

# The Relationship Between Knowledge And Husband's Support With Mother's Readiness To Face Menopause In The Work Area Of Sungai Andai Health Center

Gina Rahima<sup>1</sup>, Ruslinawati<sup>2\*</sup>, Rr. Sri Nuriaty<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

<sup>3</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: ruslinawati@umbjm.ac.id

## ABSTRACT

Some effects of mother's unpreparedness in facing menopause, such as low self-confidence, worry, and symptoms of depression and low self-management. Anticipating these impacts, careful readiness needed so mothers can face menopause well. Purpose research determine the relationship between knowledge and husband's support and mothers readiness to face menopause in the work area of Sungai Andai Health Center. This quantitative analytical survey research design using cross sectional approach. 157 respondents as research samples were obtained purposive sampling method. Data instruments using questionnaires. The results of the study obtained knowledge categorized as good (19.7%), sufficient (31.8%) and less (48.4%). Husband support was found to be supportive (47.8%) and unsupportive (52.2%). Maternal readiness to face menopause was obtained prepared (45.9%) and unprepared (54.1%). The results Spearman Rank test on the relationship of maternal knowledge with maternal readiness and the relationship of husband support with maternal readiness showed a value of  $p = 0.000$ . Concluded there is a relationship between knowledge and husband's support with mothers' readiness to face menopause. Recommended for mothers and husbands to be more active exploring information about menopause by participating in health promotion or other information media to increase knowledge and husband's support with maternal readiness to face menopause.

**Keywords : Knowledge, Husbands Support, Mother Readiness**

---

## PENDAHULUAN

Dalam proses kehidupan, wanita akan mengalami banyak fase pertumbuhan serta perkembangan. Menopause merupakan proses berhentinya menstruasi secara permanen pada semua wanita serta kemampuan bereproduksi yang berhenti yang dikarenakan fungsi folikel ovarium berkurang (Mazida & Wijaya, 2022). Menopause yang sedang dialami wanita, dipengaruhi oleh beberapa kondisi psikologis dan fisiologis yang mengarah pada berbagai perubahan. Keluhan fisik yang timbul seperti rasa panas (Hot flashes), kekeringan pada vagina, rentan mengalami infeksi saluran kemih, kulit menjadi keriput, nyeri pada persendian, berat badan mengalami peningkatan, gangguan tidur (insomnia), dan keluhan lainnya. Adapun keluhan psikis yang timbul seperti perubahan emosi (perubahan mood yang cepat), penurunan daya ingat dan kemampuan berpikir, serta depresi (Nurlina, 2021).

Keluhan itu berdampak pada rendahnya rasa percaya diri wanita, serta muncul rasa khawatir yang berkepanjangan karena belum siap menerima perubahan psikis dan fisik pada dirinya. Ishak et al., (2021), juga mengemukakan bahwa dampak dari ibu yang tidak memiliki persiapan untuk menghadapi masa menopause ialah munculnya gejala depresi, gangguan tidur, masalah kognitif yang berkaitan dengan pekerjaan ibu, dan kurangnya strategi manajemen diri yang dampak memicu perilaku di mana ibu terdorong untuk mencari pengobatan yang buruk.

Cara mengantisipasi dampak tersebut dibutuhkan kesiapan yang matang. Persiapan yang matang dapat membantu ibu untuk memajemen dirinya dengan cara yang lebih baik sehingga ibu tidak merasa khawatir dan tidak mengasumsikan menopause sebagai sebuah penyakit, melainkan sebagai tahapan yang normal pada diri seorang wanita (Asriati et al., 2019). *Championing Better Work and Working Lives* (2021), mengemukakan bahwa persiapan yang matang bagi ibu dalam menghadapi masa menopause tergolong faktor yang sangat krusial. Seorang ibu yang memasuki masa menopause akan merasa lebih tenang serta dapat mencegah keluhan yang muncul nantinya karena adanya pengetahuan yang luas. Rendahnya pengetahuan ibu membuat para ibu berasumsi bahwa keluhan yang dialami adalah penyakit yang membuat ibu menjadi tidak siap menghadapi menopause (Yanti, 2021). Ketidaksiapan ibu menghadapi menopause akan menyebabkan rasa cemas, cemas ini mendorong ibu untuk mencari pertolongan dan dukungan dari keluarga terdekat ataupun teman. Adanya dukungan suami yang baik seperti sokongan untuk mempersiapkan diri akan banyak membantu ibu dalam kesiapannya menghadapi menopause (Riza, 2018). Pada tahap memasuki menopause, Wanita sangat membutuhkan dukungan suami, karena selain orang yang paling dekat dengan pasangannya sendiri, merupakan support system terbaik untuk wanita. Suami yang tidak menuntut istrinya sempurna secara fisik, yang bisa meyakinkan dengan perkataan dan perbuatan, sangat membantu untuk meyakinkan bahwa menopause bukanlah hal yang perlu ditakuti (Mujiadi & Ariyanti, 2020).

