

KESIAPAN FISIK DAN PSIKOLOGIS WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI RW 06 KELURAHAN LATSARI KECAMATAN TUBAN

**Azalia Kirana Putri Zelanda Bahari¹, Wahyu Tri Ningsih², Wahyuningsih Triana N³
Teresia Retna Puspitadewi**

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban
Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi : azaliakirana07@gmail.com

Abstrak

Menopause tidak hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi akibat penurunan hormon estrogen, tetapi juga disertai berbagai perubahan fisik dan psikologis. Masih banyak wanita premenopause yang belum memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang baik dalam menghadapi menopause. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kesiapan fisik dan psikologis wanita dalam menghadapi menopause di RW 06 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban. Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah wanita usia 40-50 tahun di RW 06 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban yang berjumlah 60 orang, dengan besar sampel 52 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling jenis purposive sampling. Variabel penelitian yaitu kesiapan fisik dan kesiapan psikologis wanita dalam menghadapi menopause. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya (40,4%) wanita premenopause memiliki kesiapan fisik dalam kategori cukup, dan hampir setengahnya (48,1%) wanita premenopause memiliki kesiapan psikologis dalam kategori cukup dalam menghadapi menopause. Tenaga kesehatan perlu meningkatkan edukasi mengenai menopause kepada wanita premenopause, suami, dan keluarga melalui penyuluhan dan konseling sehingga dapat meningkatkan pengetahuan serta kesiapan fisik dan psikologis wanita dalam menghadapi menopause.

Kata Kunci : Kesiapan Fisik, Kesiapan Psikologis, Menopause.

ABSTRACT

Menopause is not only marked by the cessation of menstruation due to declining estrogen levels, but is also accompanied by various physical and psychological changes. Many premenopausal women still do not have good physical and psychological readiness to face menopause. The purpose of this study was to determine the physical and psychological readiness of women in facing menopause in RW 06, Latsari Village, Tuban Subdistrict. This study used a descriptive design with a cross-sectional approach. The study population was women aged 40-50 years in RW 06 Latsari Village, Tuban Subdistrict, totaling 60 people, with a sample size of 52 people. The sampling technique used was non-probability sampling with a purposive sampling type. The research variables were the physical and psychological

readiness of women in facing menopause. Data was collected using a questionnaire. The results showed that almost half (40.4%) of premenopausal women had sufficient physical readiness, and almost half (48.1%) of premenopausal women had sufficient psychological readiness in facing menopause. It is hoped that health workers can improve education about menopause for premenopausal women, husbands, and families through counseling and education sessions in order to improve knowledge as well as physical and psychological readiness of women in facing menopause.

Keywords: *Physical Readiness, Psychological Readiness, Menopause.*

PENDAHULUAN

Menopause tidak hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi akibat penurunan hormon estrogen, namun juga disertai berbagai perubahan fisik dan psikologis (Barati et al., 2021). Menopause merupakan proses fisiologis alami yang akan dialami setiap wanita seiring bertambahnya usia (Who & Single, 2018), namun sering dianggap sebagai tantangan karena adanya kekhawatiran terhadap perubahan fisik maupun psikologis yang menyertainya (Sánchez-Rodríguez et al., 2017). Sebagian wanita masih kurang menjaga pola hidup sehat, jarang melakukan aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan rutin, serta belum mampu mengelola kecemasan dan perubahan emosi ketika memasuki masa menopause, sehingga wanita perlu memiliki kesiapan fisik dan psikologis agar mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut (Proverawati & Sulistyawati, 2017 dalam Mardiyanti, 2025).

World Health Organization (WHO) memperkirakan pada tahun 2030 jumlah wanita menopause di dunia mencapai sekitar 1,2 miliar jiwa dan sebagian besar berada di negara berkembang (WHO, 2022). Di Indonesia, wanita berusia 40 hingga 50 tahun merupakan salah satu kelompok usia yang paling mudah terpengaruh oleh perubahan fisik dan mental menjelang masa menopause. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah wanita pada rentang usia ini di Indonesia sudah lebih dari 30 juta jiwa pada tahun 2023, sedangkan di Kabupaten Tuban jumlahnya mencapai beberapa ribu jiwa pada tahun yang sama (BPS, 2023).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tiga wanita berusia 40 hingga 50 tahun di RW 06 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban, didapatkan bahwa masih ditemukan wanita premenopause yang belum siap menghadapi menopause. Responden mengatakan masih merasa cemas terhadap perubahan fisik yang akan dialami seperti vagina kering dan perubahan bentuk tubuh, belum menjaga pola makan dengan baik meskipun memiliki kadar gula darah tinggi, serta belum rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Namun demikian, terdapat pula wanita yang mengungkapkan sudah siap menghadapi menopause baik dari segi fisik maupun mental.

