

TINGKAT PENGETAHUAN WANITA USIA PERIMENOPAUSE TENTANG MENOPAUSE DI PELAYANAN KESEHATAN PRIMER: STUDI DESKRIPTIF DI PUSKESMAS BAREGBEG

WOMEN'S KNOWLEDGE OF MENOPAUSE IN PRIMARY HEALTH CARE SETTINGS: A DESCRIPTIVE CROSS-SECTIONAL STUDY IN BAREGBEG

Yudita Inggah Hindiarti ^{1*}, Arifah Septiane Mukti ², Kurniati Devi Purnamasari ³,
Ririn Lestari ⁴

^{1, 2, 3, 4} Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh
Email corresponding: yuditaingga87@unigal.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Menopause merupakan fase fisiologis yang ditandai berhentinya menstruasi secara permanen dan sering disertai perubahan fisik maupun psikologis yang memerlukan kesiapan wanita dalam menghadapinya. Tingkat pengetahuan yang memadai berperan penting dalam meningkatkan kesiapan dan perilaku kesehatan selama masa menopause. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran pengetahuan wanita tentang menopause di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg. **Metode:** Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 15 wanita yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki pengetahuan kategori cukup (53,3%), diikuti kategori kurang (26,7%) dan baik (20,0%). **Kesimpulan:** Pengetahuan wanita tentang menopause masih berada pada kategori sedang dan memerlukan peningkatan melalui edukasi kesehatan yang terstruktur di pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: menopause, pengetahuan, wanita, edukasi kesehatan

ABSTRACT

Background: Menopause is a physiological phase characterized by the permanent cessation of menstruation and is often accompanied by physical and psychological changes requiring women's preparedness. Adequate knowledge plays an important role in improving readiness and health behaviors during menopause. **Objective:** This study aimed to describe women's knowledge about menopause in the working area of Baregbeg Public Health Center. **Methods:** A descriptive quantitative study with a *cross-sectional* approach was conducted. The sample consisted of 15 women selected using *total sampling*. Data were collected using a questionnaire and analyzed through univariate analysis. **Results:** Most respondents had moderate knowledge (53.3%), followed by poor knowledge (26.7%) and good knowledge (20.0%). **Conclusion:** Women's knowledge about menopause remains at a moderate level and requires improvement through structured health education programs in primary health care settings.

Keywords: menopause, knowledge, women, health education

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase fisiologis yang dialami setiap wanita

sebagai bagian dari proses penuaan reproduksi yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen

akibat hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen. Secara klinis, menopause ditetapkan setelah seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut tanpa penyebab patologis maupun intervensi medis tertentu (World Health Organization [WHO], 2024). Menopause bukan merupakan penyakit, melainkan transisi biologis normal yang menandai berakhirnya masa reproduktif perempuan. Namun demikian, perubahan hormonal yang menyertai fase tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan seksual wanita sehingga memerlukan perhatian dalam pelayanan kesehatan perempuan sepanjang daur kehidupan.

Sebagian besar wanita mengalami menopause alami pada usia 45–55 tahun, meskipun usia terjadinya menopause dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, status nutrisi, gaya hidup, kondisi kesehatan, serta faktor sosial ekonomi (WHO, 2024). Fase sebelum menopause yang dikenal sebagai perimenopause sering berlangsung selama beberapa tahun dan ditandai oleh perubahan pola menstruasi serta fluktuasi hormonal yang dapat memunculkan berbagai keluhan klinis (WHO, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa menopause bukan suatu peristiwa tunggal, melainkan proses transisi biologis yang berlangsung secara gradual dan memerlukan adaptasi individu.

Dalam perspektif kesehatan global, menopause menjadi isu yang semakin penting seiring meningkatnya angka harapan hidup perempuan. Organisasi kesehatan dunia melaporkan bahwa populasi perempuan usia 50 tahun ke atas terus mengalami peningkatan secara global, sehingga semakin banyak wanita menjalani hampir sepertiga hidupnya pada fase pascamenopause (WHO, 2024). Kondisi ini menjadikan kesehatan menopause sebagai bagian penting dari pendekatan *healthy ageing*

dan kesehatan perempuan sepanjang siklus kehidupan.