Hasil studi awal yang dilakukan peneliti di wilayah Sungai Andai dengan populasi penduduk sebesar 15.296 jiwa, diperoleh perempuan dengan rentang usia 45-49 sebanyak 260 orang. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang ibu dengan usia 45-49 tahun, diketahui bahwa 5 orang ibu tidak mengetahui tentang menopause, perubahan pada menopause dan belum siap untuk menghadapi menopause. 3 orang ibu lainnya mengetahui mengenai menopause, tetapi tidak tahu tentang perubahan apa saja yang terdapat pada menopause dan mereka juga mengatakan belum siap untuk menghadapi menopause. Serta 2 orang ibu lainnya mengetahui tentang menopause, perubahan yang terjadi serta mereka siap untuk menghadapi masa menopause. Dari 10 orang ibu yang di wawancara terdapat 6 orang ibu yang belum memperoleh dukungan dari suami ketika menghadapi masa menopause. 4 lainnya mendapat dukungan dari suami dalam menghadapi masa menopause. Hasil tersebut menyatakan perlunya tindak lanjut agar para ibu memiliki pengetahuan dan dukungan suami yang baik serta kesiapan agar lebih tenang dan nyaman dalam menghadapi masa menopause. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan dukungan suami dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause.

## METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survey analitik kuantitatif ini menggunakan pendekatan cross sectional. Peneliti melakukan kunjungan secara langsung kepada responden dan meminta ketersediaan responden untuk mengisi instrument angket yang diberikan. Populasi penelitian ini yaitu 260 orang ibu yang berusia 45-49 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Andai, dengan teknik pengambilan sampel yakni purposive sampling dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 157 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023 menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan ibu, dukungan suami, dan kesiapan ibu menghadapi masa menopause yang dianalisis melalui uji spearman-rank. Penelitian ini telah lulus uji etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Banjarmasin berdasarkan surat keputusan etik No. 313/UMB/KE/V/2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan usia, ditunjukkan pada Tabel 1:

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia Responden (tahun)	f	%
45 tahun	40	25,5%
46 tahun	31	19,7%
47 tahun	35	22,3%
48 tahun	25	25%
49 tahun	26	26%
Jumlah	157	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden yang terbanyak adalah 45 tahun dengan jumlah responden sebanyak 40 orang (25,5%).

### Pengetahuan Ibu, Dukungan Suami dan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan ibu, dukungan suami dan kesiapan ibu diperoleh data sebagaimana ditunjukkan pada tabel 2:

Tabel 2. Pengetahuan Ibu, Dukungan Suami dan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause

Variabel	Kategori	f	%
Pengetahuan Ibu	Baik	31	19,7%
	Cukup	50	31,8%
	Kurang	76	48,4%
Dukungan Suami	Mendukung	75	47,8%
	Tidak Mendukung	82	52,2%
Kesiapan Ibu	Siap	72	45,9%
	Tidak Siap	85	54,1%

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh bahwa dominan pengetahuan responden berada pada kategori kurang yaitu berjumlah 76 orang (48,4%). Sedangkan pada dukungan suami sebagian besar menunjukkan pada kategori tidak mendukung berjumlah 82 orang (52,2%). Sementara itu, kesiapan ibu menghadapi masa menopause mayoritas berkategori tidak siap dengan jumlah responden 85 orang (54,1%).

### Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause

Tabel 3. Hasil Uji Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause

Pengetahuan ibu	Kesiapan ibu		Total	
	Siap	Tidak siap		
Baik	30 96,8%	1 3,2%	31	100%
Cukup	37 74%	13 26%	50	100%
Kurang	5 6,6%	71 93,4%	76	100%
Total	72 45,9%	85 54,1%	157	100%

Hasil Uji Spearman Rank  
 Nilai  $P$  (Spearman rank) = 0,000 <  $\alpha$  0,05  $r = 0,702$  dengan makna hubungan kuat.

Tabel 3 menunjukkan hasil tabulasi silang melalui uji *spearman rank* dengan p-value sebesar 0,000 dan taraf signifikansi 0,05. Nilai  $p$  (0,000) < (0,05), maka  $H_1$  diterima atau dengan kata lain terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause, sedangkan hasil  $r=0,702$  dengan kekuatan hubungan kuat.

### Hubungan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause

Tabel 4. Hasil Uji Tabulasi Silang Dukungan Suami Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause

Dukungan Suami	Kesiapan ibu		Total	
	Siap	Tidak siap		
Mendukung	63 84%	12 16%	75	100%
Tidak Mendukung	9 11%	73 89%	82	100%
Total	72 45,9%	85 54,1%	157	100%

Hasil Uji Spearman Rank  
 Nilai  $P$  (Spearman rank) = 0,000 <  $\alpha$  0,05  $r = 0,646$  dengan makna hubungan kuat.

Tabel 4 menunjukkan hasil tabulasi silang melalui uji *spearman rank* dengan p-value sebesar 0,000 dengan tingkat signifikansi 0,05. Nilai  $p$  (0,000) < (0,05), maka  $H_1$  diterima atau dengan kata lain terdapat hubungan antara dukungan suami dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause, sedangkan hasil  $r=0,646$  dengan kekuatan hubungan kuat.

### Pembahasan Pengetahuan Ibu

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan 76 responden (48,4%) mayoritas berada pada kategori kurang. Pengetahuan merupakan buah dari keingintahuan serta hal ini terwujud sesudah individu melaksanakan observasi atas sebuah objek. Diketahui dari parameter pengukuran mengenai pengertian menopause tergolong dalam kategori baik dengan persentase 78,34%. Capaian hasil ini ditunjukkan oleh pengetahuan para ibu yang sudah bisa memahami pengertian menopause dan mengetahui bahwa kodrat seorang wanita saat memasuki menopause sudah tidak bisa hamil. Sedangkan 21,66% lainnya masih belum mengetahui definisi dari menopause. Parameter kedua, perubahan pada menopause mayoritas dengan persentase 45,22%. Ibu sudah mengetahui apa saja perubahan-perubahan yang terjadi saat memasuki masa menopause; seperti gangguan saluran kemih, sakit pada persendian dan otot, nafsu makan menjadi bertambah, tekanan darah menjadi naik, dan yang lainnya. Sedangkan 54,78% lainnya belum mengetahui dengan baik mengenai perubahan yang terjadi saat menopause.

Parameter ketiga yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi menopause diperoleh 55,89%, para ibu sudah memahami dan mengetahui faktor yang mempengaruhi menopause. Sedangkan 44,11% lainnya ibu belum mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi menopause. Parameter terakhir yaitu penanganan pada menopause didapatkan 66,24%. Sebagian besar ibu cukup memahami upaya penanganan menopause. Sebaliknya, 33,76% lainnya ibu masih belum mengetahui bagaimana penanganan pada menopause. Menurut asumsi dari peneliti, pengetahuan mengenai menopause ialah faktor yang menetapkan bahwa wanita mampu menerima menopause sebagai hal normal dan pasti akan terjadi pada dirinya tanpa perlu pengobatan atau merasa cemas berlebihan. Terdapat pengetahuan tentang menopause yang baik maka ibu dapat mengenal perubahan yang terjadi pada diri mereka (Estiani & Duhana, 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian Susanti & Indrajati (2022), bahwa informasi yang dimiliki ibu mengenai menopause dipengaruhi oleh faktor pengetahuan yang dimiliki ibu, pengalaman ibu tentang menopause, usia dan kemudahan akses informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Norisa *et al.*, (2022) bahwa terbatasnya informasi yang diperoleh ibu untuk mencari tahu tentang menopause, serta pengalaman yang minim mengakibatkan perbedaan persepsi setiap ibu dalam menghadapi menopause. Dengan demikian, disimpulkan bahwa semakin bertambahnya pengetahuan mengenai menopause, pengalaman yang didapat dari ibu dan usia maka dapat mengurangi dampak dari sindrom menopause.

