sistem yang mendukung secara emosional dengan menyediakan suasana yang aman dan tenang untuk proses pemulihan dan pengaturan emosi. Dukungan dalam bentuk kepercayaan dan perhatian menjadi salah satu jenis dukungan emosional.

(2) Dukungan penghargaan

Keluarga yang berfungsi sebagai sumber dan penilai identitas bagi keluarga, memberikan apresiasi, dukungan, serta perhatian dikenal dengan *assessment support*.

(3) Dukungan instrument keluarga

Keluarga merupakan sumber dukungan praktis, terutama untuk kebutuhan keuangan, makanan, minuman, dan tidur yang dikenal sebagai *instrumental support*.

(4) Dukungan informasional keluarga

Dukungan informasi mencakup keterlibatan keluarga yang berfungsi sebagai sumber informasi, memberikan masukan, untuk menyampaikan suatu masalah (Sari et al., 2022).

2) Sumber dukungan suami

Sumber dukungan suami terdiri dari tiga sumber dukungan sosial, yaitu meliputi usaha yang terorganisasi oleh tenaga Kesehatan professional, dukungan terorganisasi yang ditujukan oleh pekerja medis, dan jaringan informal yang bersifat spontan (Sari et al., 2022). Dukungan sosial keluarga bisa seperti dukungan dari suami/istri serta yang berkaitan dengan tali kekeluargaan seseorang (Dirgahayu et al., 2023).

3) Tujuan dukungan suami

Tujuan dari dukungan suami sangatlah beragam, individu yang memiliki dukungan suami yang baik cenderung mempunyai kondisi yang lebih baik dibanding mereka yang tidak mempunyai dukungan suami, karena dukungan suami dapat mengurangi atau menanggulangi efek samping dan langsung meningkatkan Kesehatan mental seseorang. (Sri Yulastuti & Widiarta, 2022). Dukungan suami dapat berperan sebagai strategi pencegahan dan mengurangi stress dengan cara memberikan dukungan, nasihat, serta bantuan langsung, khususnya dukungan finansial (Paridah, 2021).

4) Faktor yang mempengaruhi dukungan suami

Karakteristik seperti pendapatan dan Pendidikan berpengaruh pada kunjungan keluarga (Dirgahayu *et al.*, 2023). Struktur keluarga yang jujur dan demokratis bisa jadi terdapat pada keluarga golongan menengah. Sebaliknya, terdapat lebih banyak otoritas dalam keluarga golongan bawah. Bukan hanya itu, orangtua golongan menengah lebih berbakti serta memberi semangat daripada orangtua dari tingkatan ekonomi rendah. Tingginya pendidikan seseorang akan memperbesar dukungan yang diberi pada orang yang sedang dalam kondisi krisis (Muchsin & Yulvania, 2023).

5) Konsep dasar hubungan dukungan suami terhadap kesiapan Wanita dalam menghadapi menopause.

Dukungan suami berupa tahap interaksi antar lingkup sosial serta keluarga yang mengandung bantuan yang bisa diberi berbentuk barang, layanan, informasi serta saran, maka individu yang menerima atau memperoleh dukungan akan merasakan ketentraman, dihargai, dan dicintai (Sri Yuliasuti & Widiarta, 2022). Dukungan suami dapat berkontribusi pada peningkatan strategi koping individu yang menerimanya menjadi lebih baik dari segi mental serta fisik, walaupun terdapat sebagian faktor yang mempengaruhinya, yaitu faktor emosional, Pendidikan, spiritual, sosial ekonomi, dan budaya. Hal ini mengakibatkan variasi dalam dukungan suami yang diberikan (Haryati, 2020).

