

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian

4.1.1 Analisis Univariat

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi berdasarkan Kesiapan

Kesiapan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Tidak siap	67	65,7
Siap	35	34,3
Total	102	100,0

Dari tabel 4.1 tersebut, didapati hasil dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 67 (67,0%) responden tidak siap menghadapi menopause, 35 (34,3%) responden yang siap.

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Rendah	60	58,8
Tinggi	42	41,2
Total	102	100,0

Dari tabel 4.2 tersebut, didapati hasil dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 60 (58,8%) responden berpendidikan rendah, dan 42 (41,2%) responden berpendidikan tinggi.

Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi berdasarkan Pendapatan

Pendapatan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
\leq UMR	44	43,1
$>$ UMR	58	56,9
Total	102	100,0

Dari tabel 4.3 tersebut, didapati hasil dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 58 (56,9%) responden berpendapatan \leq UMR, 44 (43,1%) responden yang berpendapatan $>$ UMR.

Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Kurang	44	43,1
Baik	58	56,9
Total	102	100,0

Dari tabel 4.4 tersebut, didapati hasil dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 58 (56,9%) responden dengan pengetahuan baik, 44 (43,1%) responden dengan pengetahuan kurang.

Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi berdasarkan sikap

Sikap	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Negatif	18	17,6
Positif	84	82,4
Total	102	100,0

Dari tabel 4.5 tersebut, didapati hasil dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 84 (82,4%) responden dengan sikap yang positif, dan 18 (17,6%) responden dengan sikap yang negatif.

Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi berdasarkan dukungan suami

Dukungan suami	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Tidak mendukung	44	43,1
Mendukung	58	56,9
Total	102	100,0

Dari tabel 4.6 tersebut, didapati hasil dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 58 (56,9%) responden yang mendapati dukungan suami, dan 44 (43,1%) yang tidak mendapati dukungan dari suami.

Tabel 4. 7 Distribusi frekuensi berdasarkan aktifitas fisik (olahraga)

Aktifitas fisik (olahraga)	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Tidak aktif	53	52,0
Aktif	49	48,0
Total	102	100,0

Dari tabel 4.7 tersebut, didapati hasil dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 53 (52,0%) responden yang aktif serta 49 (48,0%) responden yang tidak aktif.

4.1.2 Analisis Bivariat

1) Hubungan pendidikan dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Tabel 4. 8 Hubungan pendidikan dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Pendidikan	Kesiapan				Total	p-value	OR
	Tidak siap		Siap				
	n	%	N	%			
Rendah	46	45,1	14	13,7	60	58,8	
Tinggi	21	20,6	21	20,6	42	41,2	
Jumlah	67	65,7	35	34,3	102	100,0	0,005 3,286

Dari tabel 4.8 tersebut, dengan total 60 responden yang berpendidikan rendah terdapat 46 (45,1%) responden yang tidak siap, dan 14 (13,7%) responden yang siap menghadapi menopause. Sedangkan dari 42 responden yang berpendidikan tinggi terdapat 21 (20,6%) responden yang tidak siap, dan 21 (20,6%) responden yang siap menghadapi menopause.

Analisis menunjukkan terdapatnya kaitan signifikan antar pendidikan dan kesiapan dalam menghadapi menopause. Dari pengujian chi-square menghasilkan p-value = 0,005 ($p < 0,05$), yang mencirikan ada kaitan signifikan antar tingkat pendidikan dan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Nilai *Odds Ratio* (OR) = 3,286 mencirikan jika wanita berpendidikan rendah beresiko 3,2 kali lebih tinggi untuk tidak siap menghadapi menopause dibandingkan wanita berpendidikan tinggi.

2) Hubungan pendapatan dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Tabel 4. 9 Hubungan pendapatan dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Pedapatan	Kesiapan				Total	p-value	OR
	Tidak siap		Siap				
	n	%	n	%			
<UMR	38	37,3	6	37,3	44	43,1	
>UMR	29	28,4	29	28,4	58	56,9	
Jumlah	67	65,7	35	34,3	102	100,0	0,000 6,333

Dari tabel 4.9 tersebut, dengan total 44 responden yang mempunyai pendapatan \leq UMR terdapat 38 (37,3%) responden yang tidak siap, dan 6 (37,3%) responden yang sudah siap, Sedangkan dari 58 responden dengan pendapatan $>$ UMR terdapat 29 (28,4%) responden yang tidak siap, dan 29 (28,4%) responden yang sudah siap menghadapi menopause.