### **Dukungan Suami**

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan 82 responden (52,2%) mendapatkan dukungan suami dalam kategori tidak mendukung. Suatu bentuk hubungan interpersonal yang didapat istri dari seorang suami merupakan dukungan suami yang mana dukungan tersebut dapat berupa secara dukungan emosional (perasaan cinta, simpati, dan empati), informasi (nasihat dan saran), penghargaan (support dan perhatian), dan bantuan instrumental seperti (sarana, barang dan jasa) (Ruspawan *et al.*, 2016). Terlihat dari parameter pengukuran mengenai dukungan emosional dengan persentase 61,78%. Capaian ini ditunjukkan oleh para ibu sudah mendapatkan dukungan emosional dari suami. Sebaliknya, 38,22% ibu lainnya masih belum mendapatkan dukungan dari suami berdasarkan dukungan emosional.

Parameter kedua mengenai dukungan informasi sebesar 53,94% ibu yang menerima dukungan informasi. Sebaliknya, 46,06% lainnya para ibu belum mendapatkan dukungan tersebut. Parameter ketiga membahas mengenai dukungan instrumental sebesar 59,39% ibu menerima dukungan instrumental dari suami. Sebaliknya, 40,61% lainnya para ibu masih belum menerima dukungan instrumental dari sang suami. Terakhir untuk parameter dukungan penilaian sebesar 59,49% ibu menerima dukungan penilaian dari suami. Sebaliknya, 40,51% lainnya para ibu belum mendapatkan dukungan penilaian.

Menurut asumsi dari peneliti, suami yang meyakinkan pasangannya tentang awal menopause baik dengan kata-kata ataupun tindakan bisa membantu wanita percaya bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika hal tersebut tiba. Serta memberikan perhatian berupa kasih sayang, kepedulian, serta sering menghibur pasangannya. Faktor eksternal terbaik yaitu suami untuk membantu wanita melewati masa menopause dengan tidak ada rasa cemas. Selain itu, suami merupakan salah satu *support system* bagi ibu untuk menghadapi masa menopause (Haryanti *et al.*, 2021).

Sebagaimana dikemukakan Susanti (2014) bahwa dukungan suami berupa rasa kasih sayang, rasa peduli dan rasa diperhatikan berperan penting untuk menjaga hubungan keduanya sebagai seorang pasangan, serta berdampak pada kondisi psikologis. Hasil penelitian oleh Ningsih *et al.*, (2020) kurangnya kepedulian dan apresiasi dari suami menjadi salah satu faktor rendahnya dukungan suami terhadap ibu yang akan menghadapi menopause. Oleh sebab itu, disimpulkan bahwa ibu dengan dukungan suami yang baik maka

ibu akan merasa diperhatikan, diperdulikan, serta ibu lebih tenang dalam menjalani masa menopause dengan baik, begitupun sebaliknya.

### **Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause**

Berdasarkan Tabel 2, 87 responden (55,4%) menunjukkan bahwa ibu tidak siap ibu menghadapi masa menopause. Keadaan matang atau dewasa dalam mempelajari sesuatu disebut dengan *Readiness* (kesiapan). Keadaan siap untuk bertindak atau menanggapi sesuatu dikenal sebagai kesiapan. Kesiapan didefinisikan menjadi keadaan di mana seorang wanita menghadapi menopause secara fisik, psikis dan spiritual (Yuliasuti & Widiarta, 2022).