Ketidaksiapan fisik dan psikologis pada wanita premenopause umumnya disebabkan oleh fluktuasi hormon estrogen dan progesteron, kurangnya edukasi mengenai gejala menopause seperti hot flashes atau perubahan mood, stigma sosial negatif tentang penuaan, serta kecemasan kehilangan fungsi reproduksi dan kecantikan (Barati et al., 2021). Kurangnya pemahaman mengenai masa transisi ini dapat menyebabkan munculnya kecemasan, sulit menerima perubahan tubuh, dan rendahnya kemampuan beradaptasi, yang apabila berlangsung terus-menerus dapat mengusik kehidupan serta menurunkan kualitas hidup wanita (Harahap, 2024).

Upaya meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis wanita menghadapi menopause perlu diimplementasikan melalui pendekatan promotif dan preventif sejak usia premenopause. Pendidikan kesehatan mengenai menopause dapat membantu wanita memahami perubahan fisik dan psikologis yang terjadi sehingga membantu wanita mempersiapkan diri menghadapi menopause, serta berperan dalam mengurangi rasa takut, cemas, dan kesalahpahaman

mengenai menopause (Ratnaningsih, 2021; Susanti & Indrajati, 2022). Dukungan keluarga dan lingkungan juga diperlukan dalam meningkatkan kesiapan psikologis wanita; wanita yang menerima dorongan emosional dari keluarga biasanya lebih sanggup menerima perubahan sepanjang menopause serta secara psikologis lebih siap menghadapinya (Harahap, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kesiapan fisik dan psikologis wanita dalam menghadapi menopause di RW 06 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian wanita berusia 40 hingga 50 tahun di RW 06 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban yang berjumlah 60 orang, dengan besar sampel 52 wanita premenopause. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Variabel penelitian yaitu kesiapan fisik dan kesiapan psikologis wanita dalam menghadapi menopause. Cara pengambilan data dengan kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Karakteristik Wanita Berdasarkan Umur, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, dan Sumber Informasi di RW 06 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban Bulan Juni 2026

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia 40-45 tahun	33	63,5%
Usia 46-50 tahun	19	36,5%
Total	52	100%
Pendidikan SD	4	7,7%
Pendidikan SMP	20	38,5%
Pendidikan SMA	23	44,2%
Pendidikan Perguruan Tinggi	5	9,6%
Total	52	100%
Bekerja	24	46,2%
Tidak Bekerja	28	53,8%
Total	52	100%
Sumber informasi: Buku/majalah	5	9,6%
Media sosial	22	42,3%
Petugas kesehatan	16	30,8%
Pelatihan/seminar	5	9,6%
Tidak mendapat informasi	4	7,7%
Total	52	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar (63,5%) wanita premenopause berusia 40–45 tahun, hampir setengahnya (44,2%) memiliki tingkat pendidikan SMA, sebagian besar (53,8%) tidak bekerja, dan hampir setengahnya (42,3%) mendapatkan informasi dari media sosial.

Tabel 4.2 Distribusi Kesiapan Fisik Wanita Dalam Menghadapi Menopause di RW 06 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban Bulan Juni 2026

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	17	32,7%
Cukup	21	40,4%
Kurang	14	26,9%
Total	72	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa hampir setengahnya wanita premenopause (40,4%) memiliki kesiapan fisik menghadapi menopause dalam kategori cukup.

Tabel 4.2 Distribusi Kesiapan Psikologis Wanita Dalam Menghadapi Menopause di RW 06 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban Bulan Juni 2026

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	12	23,1%
Cukup	25	48,1%
Kurang	15	28,8%
Total	72	100%

Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa hampir setengahnya wanita premenopause (48,1%) memiliki kesiapan psikologis menghadapi menopause dalam kategori cukup, meskipun masih ditemukan hampir setengahnya (28,8%) wanita premenopause dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

Kesiapan Fisik Wanita dalam Menghadapi Menopause di RW 06 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hampir setengahnya wanita premenopause memiliki kesiapan fisik dalam kategori cukup dalam menghadapi menopause. Hal ini terlihat dari jawaban wanita premenopause yang masih memilih “kadang-kadang” dalam mengonsumsi makanan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin.