Hasil studi mencirikan ada kaitan signifikan antar pendapatan dan kesiapan dalam menghadapi menopause. Dari analisa statistik menghasilkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang mencirikan ada kaitan signifikan antar penghasilan dan kesiapan menghadapi menopause. Nilai *Odds Ratio* (OR) = 6,333 mencirikan jika wanita yang berpenghasilan $<$ UMR menghadapi resiko 6,3 kali lebih tinggi untuk tidak siap menghadapi menopause jika dibandingkan dengan wanita yang berpenghasilan $>$ UMR. Penemuan ini menegaskan bahwa keadaan ekonomi memiliki peran krusial dalam menentukan sejauh mana individu siap menghadapi perubahan fisiologis saat menopause.

3) Hubungan sikap dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Tabel 4. 10 Hubungan sikap dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Sikap	Kesiapan				Total	p-value	OR
	Tidak siap		Siap				
	n	%	n	%			
Negatif	15	14,7	3	2,9	18	17,6	
Positif	52	51,0	32	31,4	84	82,4	
Jumlah	67	65,7	35	34,3	102	100,0	0,082 3,077

Dari tabel 4.10 tersebut, dengan total 18 responden yang mempunyai sikap negatif terdapat 15 (14,7%) responden yang tidak siap, dan 3 (2,9%) yang siap untuk menghadapi menopause. Sedangkan dari 84 responden dengan sikap positif dalam menghadapi menopause ada 52 (51,0%) responden yang tidak siap, dan 32 (31,4%) yang sudah siap.

Hasil studi mengungkapkan jika mayoritas responden bersikap positif pada menopause sejumlah 84 orang (82,4%), lalu yang bersikap negatif berjumlah 18 orang (17,6%). Dari analisa bivariat menghasilkan $p\text{-value} = 0,082$ ($p > 0,05$), yang mencirikan tidak terdapat kaitan signifikan antar sikap dan kesiapan menghadapi menopause. Meskipun demikian, nilai *odds ratio* (OR) = 3,077 mencirikan jika responden yang bersikap negatif beresiko 3 kali lebih besar untuk tidak siap menghadapi menopause dibandingkan dengan yang bersikap positif, meskipun hasil ini tidak signifikan secara statistik.

4) Hubungan pengetahuan dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Tabel 4. 11 Hubungan pengetahuan dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Pengetahuan	Kesiapan				Total	p-value	OR
	Tidak siap		Siap				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	20	19,6	24	23,5	44	43,1	
Baik	47	46,1	11	10,8	58	56,9	
Jumlah	67	65,7	35	34,3	102	100,0	0,000

Dari tabel 4.11 tersebut, dengan total 44 responden yang berpengetahuan kurang terdapat 20 (19,6%) responden yang tidak siap, dan 24 (23,5%) responden yang sudah siap menghadapi menopause. Lalu dari 58 responden yang berpengetahuan baik ada 47 (46,1%) responden yang tidak siap, serta 11 (10,8%) responden yang sudah siap.

Hasil studi menampilkan adanya kaitan signifikan antar pengetahuan dan persiapan dalam menghadapi menopause. Dari pengujian statistik menghasilkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan ada kaitan signifikan antar pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Nilai *odd ratio* (OR) <1 mencirikan jika responden yang berpengetahuan baik memiliki kemungkinan lebih kecil untuk siap menghadapi menopause dibandingkan mereka yang berpengetahuan sedikit. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang mendalam tidak selalu sejalan dengan kesiapan, mungkin karena responden yang lebih memahami gejala dan efek menopause justru merasa cemas atau khawatir, yang menyebabkan kesiapan mereka menurun. Sebaliknya, responden yang memiliki pengetahuan terbatas cenderung merasa lebih tenang dan tampak lebih siap dalam menghadapi menopause.

5) Hubungan dukungan suami dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Tabel 4. 12 Hubungan Dukungan suami dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Dukungan suami	Kesiapan				Total	p-value	OR
	Tidak siap		Siap				
	n	%	n	%			
Tidak mendukung	31	30,4	13	12,7	44	43,1	
Mendukung	36	35,3	22	21,6	58	56,9	
Jumlah	67	65,7	35	34,3	102	100,0	0,377

Dari tabel 4.12 tersebut, dengan total 44 responden yang tidak didukung suami ada 31 (30,4%) responden yang tidak siap, serta 13 (12,7%) responden yang sudah siap menghadapi menopause. Lalu dari 58 responden yang didukung suami ada 36 (35,3%) responden yang tidak siap, dan 22 (21,6%) yang sudah siap.