Parameter kesiapan fisiologis didapatkan sebesar 37,94%, hasil ini ditunjukkan oleh kurangnya kesiapan ibu dalam gaya hidup, olahraga yang kurang, kurang mengatur pola makan, rutinitas harian yang berdampak pada kesehatan tubuh. Sebaliknya, 62,06% lainnya ibu masih belum siap terkait kesiapan fisiologisnya. Parameter kedua yaitu kesiapan psikologis dengan persentase 52,86%, Capaian tersebut menunjukkan bahwa ibu sudah siap untuk dirinya bahwa menopause bukan hal yang menakutkan, tidak khawatir, cemas, serta selalu berpikir positif untuk mencegah keluhan sebelum menopause. Sebaliknya, 47,14% lainnya para ibu masih belum siap untuk kesiapan psikologisnya.

Parameter ketiga mengenai kesiapan spiritual dengan persentase 86,94%. Capaian tersebut menunjukkan bahwa ibu sudah siap untuk mempertahankan keadaan spritual seperti meningkatkan ibadah sesuai dengan keyakinan, mengikuti ajaran serta kegiatan agama yang diselenggarakan yang nantinya akan meningkatkan kepercayaan diri untuk siap menghadapi masa menopause. Sebaliknya, 13,06% para ibu lainnya masih belum mempersiapkan dirinya dalam kesiapan spiritual. Menurut asumsi dari peneliti, dengan adanya persiapan yang baik dan matang, maka ibu memiliki bekal untuk dapat mengelola dirinya dalam rangka mempersiapkan segala hal terkait menopause, sehingga ibu tidak panik atau cemas sehingga mengurangi *stressor* yang akan dihadapi ibu kedepannya.

Hal ini sebagaimana dikemukakan (Mazida & Wijaya, 2022; Yuliasuti & Widiarta, 2022), bahwa kesiapan adalah keadaan diri untuk menghadapi menopause, baik secara fisik, psikis, serta spiritual. Wanita yang siap dan mampu beradaptasi dengan kondisi baru ketika menghadapi masa menopause dapat dilalui dengan baik. Sari & Yunita (2020) juga menyatakan bahwa kesiapan mental ibu dalam menghadapi menopause sangat bergantung pada bagaimana ibu tersebut mengelola kecemasannya. Ibu yang tidak cemas akan datangnya menopause menunjukkan bahwa dirinya sudah memiliki kesiapan untuk menghadapi masa tersebut.

Pernyataan tersebut ditunjukkan oleh penelitian Norisa *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa kesiapan wanita yang memasuki masa menopause akan berdampak pada proses terjadinya menopause. Kesiapan mental dalam menghadapi menopause bergantung pada kecemasan mereka tentang menopause, mereka yang tidak cemas lebih siap meghadapi masa menopause. Keadaan tersebut sesungguhnya telah ditegaskan Allah SWT di dalam Al-Qur'an surah al-baqarah (2) ayat 155 yang berbunyi: "Dan sesungguhnya Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan" (Palupi, 2010). Dengan demikian, ibu dapat meningkatkan kesiapannya melalui kesiapan fisiologis, psikologis dan spiritual. bisa membantu ibu untuk mengelola dirinya sendiri dengan cara yang lebih baik.

### **Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause**

Berdasarkan Tabel 3, pengetahuan ibu berkategori siap sebanyak 30 orang (96,8%) dan tidak siap sebanyak 1 orang (3,2%). Ibu yang berpengetahuan baik tetapi tidak siap disebabkan karena kurangnya kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause meliputi kesiapan secara fisiologis berupa gaya hidup, olahraga yang kurang, kurang mengatur pola makan, rutinitas harian yang berdampak pada kesehatan tubuh. Selanjutnya kesiapan secara psikologis berupa anggapan bahwa menopause adalah hal yang menakutkan, serta ibu cenderung berpikir negatif terhadap menopause. Adapun kesiapan secara spiritual yakni kurangnya ibu dalam meningkatkan ibadah dan mengikuti kegiatan agama yang diselenggarakan disekitarnya.

Pengetahuan cukup dengan kesiapan berkategori siap sebanyak 37 orang (74%). Sementara itu, yang tidak siap berjumlah 13 orang (26%). Ibu yang berpengetahuan cukup dengan kesiapan yang tidak siap menunjukkan kurangnya ibu dalam mengatur pola hidup dan makan, aktivitas olahraga yang kurang. Selanjutnya ibu kurang mempersiapkan diri secara psikologis juga menyebabkan ibu menjadi tidak siap karena adanya kekhawatiran dan cemas serta takut menghadapi masa menopause karena anggapan bahwa

menopause adalah penyakit. Terakhir, kurangnya ibu mempersiapkan diri dalam meningkatkan ibadah hal ini juga berhubungan dengan kesiapan diri ibu terhadap spiritual.