Kesiapan fisik merupakan kondisi kesiapan dalam mempersiapkan tubuh guna menghadapi berbagai perubahan fisik yang berlangsung selama masa menopause, yang dapat dilakukan melalui penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik secara teratur, serta pemeriksaan kesehatan rutin. Persiapan fisik yang baik dapat membantu wanita mengurangi berbagai keluhan menopause dan mempertahankan kualitas hidup yang optimal (Santoro & Jr, 2011). Wanita yang menerapkan kebiasaan hidup sehat juga terlihat lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan hormonal yang terjadi menjelang menopause (Lisda Maria, 2025).

Menurut Notoatmodjo (2014), pemikiran dan pengambilan keputusan seseorang menjadi lebih matang seiring bertambahnya usia, sehingga meningkatkan pengalaman, pengetahuan, serta kemampuan seseorang dalam memahami dan menyikapi berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, termasuk perubahan kesehatan.

Menurut analisis peneliti, kesiapan fisik wanita premenopause dalam menghadapi menopause didukung oleh kematangan cara berpikir dan pengambilan keputusan yang semakin baik seiring bertambahnya usia. Kondisi tersebut menyebabkan wanita premenopause pada rentang usia 40-45 tahun mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan melalui penerapan pola hidup sehat sebagai persiapan menghadapi menopause, meskipun upaya tersebut belum

dilakukan secara optimal dan konsisten. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang berkelanjutan diperlukan agar wanita premenopause dapat lebih siap secara fisik dalam menghadapi menopause.

Kesiapan Psikologis Wanita dalam Menghadapi Menopause di RW 06 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hampir setengahnya wanita premenopause memiliki kesiapan psikologis dalam kategori cukup dalam menghadapi menopause. Hal ini terlihat dari jawaban wanita premenopause yang masih memilih “kadang-kadang” pada pernyataan mengenai penerimaan terhadap menopause, kemampuan mengontrol emosi, serta dukungan keluarga dalam menghadapi menopause.

Kesiapan psikologis merupakan kondisi mental wanita dalam menerima, memahami, dan menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi selama masa menopause (Kholifah et al., 2025), yang dapat dilihat dari sikap penerimaan terhadap menopause, kemampuan mengontrol emosi, dukungan keluarga, dan spiritual coping (Irma Fitria, 2023). Wanita yang memiliki kesiapan psikologis yang baik akan lebih mampu menerima menopause sebagai proses alami kehidupan sehingga dapat mengurangi kecemasan, stres, dan berbagai gangguan emosional yang muncul selama masa transisi menopause (Isnaniar et al., 2025).

Menurut Notoatmodjo (2014), pemikiran dan pengambilan keputusan seseorang menjadi lebih matang seiring bertambahnya usia, yang turut meningkatkan kemampuan seseorang dalam memahami dan menyikapi perubahan psikologis yang terjadi dalam kehidupannya.

Menurut analisis peneliti, kesiapan psikologis wanita premenopause didukung oleh kematangan cara berpikir yang meningkat seiring bertambahnya usia, sehingga wanita pada rentang usia 40-45 tahun lebih mampu menerima menopause sebagai proses alami dan menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Dukungan keluarga, terutama suami, dalam bentuk perhatian, informasi, dan pendampingan dapat membantu wanita premenopause merasa lebih tenang dan percaya diri menghadapi menopause. Namun, persepsi bahwa menopause merupakan akhir dari masa muda masih dapat memicu kekhawatiran dan ketidaksiapan psikologis, sehingga diperlukan perubahan pola pikir bahwa menopause merupakan proses alami dan bukan akhir dari kehidupan yang aktif dan produktif. Untuk meningkatkan kesiapan psikologis, wanita premenopause dianjurkan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin serta mengikuti kegiatan positif seperti senam atau komunitas kesehatan guna memperoleh dukungan sosial dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan pada masa menopause.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kesiapan fisik dan psikologis wanita dalam menghadapi menopause di RW 06 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar wanita premenopause memiliki kesiapan fisik yang cukup dan kesiapan psikologis yang cukup dalam menghadapi menopause.

SARAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Wanita premenopause berusia 40 hingga 50 tahun di RW 06 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban hendaknya lebih aktif mencari informasi mengenai menopause serta menerapkan pola hidup sehat untuk meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi menopause.