Peningkatan populasi perempuan menopause tidak hanya menjadi fenomena demografis, tetapi juga tantangan kesehatan masyarakat (*public health challenge*). Menopause berkaitan dengan perubahan biologis yang luas akibat penurunan kadar estrogen, yang berdampak terhadap berbagai sistem tubuh. Gejala vasomotor seperti *hot flashes* dan *night sweats* merupakan keluhan yang paling sering dilaporkan selama transisi menopause. Selain itu, wanita juga dapat mengalami gangguan tidur, perubahan mood, kekeringan vagina, nyeri saat hubungan seksual, inkontinensia urin, serta perubahan metabolik yang memengaruhi kesehatan jangka panjang (WHO, 2024).

Gejala menopause tidak hanya berdampak pada kenyamanan fisik, tetapi juga kualitas hidup perempuan. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat menjelaskan bahwa perubahan hormonal selama menopause dapat memengaruhi produktivitas, fungsi sosial, serta kesehatan mental wanita, terutama bila gejala tidak dikenali dan tidak ditangani secara tepat. Gangguan tidur, perubahan emosional, serta keluhan vasomotor dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari maupun fungsi pekerjaan wanita (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2024).

Penurunan kadar estrogen pada masa menopause juga berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit kronis. Setelah menopause, keuntungan biologis perempuan terhadap penyakit kardiovaskular secara bertahap menurun. Selain itu, berkurangnya densitas mineral tulang meningkatkan risiko osteoporosis dan fraktur yang menjadi penyebab penting morbiditas pada usia lanjut (WHO, 2024). Risiko kesehatan jangka panjang tersebut memperlihatkan bahwa menopause tidak dapat dipandang semata-mata sebagai akhir fungsi reproduksi, tetapi juga sebagai fase yang membutuhkan

perhatian promotif dan preventif dalam sistem kesehatan.

Selain perubahan fisik, menopause berkaitan erat dengan perubahan psikologis dan sosial. Sejumlah wanita melaporkan kecemasan, perubahan suasana hati, gangguan konsentrasi, bahkan gejala depresi selama masa transisi menopause. Pengalaman menopause tidak hanya ditentukan oleh perubahan biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh budaya, dukungan sosial, relasi keluarga, serta bagaimana masyarakat memandang proses penuaan perempuan (WHO, 2024). Pada beberapa komunitas, menopause masih diasosiasikan dengan penurunan femininitas atau produktivitas sehingga dapat memperberat tekanan psikologis yang dialami wanita.

Persepsi wanita terhadap menopause sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan yang baik memungkinkan perempuan memahami bahwa menopause merupakan fase fisiologis normal yang dapat dikelola secara sehat. Sebaliknya, kurangnya pemahaman dapat menimbulkan kecemasan, kesalahpahaman, bahkan persepsi negatif terhadap perubahan tubuh yang dialami. WHO menegaskan bahwa rendahnya kesadaran dan terbatasnya akses terhadap informasi serta layanan menopause masih menjadi tantangan di banyak negara, termasuk negara berkembang (WHO, 2024).

Dalam teori perilaku kesehatan, pengetahuan merupakan domain penting yang memengaruhi sikap dan tindakan individu terhadap suatu masalah kesehatan. Individu dengan pemahaman yang baik cenderung menunjukkan perilaku pencarian layanan kesehatan (*health-seeking behaviour*) yang lebih positif dibandingkan mereka yang memiliki literasi kesehatan rendah (Notoatmodjo, 2018). Dalam konteks menopause, wanita yang memahami gejala, perubahan hormonal, serta risiko kesehatan pascamenopause akan lebih

siap melakukan upaya adaptif seperti menjaga pola makan, aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan berkala, dan konsultasi kepada tenaga kesehatan bila diperlukan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan wanita tentang menopause masih bervariasi dan dipengaruhi oleh determinan sosial tertentu. Pendidikan, usia, akses terhadap informasi kesehatan, pekerjaan, pengalaman reproduksi, dan dukungan keluarga berperan dalam membentuk persepsi dan pengetahuan wanita mengenai menopause (Ghabeli et al., 2013). Wanita dengan pendidikan lebih tinggi umumnya memiliki akses lebih luas terhadap sumber informasi sehingga cenderung menunjukkan pemahaman yang lebih baik dibandingkan kelompok dengan pendidikan rendah.