Ibu yang berpengetahuan kurang dengan kesiapan dengan kategori siap berjumlah 5 orang (6,6%). Kemudian untuk kategori yang tidak siap berjumlah sebanyak 71 orang (54,1%). Para ibu dengan pengetahuan kurang tetapi siap menghadapi masa menopause dikarenakan ibu rajin berolahraga, menjaga pola hidup dan pola makan, meningkatkan ibadah yang diyakininya, tidak khawatir dan cemas untuk menghadapi menopause. Sedangkan ibu dengan pengetahuan kurang dan tidak siap menghadapi menopause disebabkan kurangnya menggali informasi mengenai menopause, ibu kurang mengetahui bagaimana cara mengatur gaya hidup dan pola makan sehat, ibu tidak mengetahui bahwa olahraga menjadi salah satu yang penting dalam menghadapi menopause, serta kurangnya kemampuan ibu untuk mengelola emosinya sehingga berdampak pada ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi menopause.

Menurut Asumsi peneliti, pengetahuan ibu tentang perubahan yang terjadi pada masa menopause merupakan hal yang penting, karena ibu yang akan menghadapi menopause dapat lebih memahami kondisi dirinya di kemudian nanti, mulai dari perubahan fisik dan psikis sehingga lebih siap akan datangnya menopause. Sebagaimana dinyatakan oleh Damayanti (2022), bahwa dalam rangka mempersiapkan masa menopause tanpa mengalami gejala yang parah, wanita harus memahaminya dan mengambil tindakan pencegahan sesegera mungkin. Wanita yang akan menghadapi menopause dapat berpikiran lebih positif, menerima perubahan fisik dan psikologis, serta menghindari keyakinan bahwa proses ini harus dihindari dengan memperoleh pendidikan dan pengetahuan yang tepat. Pernyataan tersebut didukung oleh Susanti & Indrajati, (2022), bahwa semakin tinggi pengetahuan ibu tentang menopause, maka persiapan ibu menghadapi masa menopause juga semakin baik.

Hasil penelitian Norisa *et al.*, (2022) juga menyatakan bahwa ketidaksiapan ibu menghadapi menopause diakibatkan karena kurangnya pengetahuan dan kunjungan ke tenaga kesehatan terkait gejala dan tanda awal menopause. Faktor lain dari ibu dengan pengetahuan baik dengan ketidaksiapan menghadapi masa menopause yaitu pendidikan dan status ekonomi karena ibu takut akan menjadi tua yang pada akhirnya ibu akan mencari solusi dengan memakai *skincare* ataupun melakukan perawatan wajah agar tidak ada garis halus atau membuat wajah menjadi tidak kendur lagi serta menggali informasi mengenai menopause dengan membeli buku, majalah, poster dan sebagainya.

Pernyataan tersebut didukung oleh Mazida & Wijaya, (2022), bahwa pendidikan merupakan usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan diri. Ibu yang berpendidikan tinggi akan mempunyai pengetahuan kesehatan dan memperoleh informasi yang lebih baik dari orang sekitar atau dari media massa. Selain itu, status ekonomi juga mempengaruhi kesiapan wanita saat menghadapi masa menopause. Kondisi ekonomi yang baik memudahkan individu untuk memperoleh informasi, sarana dan fasilitas penunjang untuk meningkatkan pengetahuan tentang menopause. Berdasarkan uraian tersebut, maka disimpulkan bahwa semakin banyak pengetahuan yang diperoleh ibu, maka semakin baik pengetahuan yang dimilikinya, sehingga ibu menunjukkan sikap yang baik, positif, tenang dan membuatnya menjadi lebih siap menghadapi menopause.