Hasil studi menampilkan jika dari 102 responden, mayoritas menerima didukung suami sejumlah 58 orang (56,9%), lalu yang tidak didukung ada 44 orang (43,1%). Dari pengujian chi-square menghasilkan p-value = 0,377 ($p > 0,05$), yang mencirikan tidak ada kaitan antar dukungan suami dan kesiapan menghadapi menopause. Nilai *Odds Ratio* (OR) = 1,457 mencirikan jika responden yang tidak didukung suami beresiko 1,5 kali tidak siap menghadapi menopause dibandingkan dengan yang mendapat dukungan suami, meskipun hasil ini tidak signifikan secara statistik.

- 1) Hubungan aktifitas fisik (olahraga) dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Tabel 4. 13 Hubungan aktifitas fisik (olahraga) dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Aktifitas fisik (olahraga)	Kesiapan				Total	p-value	OR
	Tidak siap		Siap				
	n	%	n	%			
Kurang aktif	42	41,2	11	10,8	53	52,0	
Aktif	25	24,5	24	23,5	49	48,0	
Jumlah	67	65,7	35	34,3	102	100,0	0,003

Dari tabel 4.13 tersebut, dengan total 53 responden yang kurang aktif terdapat 42 (41,2%) responden yang tidak siap, dan 11 (10,8%) responden yang sudah siap. Sedangkan dari 49 responden yang aktif terdapat 25 (24,5%) responden yang tidak siap, dan 24 (23,5%) responden yang sudah siap.

Hasil studi mengindikasikan jika dari 102 responden, mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yaitu 53 orang (52,0%), sementara yang aktif berjumlah 49 orang (48,0%). Dari pengujian statistik menghasilkan p-value = 0,003 ($p < 0,05$), yang mencirikan ada kaitan signifikan antar aktivitas fisik dan kesiapan untuk menghadapi menopause. Nilai *odds ratio* (OR) = 3,665 mencirikan jika perempuan yang kurang aktif secara fisik beresiko 3,7 kali untuk tidak siap

menghadapi menopause dibandingkan dengan perempuan yang aktif melakukan aktifitas fisik (olahraga).

4.2 Pembahasan penelitian

4.2.1 Analisis univariat

1) Distribusi frekuensi berdasarkan kesiapan

Dari tabel 4.1, didapati hasil jika dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 67 (67,0%) responden tidak siap menghadapi menopause, 35 (34,3%) responden yang siap.

Berdasarkan Utami (2018), beberapa faktor utama yang memengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause adalah pengetahuan, dukungan dari keluarga, tingkat pendidikan, dan pengalaman pribadi. Pemahaman yang cukup akan mendukung perempuan untuk mengenali proses biologis dan psikologis menopause, sehingga dapat mempersiapkan diri menghadapi gejala dan perubahan yang muncul. Dukungan dari keluarga sangat berpengaruh dalam memberikan motivasi serta rasa aman sepanjang periode transisi ini. Pendidikan yang lebih tinggi membantu wanita mendapatkan informasi kesehatan yang akurat, sementara pengalaman pribadi dan pengalaman orang terdekat dapat membentuk pandangan serta sikap positif mengenai menopause.

2) Distribusi frekuensi berdasarkan Pendidikan

Dari tabel 4.2, didapati hasil jika dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 60 (58,8%) responden berpendidikan rendah, dan 42 (41,2%) responden berpendidikan tinggi.

Notoatmodjo juga menekankan bahwa pendidikan kesehatan akan efektif jika dilaksanakan dengan cara persuasif dan terencana. Intervensi yang didasarkan

pada pendidikan dan bersifat edukatif (bukan penegakan hukum yang memaksa) memang memerlukan waktu lebih lama, tetapi cenderung menghasilkan perubahan perilaku yang lebih mendalam dan berkelanjutan. (jurnal.lppm-mmy.ac.id, 2023).

3) Distribusi frekuensi berdasarkan pendapatan

Dari tabel 4.3, didapati hasil jika dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 58 (56,9%) responden berpendapatan \leq UMR, 44 (43,1%) responden yang berpendapatan $>$ UMR.