Pengetahuan wanita mengenai menopause masih menjadi isu global yang mendapat perhatian dalam penelitian kesehatan reproduksi. Studi survei daring yang dilakukan oleh Harper et al. (2022) terhadap wanita usia di atas 40 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa tidak memperoleh edukasi formal yang memadai mengenai menopause serta mengandalkan sumber informasi informal seperti internet dan pengalaman sosial. Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan informasi wanita dan penyediaan edukasi oleh sistem pelayanan kesehatan.

Kurangnya edukasi menopause bahkan telah teridentifikasi sejak usia reproduktif awal. Penelitian oleh Munn et al. (2022) menemukan bahwa wanita usia di bawah 40 tahun memiliki tingkat pengetahuan menopause yang terbatas dan sebagian besar menyatakan bahwa edukasi menopause seharusnya mulai diberikan lebih awal melalui pendidikan kesehatan maupun layanan kesehatan primer. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya pemahaman menopause bukan hanya dialami kelompok usia

perimenopause, tetapi juga berakar pada minimnya literasi kesehatan perempuan sepanjang daur kehidupan.

Sejumlah penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan menopause berkorelasi dengan sikap dan kesiapan wanita dalam menghadapi perubahan reproduksi. Wanita dengan pemahaman lebih baik cenderung memiliki persepsi yang lebih positif, kecemasan lebih rendah, serta kemampuan pengambilan keputusan kesehatan yang lebih baik dibandingkan wanita dengan literasi menopause yang rendah (Ghabeli et al., 2013). Temuan tersebut memperkuat teori perilaku kesehatan bahwa pengetahuan merupakan determinan penting pembentukan perilaku preventif dan *health-seeking behaviour*.

Selain aspek psikologis, pemahaman mengenai menopause juga berhubungan dengan kemampuan wanita mengenali risiko kesehatan jangka panjang. WHO menegaskan bahwa menopause berkaitan dengan perubahan fisik, emosional, mental, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup, sehingga akses terhadap informasi dan layanan kesehatan menopause menjadi komponen penting dalam mendukung *healthy ageing*.

Bukti empiris tersebut memperlihatkan bahwa menopause tidak dapat dipandang hanya sebagai peristiwa biologis individual, tetapi merupakan isu kesehatan masyarakat yang membutuhkan pendekatan edukatif dan dukungan pelayanan kesehatan primer. Oleh karena itu, penelitian mengenai gambaran pengetahuan wanita tentang menopause di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg menjadi penting sebagai dasar penyusunan program promosi kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat lokal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif *cross-sectional*. Pendekatan *cross-sectional* digunakan karena

penelitian bertujuan menggambarkan tingkat pengetahuan wanita tentang menopause pada satu periode waktu tertentu tanpa melakukan intervensi maupun pengamatan longitudinal terhadap responden. Desain ini sesuai untuk menggambarkan distribusi karakteristik dan tingkat pengetahuan populasi secara simultan serta sering digunakan dalam penelitian kesehatan masyarakat untuk memperoleh gambaran awal mengenai suatu fenomena kesehatan (Setia, 2016).

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg, Kabupaten Ciamis, pada tahun 2025. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa wilayah tersebut memiliki populasi wanita usia perimenopause yang cukup serta belum tersedianya data lokal mengenai tingkat pengetahuan menopause yang dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program edukasi kesehatan reproduksi perempuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia menjelang menopause dan menopause yang berada di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg pada periode penelitian. Sampel penelitian berjumlah 15 responden yang ditentukan menggunakan teknik *total sampling*. Teknik *total sampling* merupakan metode pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian diikutsertakan sebagai responden (Sugiyono, 2022). Penggunaan teknik ini dipilih karena jumlah populasi yang memenuhi persyaratan penelitian relatif terbatas sehingga seluruh populasi yang tersedia dapat diikutsertakan untuk memperoleh gambaran yang lebih representatif.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) wanita usia 40 tahun ke atas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg; (2) mampu berkomunikasi secara baik; (3) bersedia menjadi responden dengan memberikan persetujuan mengikuti penelitian (*informed consent*); serta (4) hadir pada

saat proses pengumpulan data berlangsung. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi wanita yang mengalami gangguan komunikasi atau kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan untuk mengisi kuesioner secara optimal.