Suatu perubahan yang terjadi pada wanita dewasa yaitu premenopause. Periode klimakterium atau premenopause adalah fase transisi dari masa reproduksi menuju masa senium (Atikah & Wulansari, 2023). Terjadi biasanya diusia 40 tahun yang dicirikan dengan tidak teraturnya siklus menstruasi juga pendarahan yang tidak

seperti biasanya (sangat sedikit atau sangat banyak) (Arya e al, 2019). Premenopause ini menyebabkan beberapa efek yang dialami oleh Wanita, baik efek emosional serta fisik. Secara fisik, Wanita akan mudah merasa Lelah, mengalami, kenaikan berat badan, insomnia, dan sakit kepala (Fisik *et al.*, 2019). Sedangkan efek emosional yang akan merasa cemas, stress, emosi serta depresi, hingga gangguan atau penyimpangan pada memori (Asriati *et al.*, 2019).

Fase premenopause adalah segmen dari fase klimakterium yang berlangsung sebelum fase menopause (Qadrina, 2020). Menopause berupa fase saat berakhirnya fase menstruasi pada wanita serta setelah fase menopause, periode ini disebut pasca menopause jika sudah berlangsung menopause selama 12 bulan hingga menuju senium. Biasanya menopause diusia 49-51 tahun (Susanti & Indrajati, 2022). Beberapa Perempuan menganggap menopause sebagai sesuatu yang menakutkan, kekhawatiran ini berasal dari pemikiran bahwa mereka akan menjadi tidak sehat sehingga muncul perasaan cemas atau tertekan yang dirasakan Perempuan (Paridah, 2021).

Hasil studi sebelumnya menampilkan jika dari 19 responden (47,5%) memperoleh dukungan suami yang baik dengan menerima informasi mengenai menopause yang mencakup tanda-tanda gejala menopause serta cara penanganannya. Dan 9 responden (22,5%) kurang mendapatkan dukungan dari keluarga, responden yang didukung suami yang baik merasa lebih tenang dan siap, sementara yang tidak didukung suami merasa cemas dan tidak nyaman akibat kurangnya informasi bahkan menganggap menopause sebagai penyakit yang memerlukan perawatan khusus (Haryati, 2020). 10 responden (25%) menerima dukungan suami yang memadai dalam menghadapi menopause dan mereka

merasakan kecemasan ringan, 1 responden (2,5%) mendapatkan dukungan suami yang kurang serta merasakan kecemasan berat (Utami dan Amalia, 2018).

Keluarga yang membantu anggotanya dengan memberikan bimbingan, pengetahuan, dan layanan membuat mereka merasa dihargai, nyaman, dan disayangi (Kebidanan dan Kendari, 2020). Saat menghadapi menopause, perempuan premenopause yang mendapatkan dukungan keluarga akan merasa lebih nyaman, siap, dan percaya diri. (Selviana *et al.*, 2023).

Seorang Wanita premenopause tentu memerlukan dukungan dari keluarganya untuk menghadapi segala perubahan difase menopause. Dukungan dari keluarga yang dapat diberikan kepada wanita premenopause adalah dukungan emosional dengan cara mengekspresikan empati, dukungan informasional, dengan memberikan nasihat, rekomendasi atau berdiskusi tentang permasalahan yang dihadapi oleh Wanita premenopause, dukungan instrumental yaitu bisa dengan cara membantu tugas rumah tangga kepada wanita premenopause, dukungan penghargaan yaitu memberikan pujian, menghargai, dan menilai secara positif terhadap wanita premenopause.

Dukungan suami mempengaruhi Kesehatan dan cara Wanita menjalani menopause, Wanita yang menerima dukungan suami saat premenopause akan merasakan perhatian dan perlindungan serta rasa aman sehingga Wanita premenopause merasa diperhatikan. (Sitorus, 2020).

2.2.5.4 Pendapatan

Pendapatan berpengaruh pada tersedianya fasilitas yang diperlukan untuk aktivitas tertentu, sehingga pendapatan juga mempengaruhi pemahaman. Orang yang memiliki latar sosial budaya yang baik cenderung memiliki pengetahuan

yang lebih tinggi, begitu pula sebaliknya. Kondisi ekonomi memainkan peran penting dalam Tingkat pengetahuan, sebab individu dengan status ekonomi di bawah rata-rata akan mengalami kesulitan untuk mendapatkan fasilitas yang diperlukan untuk memperluas wawasan.