Pendapatan adalah salah satu tolok ukur sosial ekonomi yang memengaruhi akses individu terhadap kebutuhan dasar, termasuk makanan bergizi, layanan kesehatan, dan pendidikan. Berdasarkan Notoatmodjo (2012), penghasilan memengaruhi kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, yang akhirnya berdampak pada pola hidup sehat serta kondisi kesehatan.

4) Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan

Dari tabel 4.4, didapati hasil jika dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 58 (56,9%) responden dengan pengetahuan baik, 44 (43,1%) responden dengan pengetahuan kurang.

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan dampak dari rasa ingin tahu seseorang pada suatu objek, yang didapat dari indra yang dimiliki, misalnya penglihatan dan pendengaran. Setiap orang memiliki pengalaman pengetahuan yang berbeda karena cara mereka mengindra objek tidaklah sama.

5) Distribusi frekuensi berdasarkan sikap

Dari tabel 4.5, didapati hasil jika dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 84 (82,4%) responden dengan sikap yang positif, dan 18 (17,6%) responden dengan sikap yang negatif.

Berdasarkan WHO (2016), pandangan positif terhadap menopause sangat penting dalam mendukung wanita menjalani masa transisi ini dengan baik. Perempuan yang memiliki sikap positif cenderung lebih cepat mengakses layanan kesehatan, mencari serta menggunakan informasi yang relevan, dan menerapkan gaya hidup sehat. Sikap yang baik juga bisa mengurangi stres mental dan meningkatkan kemampuan menerima perubahan fisik serta emosional yang muncul selama menopause.

Menurut Azwar (2012), sikap berupa respons tertutup seseorang pada sebuah objek atau stimulus dengan mengandalkan faktor keyakinan, perasaan, dan kecenderungan untuk bertindak. Sikap dipengaruhi tidak hanya oleh pengetahuan, tetapi juga oleh pengalaman pribadi, pengaruh sosial, nilai budaya, serta media massa.

6) Distribusi frekuensi berdasarkan dukungan suami

Dari tabel 4.6, didapati hasil jika dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 58 (56,9%) responden yang mendapat dukungan suami, dan 44 (43,1%) responden yang tidak mendapat dukungan dari suami.

Menurut Utami (2018), dukungan suami berfungsi krusial untuk meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Dukungan tersebut bisa berupa dukungan emosional, seperti menunjukkan perhatian, empati, dan rasa aman; dukungan informasional, yaitu memberikan saran atau informasi mengenai perubahan yang muncul saat menopause; dukungan instrumental, seperti menemani istri untuk melakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan; serta dukungan penilaian yakni memberikan pengakuan positif terhadap kemampuan istri dalam menghadapi perubahan.

7) Distribusi frekuensi berdasarkan aktifitas fisik (olahraga)

Dari tabel 4.7, didapati hasil jika dari 102 wanita pre menopause, mayoritas 49 (48,0%) responden yang aktif melaksanakan aktifitas fisik (olahraga), dan 53 (52,0%) responden yang tidak aktif.

Notoatmodjo (2018) juga mengungkapkan bahwa kebiasaan melakukan olahraga berkaitan erat dengan perilaku kesehatan yang dapat mendukung kesejahteraan fisik dan mental. Orang yang berolahraga secara teratur akan mempunyai kesehatan baik daripada seseorang yang jarang bergerak atau tidak bergerak sama sekali.

Hasil studi ini mendapati hasil mayoritas responden sudah menjalani kebiasaan aktivitas fisik yang positif, meskipun masih ada yang perlu meningkatkan frekuensi serta intensitas olahraga.

4.2.2 Analisa bivariat

1) Hubungan Pendidikan dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Dari tabel 4.8, dengan total 60 responden yang berpendidikan rendah terdapat 46 (45,1%) responden yang tidak siap, dan 14 (13,7%) responden yang siap menghadapi menopause. Sedangkan dari 42 responden yang berpendidikan tinggi terdapat 21 (20,6%) responden yang tidak siap, dan 21 (20,6%) responden yang siap menghadapi menopause.

Analisis menunjukkan ada kaitan signifikan antar pendidikan dan kesiapan dalam menghadapi menopause. Dari pengujian chi-square menghasilkan p-value = 0,005 ($p < 0,05$), yang mencirikan ada kaitan signifikan antar tingkat pendidikan dan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Nilai *Odds Ratio* (OR) = 3,286 mencirikan jika wanita berpendidikan rendah beresiko 3,2 kali lebih tinggi

untuk tidak siap menghadapi menopause dibandingkan wanita berpendidikan tinggi.