Variabel yang diteliti merupakan variabel tunggal, yaitu tingkat pengetahuan wanita tentang menopause. Pengetahuan didefinisikan sebagai tingkat pemahaman responden mengenai pengertian menopause, penyebab, tanda dan gejala, perubahan fisik maupun psikologis, serta upaya menjaga kesehatan selama masa menopause. Pengetahuan diukur menggunakan instrumen kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan konsep menopause dan literatur kesehatan reproduksi perempuan (Notoatmodjo, 2018).

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup yang berisi pertanyaan mengenai menopause. Setiap jawaban benar diberikan skor 1 dan jawaban salah diberikan skor 0. Total skor kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat pengetahuan, yaitu kategori baik apabila responden memperoleh skor $\geq 76\%$, kategori cukup apabila memperoleh skor 56–75%, dan kategori kurang apabila skor $< 56\%$ (Notoatmodjo, 2018). Penggunaan kategori tersebut bertujuan memudahkan interpretasi tingkat pengetahuan responden secara deskriptif.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen perlu melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa alat ukur mampu mengukur konsep yang diteliti secara tepat dan konsisten. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kemampuan item pertanyaan dalam mengukur konstruk pengetahuan menopause, sedangkan reliabilitas dilakukan untuk menilai konsistensi internal instrumen. Instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's alpha* $\geq 0,70$ (Taherdoost, 2016). Dalam penelitian deskriptif

kesehatan, validitas dan reliabilitas instrumen penting untuk meminimalkan kesalahan pengukuran dan meningkatkan kualitas data.

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin dari pihak terkait dan menjelaskan tujuan penelitian kepada responden. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta menandatangani lembar persetujuan mengikuti penelitian (*informed consent*). Selanjutnya, responden mengisi kuesioner secara mandiri dengan pendampingan peneliti apabila diperlukan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan tetap menjaga kenyamanan, kerahasiaan, dan privasi responden.

Data yang telah terkumpul kemudian melalui tahapan *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning* sebelum dianalisis. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden serta tingkat pengetahuan mengenai menopause. Analisis univariat dipilih karena tujuan penelitian bersifat deskriptif, yaitu menggambarkan fenomena tanpa menguji hubungan antarvariabel (Dahlan, 2020).

Penelitian ini memperhatikan prinsip etik penelitian kesehatan yang mencakup penghormatan terhadap otonomi responden, kerahasiaan data, serta prinsip *beneficence* dan *non-maleficence*. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. WHO menegaskan bahwa penelitian kesehatan yang melibatkan manusia harus menjamin perlindungan hak dan martabat partisipan selama seluruh proses penelitian berlangsung.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan tingkat

pendidikan. Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=15)

N o	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	40–45 tahun	5	33,3
	46–50 tahun	7	46,7
	>50 tahun	3	20,0
2	Pendidikan		
	Dasar	6	40,0
	Menengah	7	46,7
	Tinggi	2	13,3

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa hampir setengah responden berada pada kelompok usia 46–50 tahun sebanyak 7 orang (46,7%), diikuti usia 40–45 tahun sebanyak 5 orang (33,3%), sedangkan responden berusia lebih dari 50 tahun sebanyak 3 orang (20,0%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia yang termasuk fase perimenopause, yaitu periode transisi menuju menopause yang ditandai dengan mulai terjadinya perubahan hormonal dan gangguan menstruasi (World Health Organization [WHO], 2024).

Dominasi responden pada usia 46–50 tahun menunjukkan bahwa penelitian dilakukan pada kelompok yang secara biologis mulai mengalami perubahan reproduksi dan berpotensi menghadapi berbagai gejala menopause. Kondisi tersebut menjadi penting karena pada fase ini kebutuhan terhadap informasi dan edukasi kesehatan reproduksi umumnya meningkat. Wanita yang memasuki periode perimenopause sering mulai mengalami perubahan fisik maupun psikologis yang mendorong kebutuhan pemahaman mengenai menopause agar mampu beradaptasi

secara optimal (Santoro & Epperson, 2021).

Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah sebanyak 7 orang (46,7%), diikuti pendidikan dasar sebanyak 6 orang (40,0%), sedangkan responden dengan pendidikan tinggi hanya sebanyak 2 orang (13,3%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan dasar hingga menengah.

Karakteristik pendidikan menjadi penting dalam penelitian mengenai pengetahuan kesehatan karena pendidikan berhubungan dengan kemampuan individu memperoleh, memahami, dan mengevaluasi informasi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya berkontribusi terhadap literasi kesehatan yang lebih baik, termasuk kemampuan memahami informasi mengenai perubahan reproduksi dan menopause (Notoatmodjo, 2018). Sebaliknya, keterbatasan pendidikan dapat memengaruhi akses dan pemahaman terhadap sumber informasi kesehatan yang valid.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause (n=15)

N o	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	3	20,0
2	Cukup	8	53,3
3	Kurang	4	26,7
	Total	15	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak 8 orang (53,3%). Responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (26,7%), sedangkan pengetahuan baik hanya dimiliki oleh 3 responden (20,0%).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas wanita di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg telah memiliki pemahaman dasar mengenai menopause,

namun pengetahuan tersebut belum sepenuhnya komprehensif. Dominasi kategori pengetahuan cukup mengindikasikan bahwa responden kemungkinan telah mengenali menopause sebagai fase alami kehidupan perempuan, tetapi masih memiliki keterbatasan dalam memahami secara lebih mendalam mengenai penyebab biologis, perubahan hormonal, gejala yang muncul, serta upaya menjaga kesehatan selama masa menopause.

Proporsi responden dengan pengetahuan kurang yang masih mencapai lebih dari seperempat jumlah sampel menunjukkan adanya kesenjangan informasi kesehatan yang perlu mendapat perhatian. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian wanita belum memperoleh informasi yang memadai mengenai menopause atau masih bergantung pada sumber informasi nonformal yang belum tentu akurat. Sebaliknya, proporsi pengetahuan baik yang relatif kecil menunjukkan bahwa hanya sebagian terbatas wanita yang memiliki pemahaman lebih menyeluruh mengenai menopause dan pengelolaannya.

Secara umum, distribusi pengetahuan pada penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat pemahaman wanita tentang menopause di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg masih berada pada kategori sedang dan belum merata. Temuan tersebut memperlihatkan perlunya peningkatan edukasi kesehatan reproduksi perempuan melalui pendekatan promotif dan preventif pada tingkat pelayanan kesehatan primer.

Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan Wanita Tentang Menopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang menopause dalam kategori cukup (53,3%), diikuti kategori kurang (26,7%), sedangkan kategori baik hanya

mencapai 20,0%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas wanita di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg telah memiliki pemahaman dasar mengenai menopause, namun pengetahuan tersebut belum sepenuhnya komprehensif.

Pengetahuan yang berada pada kategori cukup mengindikasikan bahwa sebagian responden kemungkinan telah mengenali menopause sebagai proses biologis alami yang terjadi pada wanita, tetapi belum sepenuhnya memahami aspek yang lebih mendalam, seperti mekanisme hormonal, variasi gejala, dampak psikologis, maupun risiko kesehatan jangka panjang pascamenopause. Kondisi ini penting diperhatikan karena pengetahuan dasar yang tidak disertai pemahaman komprehensif dapat menyebabkan interpretasi yang kurang tepat terhadap perubahan tubuh yang dialami.