2.2.5.5 Aktivitas Fisik (olahraga)

Aktivitas fisik berupa gerakan tubuh yang mengandalkan otot-otot. Setiap orang memiliki tingkat aktivitas fisik yang bervariasi, dipengaruhi oleh gaya hidup masing-masing dan berbagai faktor lain. Melakukan aktivitas fisik secara terencana, teratur, serta konsisten bisa membantu mencegah penyakit tidak menular misalnya diabetes, kanker, penyakit jantung, serta lainnya. Aktivitas fisik mencakup aktivitas selama bekerja, istirahat, dan waktu luang. (Mia dan Kawan- Kawan, 2018).

Beberapa keuntungan dari melakukan aktivitas fisik menurut Mia dkk pada tahun 2018, meliputi :

1) Manfaat Fisik

Melakukan aktivitas fisik membantu meningkatkan efisiensi jantung dengan memperkuat otot jantung dan memperluas ruang jantung. Sirkulasi darah yang lancar didorong oleh peningkatan fleksibilitas pembuluh darah, yang membantu mencegah hipertensi dan penyakit jantung koroner. Kekuatan, daya tahan, dan kelincihan otot rangka dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik. Ketegangan otot selama berolahraga meningkatkan kepadatan dan kekuatan tulang, sehingga mencegah osteoporosis.

2) Manfaat Kejiwaan

Melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan serta meningkatkan ketenangan. Olahraga dapat meningkatkan kemampuan

seseorang untuk mengatasi stres dan hambatan sehari-hari, meningkatkan konsentrasi, mendorong tidur yang lebih baik, dan memberi mereka rasa pencapaian. Selain itu, olahraga dapat meningkatkan kadar endorfin dan epinefrin serta menurunkan kadar garam, yang dapat meningkatkan suasana hati, kepercayaan diri, dan relaksasi.

3) Menambah Nafsu Makan

Melalui membungkuk, gerakan bahu, memutar perut, memeluk punggung dari setiap aktivitas ini bisa meningkatkan rasa lapar.

4) Memperlancar Proses Pencernaan

Untuk meningkatkan aliran darah ke usus dan mendorong gerakan peristaltik, salah satu jenis aktivitas fisik adalah dengan menargetkan bagian tengah perut dengan gerakan naik turun. Kelenjar pencernaan dapat memproduksi enzim seefisien mungkin ketika darah mengalir lancar.

5) Mengatur pengeluaran energi

Aktivitas fisik dilakukan dengan maksud untuk mencapai berat badan yang ideal. Berat badan berlebih bisa menambah resiko beragam penyakit kronis dan memberikan beban tambahan pada sendi-sendi penopang tubuh, terutama pada pergelangan kaki serta lutut.

6) Meningkatkan kebugaran otak

Penurunan kemampuan mengingat dan fokus bisa dihindari dengan melakukan Latihan otak, yang juga dapat mengurangi resiko stroke, mengkoordinasikan kedua tangan berfungsi untuk mengaktifkan potensi otak kiri.

A. Klasifikasi aktifitas fisik

Dari data *International Physical Activity Questionnaires* (IPAQ, 2002).

Kegiatan fisik terbagi 3 kategori, yaitu :

(1) Kegiatan ringan

Setiap individu dikategorikan mempunyai aktivitas fisik rendah jika MET (*Metabolic Equivalent of Task*) ≤ 600 MET perminggu. Contoh aktivitasnya seperti duduk, menonton televisi, membaca, berkunjung ke teman, mencuci piring serta menyapu.

(2) Aktifitas sedang

Berupa suatu aktifitas yang memerlukan usaha secara konsisten, pergerakan otot yang teratur atau kelenturan, serta total energi yang dibakar berkisar antara 600-1500 METs dalam seminggu. Beberapa kegiatan yang termasuk dalam kategori sedang adalah bersepeda, mengangkat bobot ringan, aerobic, bermain tenis, berenang serta berjalan cepat.