Menurut Notoatmodjo (2018), pendidikan memiliki peran krusial dalam membentuk cara berpikir, pengetahuan, dan sikap individu. Orang-orang yang berpendidikan tinggi biasanya mempunyai akses informasi yang lebih baik, kemampuan analisis yang lebih tajam, serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai situasi yang akan dihadapi. Hal ini mempengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi perubahan atau kondisi tertentu.

Selain itu, WHO (2018) menekankan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor sosial kesehatan yang berperan signifikan dalam kemampuan individu untuk membuat keputusan kesehatan yang tepat. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar peluang individu untuk menggunakan informasi dan sumber daya dalam mempersiapkan diri.

Hasil studi ini relevan dengan riset yang dilaksanakan (Yuliana, 2020) yang menghasilkan jika ada kaitan signifikan antar tingkat pendidikan dan kesiapan wanita menghadapi menopause. Dalam studi ini, seseorang yang berpendidikan tinggi akan mempunyai pemahaman yang lebih mendalam dan sikap yang lebih baik terhadap perubahan yang akan datang, sehingga mereka lebih siap secara fisik dan mental.

Hasil riset oleh (Sari, L, 2021) menunjukkan bahwa pendidikan berpengaruh pada cara individu menerima informasi, mengolah pengetahuan, dan menyikapi perubahan seiring bertambahnya usia. Studi tersebut memperkuat hasil ini, di mana individu dengan pendidikan tinggi menunjukkan tingkat kesiapan yang lebih baik untuk menghadapi menopause daripada yang berpendidikan rendah.

Asumsi peneliti bahwa pendidikan memiliki peran krusial dalam mempersiapkan wanita menghadapi menopause. Pendidikan tak hanya memperbaiki keterampilan kognitif dan pemahaman, tetapi juga memengaruhi sikap, receptivitas terhadap informasi, dan kemampuan beradaptasi dengan perubahan. Maka dari itu diperlukan metode edukasi yang sesuai dengan jenjang pendidikan, agar informasi mengenai menopause dapat diterima dan dipahami dengan baik. Program penyuluhan dan promosi kesehatan juga wajib mempertimbangkan latar belakang pendidikan sebagai landasan dalam penyusunan materi dan metode komunikasi.

2) Hubungan pendapatan dengan kesiapan wanita menghadapi menopause

Dari tabel 4.9, dengan total 44 responden yang mempunyai pendapatan \leq UMR terdapat 38 (37,3%) responden yang tidak siap, dan 6 (37,3%) responden yang sudah siap, Sedangkan dari 58 responden dengan pendapatan $>$ UMR terdapat 29 (28,4%) responden yang tidak siap, dan 29 (28,4%) responden yang sudah siap menghadapi menopause.

Hasil studi mencirikan ada kaitan signifikan antar pendapatan dan kesiapan dalam menghadapi menopause. Hasil analisa statistik menghasilkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang mencirikan ada kaitan signifikan antar penghasilan dan kesiapan menghadapi menopause. Nilai *Odds Ratio* (OR) = 6,333 mencirikan jika wanita yang berpenghasilan $<$ UMR menghadapi resiko 6,3 kali lebih tinggi untuk tidak siap menghadapi menopause jika dibandingkan dengan wanita yang berpenghasilan $>$ UMR. Penemuan ini menegaskan bahwa keadaan ekonomi memiliki peran krusial dalam menentukan sejauh mana individu siap menghadapi perubahan fisiologis saat menopause

Notoatmodjo (2018) mengungkapkan bahwa aspek ekonomi adalah salah satu penentu utama kesehatan yang mempengaruhi tindakan individu dalam mencari, memilih, dan memanfaatkan layanan kesehatan. Pendapatan yang tinggi memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan kesehatan, baik yang sifatnya kuratif (pengobatan) atau preventif (pencegahan). Dalam konteks menopause, peningkatan kemampuan ekonomi memfasilitasi akses wanita terhadap pemeriksaan kesehatan rutin, memperoleh informasi yang cukup, serta berpartisipasi dalam program pembinaan atau konseling, sehingga persiapan mereka menghadapi menopause cenderung lebih baik.