Menopause merupakan proses biologis yang dipengaruhi oleh penurunan fungsi ovarium dan kadar estrogen yang menyebabkan perubahan multidimensional pada tubuh perempuan (World Health Organization [WHO], 2024). Gejala yang muncul tidak hanya berupa gangguan menstruasi, tetapi juga melibatkan perubahan vasomotor, metabolik, seksual, serta emosional yang dapat memengaruhi kualitas hidup perempuan (Santoro & Epperson, 2021). Oleh karena itu, pemahaman yang memadai mengenai menopause menjadi komponen penting dalam mendukung kesiapan wanita menghadapi fase tersebut.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa masih terdapat responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 26,7%. Proporsi ini menunjukkan adanya kelompok wanita yang kemungkinan belum memperoleh akses informasi kesehatan secara memadai atau masih memperoleh informasi dari sumber informal yang kurang valid. WHO (2024) menjelaskan bahwa rendahnya literasi menopause

masih menjadi tantangan global, terutama di negara berkembang, karena edukasi mengenai menopause sering kali belum menjadi bagian rutin pelayanan kesehatan perempuan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep perilaku kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2018), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain kognitif yang berperan penting dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. Individu dengan pengetahuan baik cenderung lebih siap mengambil keputusan kesehatan dan melakukan tindakan preventif dibandingkan mereka yang memiliki pemahaman terbatas. Dalam konteks menopause, pengetahuan yang baik memungkinkan wanita memahami bahwa menopause merupakan proses normal yang dapat dikelola melalui perilaku hidup sehat dan dukungan pelayanan kesehatan.

2. Pengaruh Usia Terhadap Pengetahuan Menopause

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar wanita berada pada kelompok usia 46–50 tahun (46,7%). Kelompok usia tersebut umumnya termasuk fase perimenopause, yaitu masa transisi menuju menopause yang ditandai perubahan hormonal progresif dan mulai munculnya gejala menopause (WHO, 2024).

Secara teoritis, usia dapat memengaruhi pengetahuan karena bertambahnya usia sering berkaitan dengan peningkatan pengalaman hidup dan paparan terhadap informasi kesehatan (Notoatmodjo, 2018). Wanita yang memasuki usia perimenopause cenderung mulai mencari informasi mengenai perubahan reproduksi yang dialami sehingga memiliki peluang lebih besar memperoleh pemahaman tentang menopause.

Namun demikian, peningkatan usia tidak secara otomatis menjamin tingginya pengetahuan. Pengetahuan juga dipengaruhi oleh kualitas informasi

yang diterima serta kemampuan individu dalam memahami informasi tersebut. Oleh karena itu, meskipun mayoritas responden berada pada usia yang dekat dengan menopause, dominasi kategori pengetahuan cukup menunjukkan bahwa pengalaman biologis saja belum cukup untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Harper et al. (2022) yang menemukan bahwa banyak wanita usia perimenopause masih merasa kurang memperoleh edukasi formal mengenai menopause dan lebih banyak mengandalkan pengalaman pribadi atau media sosial sebagai sumber informasi. Kondisi tersebut menyebabkan pengetahuan yang dimiliki sering kali bersifat parsial dan tidak selalu berbasis bukti ilmiah.

Selain itu, penelitian Munn et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi menopause sering terlambat diberikan, sehingga wanita baru mencari informasi ketika gejala mulai muncul. Padahal, edukasi yang diberikan lebih awal dapat meningkatkan kesiapan psikologis dan kemampuan adaptasi wanita selama transisi menopause.

3. Pendidikan dan Literasi Kesehatan

Tingkat pendidikan responden pada penelitian ini didominasi pendidikan menengah (46,7%) dan pendidikan dasar (40,0%), sedangkan pendidikan tinggi hanya 13,3%. Kondisi ini dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi distribusi pengetahuan menopause.

Pendidikan memiliki hubungan erat dengan literasi kesehatan karena berpengaruh terhadap kemampuan membaca, memahami, serta mengevaluasi informasi kesehatan (Nutbeam, 2019). Individu dengan pendidikan lebih tinggi umumnya memiliki akses informasi lebih luas dan kemampuan lebih baik dalam menafsirkan pesan kesehatan.

Penelitian Ghabeli et al. (2013) menunjukkan bahwa pendidikan

berhubungan signifikan dengan tingkat pengetahuan dan sikap wanita terhadap menopause. Wanita dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki persepsi lebih positif dan pemahaman lebih baik mengenai perubahan menopause dibandingkan kelompok pendidikan rendah.