Merupakan suatu aktifitas yang memerlukan usaha secara konsisten, pergerakan otot yang teratur atau kelentur, serta total energi yang dibakar berkisar antara 600 – 1500 METs dalam seminggu. Beberapa kegiatan yang termasuk dalam kategori sedang Adalah bersepeda, mengangkat bobot ringan, aerobic, bermain tenis, berenang serta berjalan cepat.

(3) Aktifitas berat

Aktivitas fisik yang intens adalah kegiatan yang berkaitan dengan olahraga dan memerlukan tenaga otot. Energi total yang dibakar mencapai ≥ 1500 METs/minggu, beberapa contoh dari aktivitas fisik yang intens meliputi menggali tanah, mengangkat berat, berlari serta bersepeda dengan cepat.

(4) Macam-macam aktivitas fisik

a) Tugas rumah dan berkebun

Melaksanakan tugas rumah atau berkebun bisa menjadi cara untuk melatih tubuh agar tetap bugar. Jika kegiatan dirumah dan berkebun tidak cukup, penting untuk melibatkan diri dalam jenis olahraga lainnya.

b) Aktivitas berjalan

Berjalan merupakan aktivitas yang sangat baik untuk melepas ketegangan pada otot kaki, dan jika dilakukan dengan durasi yang lama serta dengan cepat, hal ini dapat meningkatkan ketahanan fisik. Mengambil Langkah lebih lebar dan mengayunkan lengan sebanyak 10-20 kali dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh.

c) Jalan cepat

Menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh bisa dilaksanakan secara berjalan cepat. Berjalan cepat selama 15 menit setiap hari dan meningkatkan harapan hidup dan menurunkan resiko jumlah kematian sebesar 22% dikalangan orang tua. Aktivitas jalan cepat juga berguna untuk meningkatkan penyerapan oksigen (O₂), maka akan memperbaiki kerja paru-paru, sirkulasi darah serta jantung.

d) Berenang

Olahraga renang sangat menguntungkan karena saat melakukan aktivitas ini, seluruh otot akan terlibat maka dapat meningkatkan kekuatan otot.

e) Bersepeda

Aktivitas ini bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas. Bersepeda merupakan pilihan yang baik bagi mereka yang menderita artritis, karena olahraga ini tidak memberi tekanan pada sendi yang dapat menyebabkan rasa sakit.

f) Senam

Senam yang dilaksanakan dengan rutin serta tepat sangat berguna bagi tubuh, diantaranya :

1. Menjaga dan meningkatkan tingkat kebugaran fisik yang baik.
 2. Melakukan perbaikan pada kekurangan dalam sikap dan gerakan.
 3. Menghambat proses penuaan akibat perubahan postur.
 4. Memelihara kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, daya tahan, serta kelincahan.
 5. Membangun rasa kesiapan, percaya diri serta keberanian.
 6. Memberi stimulasi kepada saraf-saraf yang kurang aktif.
- (5) Aspek-aspek yang mempengaruhi kegiatan fisik dari asumsi *Potter* dalam Mia dkk, 2018. Meliputi :

1. Diri sendiri

a. Usia

Gerakan dan aktivitas harian sangat krusial untuk kesehatan, perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia meliputi system musculoskeletal, misalnya penurunan tinggi badan, masa otot serta lemak dibawah kulit, peningkatan kerapatan tulang, penyusutan otot, perlambatan gerakan, serta perlambatan gerakan yang sering terjadi seiring bertambahnya usia.

b. Kesehatan psikologis

Individu yang mengalami gangguan psikologis dapat berdampak pada kemampuan mereka untuk terlibat dalam suatu aktivitas. Masalah ini dapat disebabkan oleh penyakit atau cedera yang mengganggu pencapaian kebutuhan rutin sehari-hari.

c. Fungsi kognitif

Kognitif berupa ketrampilan untuk berfikir serta memberikan penilaian yang mencakup proses mengingat, mengevaluasi, berorientasi, mempersepsi dan berkonsentrasi. Fungsi kognitif bertugas untuk menunjukkan cara menerima, Menyusun dan menginterpretasikan rangsangan sensorik guna memecahkan masalah. Gangguan pada fungsi ini bisa menghambat kemampuan berfikir rasional dan mengurangi kemandirian untuk menjalankan aktifitas sehari-hari, (Kliat dalam Mia dkk, 2018).