Studi ini relevan dengan riset (Damayanti, 2020) yang menghasilkan jika perempuan berpenghasilan rendah cenderung memiliki tingkat kesiapan yang rendah dalam menghadapi menopause, disebabkan oleh kurangnya akses kepada informasi dan layanan kesehatan. Di samping itu, studi tersebut menekankan bahwa pendapatan menjadi elemen yang memengaruhi pola hidup dan cara pandang terhadap kesehatan reproduksi.

Di samping itu, (Hidayah *et al.*, 2021) menyebutkan bahwa pendapatan sangat berhubungan dengan kemandirian dan keyakinan diri dalam membuat keputusan mengenai kesehatan. Perempuan berpenghasilan tinggi biasanya lebih mandiri, lebih terbuka, dan memiliki kesempatan untuk mengakses informasi dari berbagai sumber, yang membantu dalam persiapan menghadapi menopause.

Rahayu, S. (2019) dalam studi hubungan pendapatan dengan ketersediaan menghadapi menopause di desa Karang Anyar, Jawa Tengah, dengan hasil ada kaitan signifikan antar pendapatan dengan kesiapan menghadapi menopause, pendapatan

yang tinggi memudahkan akses informasi, fasilitas Kesehatan, dan dukungan gizi yang mempengaruhi kesiapan fisik dan psikologis.

Asumsi peneliti bisa disimpulkan bahwa level pendapatan berpengaruh signifikan terhadap kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Pendapatan yang layak memungkinkan seseorang untuk lebih memperhatikan kebutuhan kesehatan, baik dari segi fisik, mental, maupun emosional. Pentingnya meningkatkan akses informasi dan layanan kesehatan, terutama untuk perempuan berpenghasilan rendah. Program pendidikan dan penyuluhan sebaiknya tidak hanya menekankan pengetahuan, tetapi juga memperhitungkan aspek ekonomi sebagai kendala potensial dalam persiapan menghadapi menopause.

3) Hubungan sikap dengan kesiapan menghadapi menopause

Dari tabel 4.10, dengan total 18 responden yang mempunyai sikap negatif terdapat 15 (14,7%) responden yang tidak siap, dan 3 (2,9%) responden yang sudah siap menghadapi menopause. Lalu dari 84 responden yang bersikap positif dalam menghadapi menopause ada 52 (51,0%) responden yang tidak siap, serta 32 (31,4%) yang sudah siap menghadapi menopause.

Hasil studi mencirikan jika mayoritas responden bersikap positif pada menopause sejumlah 84 orang (82,4%), sementara yang bersikap negatif berjumlah 18 orang (17,6%). Dari analisa bivariat menghasilkan $p\text{-value} = 0,082$ ($p > 0,05$), yang mencirikan jika tidak ada kaitan signifikan antar sikap dan kesiapan menghadapi menopause. Meskipun demikian, nilai *odds ratio* (OR) = 3,077 mencirikan jika responden yang bersikap negative beresiko 3 kali lebih besar untuk tidak siap menghadapi menopause dibandingkan dengan yang bersikap positif, meskipun hasil ini tidak signifikan secara statistik.

Menurut Azwar (2016), sikap berupa respon atau reaksi tertutup individu pada suatu objek atau rangsangan, yang dapat berorientasi positif maupun negatif. Sikap yang positif akan mendorong tindakan yang produktif, sementara sikap negatif dapat menghalangi penerimaan informasi atau perubahan perilaku. Dalam konteks menopause, wanita yang memiliki sikap positif cenderung lebih menerima informasi, bersedia menjalani pemeriksaan kesehatan, dan mengadopsi gaya hidup sehat sehingga lebih siap dari segi mental maupun fisik untuk menghadapi perubahan tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan studi oleh (Wulandari, A. & Safitri, 2019) yang menunjukkan bahwa sikap positif berdampak signifikan pada kesiapan menghadapi menopause. Penelitian itu menyimpulkan bahwa perempuan yang memiliki sikap terbuka dan menerima lebih cepat beradaptasi dengan perubahan yang muncul selama menopause.

Asumsi peneliti dapat disimpulkan ada kaitan signifikan antar sikap dan kesiapan dalam menghadapi menopause. Sikap positif akan meningkatkan kesiapan secara mental, emosional, dan fisik. Sebaliknya, sikap negatif menjadi salah satu kendala dalam proses penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi selama masa menopause. Pentingnya intervensi edukatif dan psikososial yang tidak hanya memperluas pemahaman, tetapi juga membangun sikap positif pada wanita yang berada di tahap pramenopause.

4) Hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause

Dari tabel 4.12, dengan total 44 responden yang tidak didukung suami ada 31 (30,4%) responden yang tidak siap, dan 13 (12,7%) responden yang sudah siap menghadapi menopause. Lalu dari 58 responden yang didukung suami ada 36

(35,3%) responden yang tidak siap, dan 22 (21,6%) responden yang sudah siap.

Hasil studi ini mencirikan jika dari 102 responden, mayoritas didukung suami sejumlah 58 orang (56,9%), serta yang tidak didukung sejumlah 44 orang (43,1%). Dari pengujian chi-square menghasilkan $p\text{-value} = 0,377$ ($p > 0,05$), yang mencirikan jika tidak ada kaitan signifikan antar dukungan suami dan kesiapan menghadapi menopause. Nilai *Odds Ratio* (OR) = 1,457 mencirikan jika responden tanpa dukungan suami beresiko sekitar 1,5 kali lebih tinggi untuk tidak siap menghadapi menopause dibandingkan dengan yang mendapat dukungan suami, meskipun hasil ini tidak signifikan secara statistik

Menurut Notoatmodjo (2020), pengetahuan dihasilkan dari proses memahami yang terjadi setelah individu mengamati suatu objek melalui pancaindra, terutama dengan mata dan telinga. Pemahaman yang baik biasanya menjadi landasan terbentuknya sikap dan perilaku yang sehat. Namun, peningkatan pengetahuan saja tidak selalu menjamin perubahan perilaku atau kesiapan, karena kesiapan turut dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, keadaan ekonomi, dan pengalaman individu.

Hasil studi ini relevan dengan riset (Aisyah, L. & Handayani, 2021) yang mengungkapkan jika pengetahuan yang tinggi tidak selalu berhubungan positif dengan kesiapan, karena kesiapan dipengaruhi oleh lebih dari sekadar informasi, tetapi juga oleh sikap, kepercayaan diri, serta dukungan dari lingkungan. Lalu relevan dengan hasil riset (Yuliana, 2020) yang menghasilkan jika pemahaman yang baik secara signifikan memperbesar kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause. Dalam studinya, wanita yang memahami proses menopause cenderung lebih tenang, menerima perubahan, dan bisa mengambil langkah-langkah antisipatif.

Bahwa peningkatan kesiapan menghadapi menopause memerlukan pendekatan intervensi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat sikap yang positif, dukungan sosial, serta akses kepada layanan Kesehatan.

5) Hubungan dukungan suami dengan kesiapan menghadapi menopause

Dari tabel 4.12, dengan total 44 responden yang tidak didukung suami ada 31 (30,4%) responden yang tidak siap, dan 13 (12,7%) responden yang sudah siap menghadapi menopause. Lalu dari 58 responden yang didukung suami ada 36 (35,3%) responden yang tidak siap, dan 22 (21,6%) responden yang sudah siap.

Analisis bivariat menghasilkan p-value = 0,377 ($> 0,05$) serta OR = 1,457. Atau mencirikan jika tidak ada kaitan berarti antar dukungan suami dan kesiapan dalam menghadapi menopause. Walaupun begitu, nilai OR = 1,457 mencirikan jika responden tanpa dukungan suami memiliki resiko 1,457 kali lebih tinggi untuk tidak siap menghadapi menopause jika dibandingkan dengan responden yang menerima dukungan, namun hasil ini tidak signifikan secara statistik.

Menurut Utami (2018), dukungan suami berfungsi krusial untuk meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Dukungan tersebut bisa berupa dukungan emosional, seperti menunjukkan perhatian, empati, dan rasa aman; dukungan informasional, yaitu memberikan saran atau informasi mengenai perubahan yang muncul saat menopause; dukungan instrumental, seperti menemani istri untuk melakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan; serta dukungan penilaian yakni memberikan pengakuan positif terhadap kemampuan istri dalam menghadapi perubahan.

Hasil studi ini tidak seluruhnya relevan dengan riset (Wulandari, A. & Safitri, 2019) yang menampilkan jika dukungan dari pasangan berhubungan secara

signifikan dengan ketersediaan wanita untuk menghadapi menopause. Dalam studi tersebut, adanya dukungan emosional serta komunikasi yang terbuka antara pasangan menjadi elemen krusial yang mendorong kesiapan. Studi yang dilakukan oleh Riza (2023) di Gampong Ceurih menunjukkan kaitan signifikan antar dukungan suami serta ketersediaan menghadapi menopause ($p = 0,001$), di mana dukungan emosional, praktis, dan informasional dari suami dapat meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis wanita.