### **Hubungan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause**

Berdasarkan Tabel 4, dukungan suami yang berkategori siap berjumlah 63 orang (84%). Sebaliknya untuk dukungan suami yang mendukung dan kesiapan ibu tidak siap yaitu berjumlah 12 orang (16%). Para ibu dengan dukungan suami yang mendukung tetapi dia tidak siap disebabkan karena kurangnya ibu dalam meningkatkan pola gaya hidup serta pola makan, ibu jarang berolahraga, dan rutinitas harian yang membuat ibu menjadi lelah, kondisi dari psikologis ibu yang berubah-ubah serta anggapan menopause sebagai sebuah penyakit serta kurangnya ibu meningkatkan intensitas ibadah.

Ibu yang siap menghadapi menopause meskipun tanpa adanya dukungan suami berjumlah 9 orang (11%). Adapun ibu yang tidak siap menghadapi menopause bersamaan dengan tidak adanya dukungan suami ialah berjumlah 73 (89%). Ibu yang tidak menerima dukungan dari suami namun siap menghadapi menopause secara mandiri dikarenakan ibu mampu untuk mengelola hidupnya sendiri seperti sering beraktivitas olahraga, menjaga pola makan serta mengatur pola hidup yang baik dan sehat. Ibu yang siap secara psikologis juga sangat berpengaruh terhadap kesiapan ibu karena ibu menjadi lebih tenang dalam menghadapi menopause dan tidak perlu cemas untuk menghadapi masa tersebut serta ibu yang sering meningkatkan ibadahnya seperti mengikuti kegiatan keagamaan membuat ibu menjadi lebih siap dengan mensyukuri bahwa menopause merupakan bagian siklus kehidupan wanita.

Sedangkan ibu yang tidak menerima dukungan suami dan ibu tidak siap untuk menghadapi masa menopause disebabkan kurangnya dukungan dari seorang suami yang merupakan anggota keluarga terdekat serta pendamping hidup ibu. Suami yang kurang memperhatikan dan memberikan kasih sayang membuat ibu merasa khawatir, cemas, dan kurang percaya diri pada dirinya sendiri. Suami yang kurang memberikan pujian terhadap istrinya juga memberikan efek yang mengakibatkan bahwa ibu kecewa, merasa tidak dihargai, tidak diperdulikan sehingga membuat psikologis ibu menjadi sulit dikelola dengan baik. Selain itu kurangnya suami mengajak istri untuk menjaga pola hidup sehat seperti berolahraga bersama juga berdampak bagi kesiapan ibu secara fisiologis serta kurangnya suami untuk mengajak ibu dalam meningkatkan ibadah sesuai keyakinannya juga berdampak pada kesiapan ibu secara spiritual.

Menurut asumsi peneliti, rendahnya kesiapan ibu menghadapi menopause dapat disebabkan oleh pasangan suami istri yang cenderung fokus pada pekerjaannya masing-masing sehingga suami kurang menunjukkan perhatiannya dan komunikasi yang terjalin pun menjadi kurang efektif. Selain itu, rendahnya kesiapan ibu menghadapi menopause juga dapat disebabkan oleh kurangnya dukungan suami untuk memberikan apresiasi dan penerimaan yang baik. Suami dapat memberikan dukungan dalam berbagai bentuk, seperti dukungan emosional (suami menerima perubahan bentuk fisik ibu), dukungan informasi (suami memberikan nasehat agar ibu bersikap komunikatif terkait perubahan dirinya selama masa menopause), dukungan instrumental (suami membantu menyelesaikan pekerjaan rumah tangga) dan dukungan penilaian (pujian dan apresiasi atas apa yang dilakukan ibu) (Friedman & Marilyn, 2006).