d. Fungsi psikologis

Fungsi ini berupa ketrampilan setiap individu untuk menyajikan serta mengingat suatu informasi secara nyata, kebutuhan ini berhubungan dengan keadaan emosional individu. Ketidakpuasan terhadap kebutuhan ini dapat mengakibatkan ketidak bahagiaan dalam hidupnya.

e. Tingkat stress

Stress berupa reaksi dan umum atas beragam tuntutan. Individu yang tidak bisa mengatasi stress dengan efektif akan mengalami dampak buruk dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari.

2. Dari luar

a. Lingkungan keluarga

Keluarga termasuk ranah ternyaman dan menjadi pelindung. Ketika seseorang kehilangan salah satu anggota keluarganya, hal ini dapat memicu gangguan mental yang besar serta kondisi sosial.

b. Lingkungan tempat kerja

Kondisi tempat kerja berdampak pada kondisi individu, setiap individu yang berada dalam lingkup kerja yang menyenangkan akan merasa lebih termotivasi untuk bekerja dengan semangat.

c. Ritme biologi

Hal ini biasa disebut irama biologis, memiliki pengaruh signifikan terhadap fungsi hidup manusia. Irama ini membantu makhluk hidup dalam menyesuaikan diri dengan lingkup fisik disekitarnya. Sebagian aspek yang mempengaruhinya termasuk perbedaan antara siang dan malam serta cuaca yang berimbas pada kegiatan sehari-hari.

(6) Intensitas aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, jika dilakukan didalam ruangan sebaiknya berlangsung minimal 15 menit. Agar dapat memperbaiki dan menjaga kebugaran jasmani, aktivitas fisik sebaiknya dilakukan setidaknya 3 hari - 5 hari dalam seminggu.

2.2.5.6 Efikasi diri

Rendahnya efikasi diri bisa menyebabkan setiap individu menafsirkan perubahan menopause kearah yang buruk, maka bisa memicu kecemasan, baiknya efikasi diri seseorang akan menguatkan kepercayaanya untuk menangani suatu hambatan serta terhindar dari kegagalan. Secara umum, setiap wanita memakai sepertiga usianya untuk fase menopause maka dibutuhkan efikasi diri yang positif untuk meminimalisir rasa cemasnya. (Raswati Teja & Puspita Dewi, 2022)

2.2.5.7 Kesiapan psikologis

Ibu yang mengidap menopause akan mengalami perubahan psikologis seperti merasa tegang, cemas, mudah marah serta khawatis berlebihan. Perubahan ini bisa berdampak kualitas hidupnya sebab mengakibatkan tekanan yang berlebihan. (Nazarpour *et al.*, 2020).

2.2.5.8 Akses terhadap informasi atau layanan Kesehatan

Didaerah perdesaan, ketersediaan fasilitas Kesehatan kerap kali terbatas, puskesmas yang seharusnya menjadi garda muka dalam pelayanan primer, kerap kali tidak memiliki fasilitas yang memadai. Dalam beberapa kasus warga perdesaan mesti menempuh perjalanan yang amat jauh untuk mendapatkan perawatan medis yang sudah pasti bisa memperburuk kondisi Kesehatan mereka. Ini memperlihatkan bahwa aksesibilitas geografis berperan krusial dalam menentukan Tingkat Kesehatan Masyarakat (Weraman, 2024).

2.2.5.9 Gaya hidup

Usaha pencegahan untuk menjaga Kesehatan dan vitalitas secara proaktif yang bisa dilakukan Wanita dalam menghadapi menopause seperti disarankan oleh *International Menopause Society* (IMS) diantaranya berkaitan dengan gaya hidup sehat, misalnya : olahraga, mengurangi konsumsi kafein, garam, gula, mengurangi atau berhenti kebiasaan meroko serta minum alkohol, minum vitamin atau mineral tertentu, istirahat dan tidur yang cukup, diet dengan gizi seimbang (rendah lemak), serta pemeriksaan Kesehatan berkala secara teratur. Wanita yang rajin berolahraga dan tidak merokok mempunyai nilai positif mood yang lebih bagus terhadap perubahan-perubahan yang di alami.