Studi Rischa (2021), juga mengungkapkan adanya hubungan signifikan ($p = 0,000$), yang menunjukkan bahwa suami yang proaktif memberikan perhatian dan dorongan dapat menurunkan kecemasan serta meningkatkan penerimaan terhadap perubahan yang muncul selama masa menopause. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Audina, Wahyuni, dan Wuriningsih (2020), yang menghasilkan ada kaitan sangat kuat antar dukungan keluarga, termasuk pasangan, dengan kesiapan menghadapi menopause ($p < 0,05$).

Asumsi peneliti bahwa meskipun dukungan suami secara teori penting bagi persiapan wanita menghadapi menopause, dalam penelitian ini dampaknya tidak signifikan. Hal ini mungkin diakibatkan sebagian responden yang tidak menerima dukungan dari suami tetapi masih mendapatkan bantuan dari anggota keluarga lain atau komunitas, sehingga kesiapan mereka tetap terjaga. Di samping itu, kemampuan menghadapi menopause dapat lebih dipengaruhi oleh faktor internal seperti pengetahuan, sikap, dan pendidikan yang tinggi, yang memungkinkan wanita untuk menghadapi masa transisi ini secara mandiri tanpa bergantung sepenuhnya pada dukungan suami.

6) Hubungan aktifitas fisik (olahraga) dengan kesiapan menghadapi menopause

Dari tabel 4.13, dengan total 53 responden yang kurang aktif terdapat 42 (41,2%) responden yang tidak siap, dan 11 (10,8%) responden yang sudah siap. Sedangkan dari 49 responden yang aktif terdapat 25 (24,5%) responden yang tidak siap, dan 24 (23,5%) responden yang sudah siap.

Hasil studi mengindikasikan jika dari 102 responden, mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yaitu 53 orang (52,0%), sementara yang aktif berjumlah 49 orang (48,0%). Dari pengujian statistik menghasilkan p-value = 0,003 ($p < 0,05$), yang mencirikan ada kaitan signifikan antar aktivitas fisik dan kesiapan untuk menghadapi menopause. Nilai Odds Ratio (OR) = 3,665 mencirikan jika perempuan yang tidak aktif secara fisik memiliki resiko 3,7 kali lebih tinggi untuk tidak siap menghadapi menopause dibandingkan dengan perempuan yang aktif berolahraga.

Notoatmodjo (2018) juga mengungkapkan bahwa kebiasaan melakukan olahraga berkaitan erat dengan perilaku kesehatan yang dapat mendukung kesejahteraan fisik dan mental. Orang yang berolahraga secara teratur umumnya mempunyai kesehatan yang baik daripada yang jarang bahkan tidak bergerak sama sekali.

Studi ini relevan dengan riset (Putri, A. M. & Rahmawati, 2022) yang menghasilkan jika wanita yang berolahraga secara teratur mempunyai ketrampilan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan fisik dan mental selama menopause. Studi tersebut menegaskan bahwa kegiatan seperti yoga, senam, atau berjalan kaki dapat meningkatkan kesiapan emosional dan mental serta mengurangi ketidaknyamanan yang dialami selama fase menopause dan perimenopause.

Asumsi peneliti bahwa aktivitas fisik memberikan dampak positif terhadap kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Orang yang secara rutin berolahraga memiliki proporsi kesiapan yang lebih besar ketimbang mereka yang jarang atau tidak berolahraga.

4.3 Keterbatasan penelitian

Studi ini mempunyai sebagian batasan yang wajib diperhatikan, studi ini menerapkan desain cross-sectional, maka tidak bisa mengindikasikan hubungan sebab-akibat antar variabel-variabel yang diteliti. Di samping itu, informasi diperoleh melalui kuesioner yang bergantung pada kejujuran dan pemahaman peserta, sehingga beresiko menimbulkan bias data. Studi ini hanya dilakukan di satu area tertentu, sehingga temuan yang diperoleh belum tentu bisa diterapkan pada populasi yang lebih besar. Selain itu, studi ini belum mengeksplorasi secara mendetail faktor-faktor lain seperti keadaan psikologis, budaya, atau latar belakang kesehatan yang juga dapat memengaruhi kesiapan perempuan menghadapi menopause.