Mekanisme hubungan pendidikan dan pengetahuan dapat dijelaskan melalui teori *health literacy*. Literasi kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan membaca informasi medis, tetapi juga kemampuan memahami risiko kesehatan dan membuat keputusan yang tepat (Nutbeam, 2019). Dengan demikian, wanita berpendidikan lebih tinggi cenderung lebih mampu mencari dan memanfaatkan informasi mengenai menopause.

Dominasi pendidikan dasar-menengah dalam penelitian ini dapat menjelaskan mengapa sebagian besar pengetahuan masih berada pada kategori cukup. Hal ini tidak berarti bahwa pendidikan rendah identik dengan ketidaktahuan, tetapi menunjukkan perlunya strategi komunikasi kesehatan yang disesuaikan dengan karakteristik pendidikan masyarakat.

4. Perbandingan dengan Penelitian Lain

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian nasional maupun internasional yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan menopause pada wanita masih berada pada kategori sedang.

Penelitian Harper et al. (2022) melaporkan bahwa sebagian besar wanita di Inggris merasa memiliki pemahaman menopause yang belum memadai dan menginginkan edukasi yang lebih sistematis dari tenaga kesehatan. Demikian pula, penelitian Munn et al. (2022) menemukan bahwa perempuan usia reproduktif memiliki pengetahuan menopause yang rendah karena kurangnya edukasi formal.

Di Indonesia, beberapa penelitian juga menunjukkan pola serupa, yaitu dominasi pengetahuan kategori cukup dengan masih ditemukannya kelompok berpengetahuan rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya literasi menopause bukan hanya persoalan individual, melainkan isu kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi edukatif.

Meski demikian, terdapat perbedaan antarpelitian yang kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik sosial budaya, tingkat pendidikan, serta akses layanan kesehatan. Pada masyarakat dengan akses informasi lebih baik, proporsi pengetahuan baik cenderung lebih tinggi dibandingkan wilayah dengan keterbatasan sumber informasi.

5. Peran Pelayanan Kesehatan Primer dan Implikasi Kesehatan Masyarakat

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer memiliki peran penting dalam meningkatkan literasi menopause masyarakat. Pendekatan *primary health care* menempatkan promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat sebagai bagian utama pelayanan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Edukasi menopause di pelayanan primer penting karena wanita sering kali lebih mudah mengakses puskesmas dibandingkan fasilitas kesehatan rujukan. Konseling menopause, penyuluhan kelompok, dan media edukasi komunitas dapat membantu meningkatkan pemahaman wanita mengenai perubahan tubuh dan strategi menjaga kesehatan pascamenopause.

Pengetahuan yang baik mengenai menopause berpotensi meningkatkan kualitas hidup perempuan serta mendorong perilaku preventif terhadap osteoporosis, penyakit kardiovaskular, dan gangguan kesehatan lain yang meningkat setelah menopause (WHO, 2024). Oleh karena itu, hasil penelitian

ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program promosi kesehatan perempuan berbasis komunitas.

6. Keterbatasan Penelitian (*Study Limitation*)

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Pertama, jumlah sampel relatif kecil ($n=15$), sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, desain deskriptif *cross-sectional* hanya memberikan gambaran tingkat pengetahuan pada satu waktu dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat. Ketiga, penelitian menggunakan instrumen kuesioner yang bergantung pada kejujuran dan pemahaman responden sehingga potensi *response bias* masih mungkin terjadi.

Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan data awal yang penting mengenai gambaran pengetahuan wanita tentang menopause di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg dan dapat menjadi dasar pengembangan penelitian selanjutnya dengan sampel lebih besar serta analisis yang lebih mendalam.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan wanita tentang menopause di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 53,3%, diikuti kategori kurang sebesar 26,7% dan kategori baik sebesar 20,0%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas wanita telah memiliki pemahaman dasar mengenai menopause sebagai proses fisiologis alami, namun pengetahuan yang dimiliki belum sepenuhnya komprehensif, terutama terkait perubahan hormonal, gejala menopause, serta upaya menjaga kesehatan pada masa perimenopause dan pascamenopause.