2.2.5.10 Kepercayaan budaya atau spiritual

Keyakinan budaya mengenai menopause dapat sangat beragam, mulai dari sudut pandang yang menyebutnya sebagai peralihan alami sampai pandangan yang melihatnya sebagai masalah atau penyakit. Beberapa budaya mungkin mempunyai tradisi atau ritual khusus untuk memperingati menopause, sementara budaya lainnya mungkin menganggapnya sebagai hal yang pribadi dan tidak di bicarakan secara terbuka.

Kekhawatiran yang dialami oleh wanita menopause bisa diturunkan dengan bermacam cara, salah satunya memakai metode spiritual healing yang nantinya mengubah kekhawatiran yang dirasakan menjadi rasa senang dengan cara memusatkan pikiran kepada hal yang positif, bersyukur dan Ikhlas (Asbar & Mawarpury, 2018).

2.2.5.11 Pengalaman atau Riwayat keluarga

Pengalaman ibu diawal menopause berpengaruh pada perubahan yang timbul Ketika menopause. Untuk itu perlunya memberikan keterangan kepada ibu pra menopause tentang perubahan-perubahan yang bakal timbul Ketika menopause. Selain itu keluarga juga merupakan orang yang paling berperan memberikan dukungan kepada ibu menopause agar dapat menghadapi perubahan psikologis yang dialami.