2. Tenaga kesehatan dapat meningkatkan edukasi mengenai menopause kepada wanita premenopause, suami, dan keluarga melalui penyuluhan dan konseling sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, mengubah persepsi negatif mengenai menopause, serta meningkatkan dukungan keluarga pada wanita premenopause menghadapi menopause.
3. Peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan mencakup area yang lebih luas agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih lengkap mengenai tingkat kesiapan wanita menghadapi menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, Lestari, N. C. A., & Anjarwati, I. A. (2025). Hubungan Perubahan Fisik Wanita Premenopause Usia 40-50 Tahun Dengan Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Klinik Pratama Advent Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan*, 3(1), 26–33.
- Ardinata, M. U. (2021). Hubungan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(1), 210–217.
- Ayu, I., Pangruating, N., Wang, C. J., Bali, I., Jl, I., & Balian, T. (n.d.). Gambaran Karakteristik Wanita Postmenopause Yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan Indonesia. 180.
- Barati, M., Akbari, H., Samadi, E., Jenabi, E., & Jormand, H. (2021). The Factors Associated With The Quality Of Life Among Postmenopausal Women. *BMC Women's Health*, 1–8.
- Betti Sri Wahyuni, R. (2018). Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(3), 472–478.
- BPS. (2023). *Statistik Indonesia 2023*.
- Dumitrascu, D. I., Kyle, R. A., & Steensma, D. P. (2022). Suzanne Gros Noël: Plastic Surgery Pioneer And Advocate For Women's Rights. *Mayo Clinic Proceedings*, 97(1), 196–197.
- Harahap, N. Hamima. (2024). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 9(1), 109–112.
- Hutchings, H. A. (2024). A Study Evaluating Quality Of Life And Factors Affecting It Before, During And After Menopause. *Journal Of Education*, 6(1), 1–22.
- Irma Fitria, D. M. (2023). Identification Of Physiological And Psychological Changes During Menopause. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 7(4), 338–355.
- Isnaniar, Wiwik Norlita, N. D. J. (2025). Kesiapan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan As-Shika*.
- Jatmiko Susilo, I. K. (2025). Menopause, Sindroma Metabolik Dan Terapi Hormon Menopause. *Indonesian Journal Of Midwifery (IJM)*, 8(1), 18–36.
- Kartikasari, F. (2025). Peningkatan Kesiapan Menghadapi Menopause Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Media Audio Visual Pada Kelompok Pra Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 110–117.
- Kholifah, E., Azzahroh, P., & Suciawati, A. (2025). Hubungan Pengetahuan Perubahan Fisik Dan Psikologis Dengan Penyesuaian Diri Wanita Premenopause. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 70–78.
- Kusumaningrum, U. A., & Hidayati, R. N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup. *Jurnal Edunursing*, 6(2), 103–109.
- Lestari, A., & Sari, N. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala. *Journal Of Public Health Concerns*, 5(2), 81–86.

- Lisda Maria, D. A. (2025). Pengaruh Edukasi Dukungan Suami Terhadap Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 17(1), 39–54.
- Mazida, E., Wijaya, C., & Jakarta, U. T. (2022). Tingkat Menopause. *Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 5(2), 121–127.
- Meilan, N., & Huda, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 78–82.
- Nainggolan, S. S., & Iliwandi, J. (2023). Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 109–120.
- Nur Cahyani Ari Lestari, Z. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Fisik Pada Ibu Premenopause. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan*, 3(April), 27–34.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (Ed.); 4th Ed.). Penerbit Salemba Medika.
- Pengetahuan, H., & Tingkat, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–119.
- Ratnaningsih, D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Subur Di Kecamatan Pedas Kabupaten Ngawi. *Jurnal Permata Indonesia*, 12(November), 26–35.
- Sánchez-Rodríguez. (2017). Quality Of Life Among Post-Menopausal Women Due To Oxidative Stress Boosted By Dysthymia And Anxiety. *BMC Women's Health*, 2–9.
- Santoro, N., & Jr, J. F. R. (2011). Reproductive Hormones And The Menopause Transition. *Obstetrics And Gynecology*, 38(5), 455–466.
- Sisi Mardiyanti, D. E. J. (2025). Pengetahuan Dan Kesiapan Ibu Pramenopause Menghadapi Gejala Vegetatif Masa Menopause. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(02), 47–52.
- 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.
- Trisnowati, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Di Desa Ngemplak Mojosongo Surakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 3863–3872.
- Wahyuningsih. (2023). Hubungan Usia Menarche Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 468–474.
- WHO. (2022). *World Report On Ageing And Health*.
- Who, T., & Single, H. (2018). *Jurnal Diversita Hubungan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being*. 4(1), 1–8.
- Widjayanti, Y. (2021). Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Menopause. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 68–75.
- Yazdkhasti, M., Simbar, M., & Abdi, F. (2015). Empowerment And Coping Strategies In Menopause Women: A Review. *Iran Red Crescent Med J*, 17(3), 1–5.