Distribusi karakteristik responden memperlihatkan bahwa sebagian besar wanita berada pada rentang usia 46–50 tahun dan memiliki tingkat pendidikan dasar hingga menengah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kelompok responden berada pada fase yang secara biologis mulai mengalami transisi menuju menopause sehingga kebutuhan terhadap informasi dan edukasi kesehatan reproduksi menjadi semakin penting. Tingkat pendidikan serta akses terhadap informasi kesehatan diperkirakan berperan dalam membentuk variasi tingkat pengetahuan yang ditemukan pada penelitian ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan wanita tentang menopause di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg masih perlu ditingkatkan melalui pendekatan promosi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan. Pelayanan kesehatan primer memiliki peran strategis dalam menyediakan edukasi yang akurat dan mudah dipahami guna meningkatkan kesiapan wanita menghadapi menopause serta mendukung kualitas hidup perempuan pada masa penuaan reproduktif.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas)

Puskesmas diharapkan meningkatkan kegiatan promosi kesehatan mengenai menopause melalui penyuluhan, konseling individu maupun kelompok, serta penggunaan media edukasi yang mudah dipahami masyarakat. Edukasi menopause sebaiknya diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan perempuan secara berkesinambungan sehingga wanita memperoleh informasi yang benar sebelum memasuki masa menopause.

2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Bidan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan sebagai pemberi layanan

kesehatan perempuan di tingkat primer, diharapkan lebih aktif memberikan edukasi mengenai perubahan fisik dan psikologis selama menopause, gejala yang mungkin muncul, serta upaya menjaga kesehatan pada masa perimenopause dan pascamenopause. Pendekatan edukatif yang komunikatif dan berbasis kebutuhan masyarakat dapat membantu meningkatkan literasi kesehatan perempuan.

3. Bagi Wanita dan Masyarakat

Wanita diharapkan lebih proaktif dalam mencari informasi kesehatan yang valid mengenai menopause melalui tenaga kesehatan maupun sumber ilmiah terpercaya, sehingga mampu memahami perubahan tubuh yang terjadi dan mempersiapkan diri secara fisik maupun psikologis menghadapi fase menopause.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta desain analitik untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat pengetahuan menopause, seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dukungan keluarga, dan akses informasi kesehatan. Selain itu, penggunaan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya secara lebih luas dapat meningkatkan kualitas hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Avis, N. E., Crawford, S. L., & Green, R. (2015). Vasomotor symptoms across the menopause transition: Differences among women. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 42(2), 163–180. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2015.01.001>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Menopause, women's health, and work*. <https://www.cdc.gov/womens-health/features/menopause-womens-health-and-work.html>
- Dahlan, M. S. (2020). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan* (6th ed.). Epidemiologi Indonesia.
- Ghabeli, F., Moosazadeh, M., & Moosazadeh, M. (2013). The effect of education on knowledge and attitude toward menopause. *Journal of Menopausal Medicine*, 19(2), 88–93. <https://doi.org/10.6118/jmm.2013.19.2.88>
- Harper, J. C., Phillips, S., Biswakarma, R., Yasmin, E., Saridogan, E., Radhakrishnan, S., Davies, M. C., & Talaulikar, V. (2022). An online survey of perimenopausal women to determine their attitudes and knowledge of the menopause. *Post Reproductive Health*, 28(4), 195–204. <https://doi.org/10.1177/20533691221106890>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Munn, C., Vaughan, L., Talaulikar, V., Davies, M. C., & Harper, J. C. (2022). Menopause knowledge and education in women under 40 years of age: Results from an online survey. *Post Reproductive Health*, 29(2), 83–90. <https://doi.org/10.1177/20533691221139660>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nutbeam, D. (2019). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies. *Health Promotion International*, 34(6), 131–138. <https://doi.org/10.1093/heapro/day109>
- Santoro, N., & Epperson, C. N. (2021). Menopause and the transition to aging. *New England Journal of Medicine*, 384(4), 345–356.

- <https://doi.org/10.1056/NEJMra2035340>
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261–264. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taherdoost, H. (2016). Validity and reliability of the research instrument; How to test the validation of a questionnaire/survey in a research. *International Journal of Academic Research in Management*, 5(3), 28–36.
- World Health Organization. (2024). *Menopause*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>