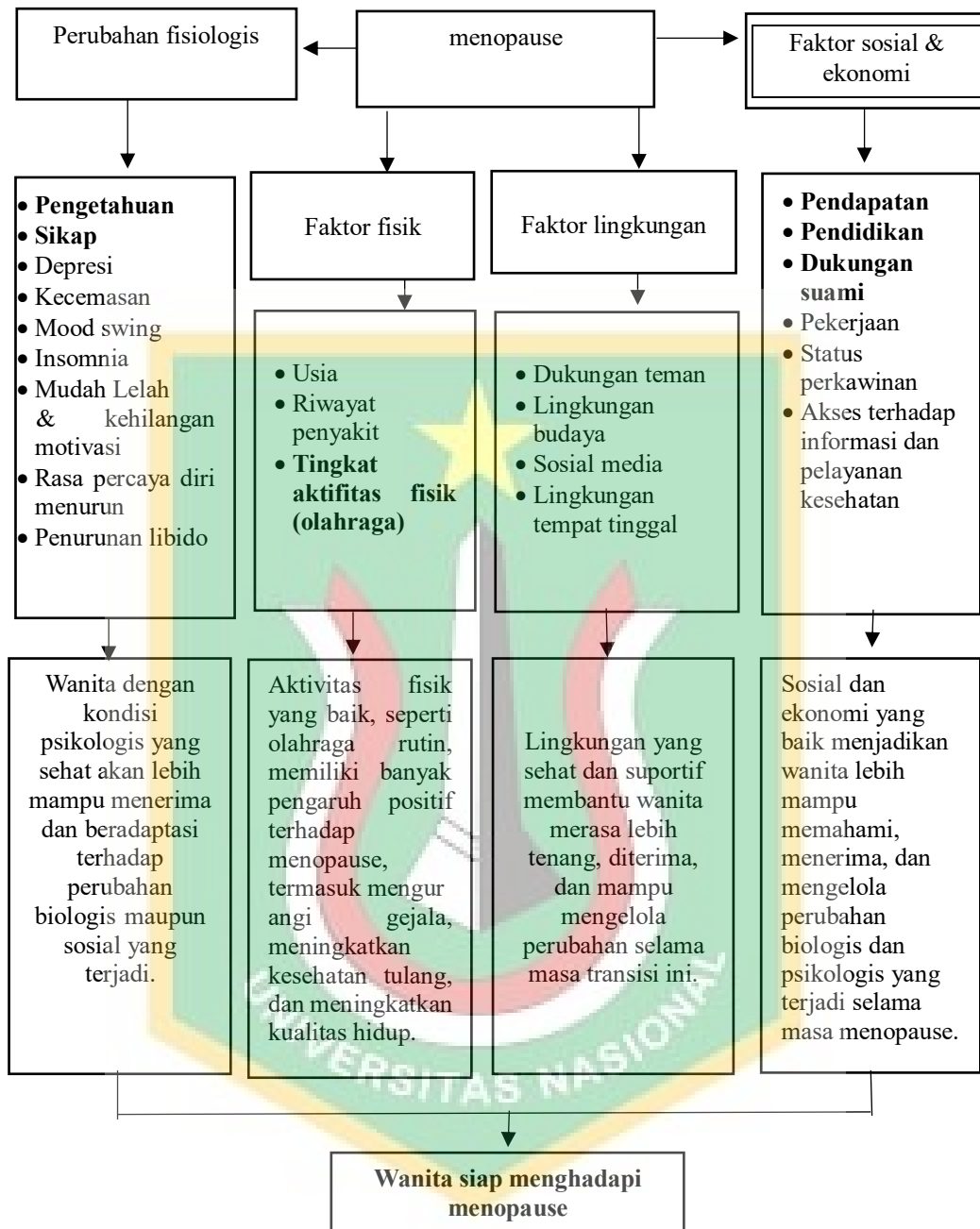
2.3 Penelitian terdahulu

Tabel 2. 1 Hasil kajian penulis (2025)

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Gap
1	Nessi Meilan, nurul huda	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan dalam Menghadapi Masa Menopause	Dari hasil studinya ada kaitan bermakna dari Pendidikan (nilai p 0,039), wawasan (nilai p 0,015) serta keluhan (nilai p0,039) dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause. Saran untuk Bidan dan pemerintah perlu memberi pendidikan medis mengenai Menopause yang bisa membuat ibu siap menghadapi masa menopausenya.	meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan Perempuan menghadapi menopause, perbedaan penelitian ini dengan yang diteliti penulis adalah Lokasi penelitian.
2	Erna Audina	Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kesiapan Wanita dalam Menghadapi Menopause	Hasil studinya menampilkan kaitan antar dukungan keluarga dengan kesiapan wanita untuk menghadapi menopause dari P value = 0,000 (P value <0,05) sertai kolerasi 1.000 yang dimaknai sangat kuat korelasi antar variabelnya.	meneliti hubungan dukungan keluarga terhadap Wanita menghadapi menopause, sedangkan penulis meneliti dukungan suami terhadap kesiapan menghadapi menopause.
3	Ni Luh Putu Lisna Okpi Srientini	Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Gejala Premenopause Pada Wanita usia 40-49 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat	Menampilkan mayoritas partisipan beraktivitas fisik sedang 51 (49,5%) serta sisanya mengidap gejala premenopause katagori gejala sedikit 40 (38,8%). Ada kaitan antar aktivitas fisik dengan gejala premenopause dengan nilai p value 0,01(p<0,05).	mengenai Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Gejala Premenopause Pada Wanita usia 40-49 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat, metode penelitian dan variable yang diteliti berbeda dengan penelitian yang dilakukan penulis.

Hasil kajian penulis (2025)

2.4 Kerangka Teori



2.5 Kerangka Konsep

Variabel Independent

1. Pengetahuan
2. Sikap
3. Dukungan suami
4. Pendidikan
5. Pendapatan
6. Aktifitas fisik



Variabel Dependent

Kesiapan Wanita
menghadapi menopause

2.6 Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis umum (H_a)

Ada keterkaitan yang penting antara faktor-faktor (sikap, pendidikan, pendapatan, dan aktivitas fisik) dengan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause di RW 02 Desa Tanjungsari Barat, Kecamatan Cikaum, Subang.

2. Hipotesis khusus (H_0)

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor-faktor (pengetahuan dan dukungan suami) dengan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause di RW 02 Desa Tanjungsari Barat, Kecamatan Cikaum, Subang