Haryanti *et al.*, (2021) juga menyampaikan bahwa dukungan suami adalah sistem pendukung yang sangat dibutuhkan ibu untuk menghadapi masa menopause, karena suami memiliki peranan penting di lingkup keluarga. Menurut Mujiadi & Ariyanti (2020), kehadiran, dukungan, dan perhatian suami dapat menyebabkan wanita merasa dihargai dan dicintai. Perhatian dan kepedulian yang diperoleh akan membuat ibu merasa berharga dan dicintai. Pernyataan tersebut sejalan dengan Riza (2018), bahwa semakin tinggi dukungan yang diberikan suami pada ibu yang akan menghadapi menopause, maka kesiapan ibu untuk menghadapi masa tersebut juga akan semakin baik. Dengan demikian dapat disimpulkan suami yang mendukung kesiapan istrinya dalam menghadapi menopause berperan penting. Sebagai *support system* terbaik yang dapat memotivasi ibu dalam menghadapi menopause, dukungan suami menjadi salah satu faktor penting bagi ibu untuk menghadapi menopause. Oleh sebab itu, suami hendaknya membersamai dan mendampingi ibu untuk menghadapi perjalanan hidupnya termasuk fase menopause dengan baik. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini ditemukan pada proses pengumpulan data dari responden, di mana ada beberapa responden yang tidak ada ditempat sehingga mengharuskan peneliti menitipkan kuesioner dengan tetangga untuk mencukupi sampel, pengisian kuesioner oleh responden dilakukan sambil mengerjakan pekerjaan rumah sehingga responden menjadi tidak fokus.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diperoleh simpulan bahwa terdapat hubungan berkategori kuat antara pengetahuan dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Andai dengan nilai  $r = 0,702$ , serta terdapat hubungan berkategori kuat antara dukungan suami dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Andai. Dibuktikan dengan nilai  $r = 0,646$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(2), 99–104. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.41638>
- Championing Better Work and Working Lives (CIPD). (2021). *A Guide to Managing Menopause at Work* (Issue May).
- Damayanti, F. nur. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Penanganan Ibu Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Estiani, M., & Duhana, C. (2015). Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Pramenopause

- Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 101–107.
- Friedman, & Marilyn, M. (2006). *Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktik* (R. L. Ina Debora, A. Yoskin, A. Yasmin, Setiawan, & E. Monica (eds.); Edisi 3). Jakarta: EGC.
- Haryanti, U., Asih, N. S. W., & Zaini, N. M. (2021). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Istri Dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Mangaran Kabupaten Situbondo. *Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Ishak, N. N. M., Jamani, N. A., Arifin, S. R. M., Hadi, A. A., & Abd Aziz, K. H. (2021). Exploring women's perceptions and experiences of menopause among east coast malaysian women. *Malaysian Family Physician*, 16(1), 84–92. <https://doi.org/10.51866/OA1098>
- Kartini. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause. *HIJP : Health Information Jurnal Penelitian*, 12(1), 86–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.36990/hijp.vi.192>
- Mazida, E., & Wijaya, C. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Desa Bumi Pratama Mandira. *Al-Iqra Medical Journal: Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 5(2), 121–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.26618/aimj.v5i2.8532>
- Mujiadi, & Ariyanti, D. (2020). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menopause Di Desa Kweden Kembar Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 12(2), 20–31. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/699>
- Ningsih, A., Indriastuti, D., & Syahwal, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Dukungan Suami dengan Kesiapan Perempuan Menghadapi Menopause di Kabupaten Kolaka. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01(01), 24–29. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JIKK/article/view/404/209>
- Norisa, N., Fitriani, A., Asriah, & Novemi. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 72–79. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.668>
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Palupi, S. (2010). *Islam dan Menopause (Telaah Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Islam Bagi Persoalan Psikologis Wanita Menopause)*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Riza, N. (2018). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Sinabang Kecamatan Simeulue Timur Kabupaten Simeulue. *Jurnal Forum Kesehatan*, 8(2), 86–91. <https://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/104ndle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx>
- Ruspawan, I. D. M., Rosiladewi, G. A. K., & Lestari, N. K. Y. (2016). Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause. *Jurnal Gema Keperawatan*, 9(1), 50–56.
- Sari, N. W., & Yuniliza. (2020). Faktor-Faktor yang berhubungan Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang. *Menara Ilmu*, XIV(1), 90–98.
- Susanti, E. H. (2014). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Istri Dalam Menghadapi Menopause. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(2), 114–119.
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.56186/jkkb.107>
- Yanti, D. (2021). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di RW 08 Cibeber Cimahi Selatan. *Bina Generasi; Jurnal Kesehatan*, 1(13), 33–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.35907/bgjk.v13i1.189>
- Yulastuti, L. P. S., & Widiarta, I. M. (2022). Hubungan Pendidikan, Pekerjaan Dan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Dusun Pungka Kecamatan Unter Iwes Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 6(2), 4061–4066. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v6i2.3067>