

## **HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN PSIKOLOGIS DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU PRAMENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KABUN KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2023**

**Hartati, R <sup>(1)</sup>, Andriana<sup>(2)</sup>**

<sup>(1,2)</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Riau, Indonesia  
email: [andriana.midw@gmail.com](mailto:andriana.midw@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Premenopause merupakan fase transisi alami dalam siklus kehidupan reproduksi perempuan yang ditandai dengan penurunan fungsi ovarium dan perubahan kadar hormon estrogen. Kondisi ini sering disertai perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan serta memicu kecemasan apabila tidak dipahami dengan baik. Kurangnya pengetahuan mengenai perubahan tersebut dapat memengaruhi kesiapan perempuan dalam menghadapi masa premenopause. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause di wilayah kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu tahun 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh wanita premenopause di wilayah kerja Puskesmas Kabun sebanyak 1.810 orang, dengan sampel sebanyak 95 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat pengetahuan tentang perubahan premenopause serta tingkat kecemasan responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 42 orang (44,2%), sedangkan responden yang berpengetahuan baik sebanyak 22 orang (23,2%) dan pengetahuan kurang sebanyak 31 orang (32,6%). Sebagian responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 41 orang (56,8%), sementara 54 orang (43,2%) mengalami kecemasan. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis dengan tingkat kecemasan ibu premenopause. Penelitian ini menegaskan pentingnya peningkatan edukasi kesehatan reproduksi bagi perempuan premenopause guna meningkatkan pemahaman dan kesiapan dalam menghadapi perubahan yang terjadi.

**Kata kunci:** Premenopause, pengetahuan, perubahan fisik dan psikologis, kecemasan

### **ABSTRACT**

*Pre-menopause is a natural transitional phase in women's reproductive life characterized by declining ovarian function and changes in estrogen hormone levels. These physiological changes are often accompanied by various physical and psychological symptoms that may cause discomfort and anxiety, particularly when women have limited understanding of the process. Insufficient knowledge about these changes may influence women's readiness to cope with the premenopausal period. This study aimed to analyze the relationship between knowledge of physical and psychological changes and anxiety levels among premenopausal women in the working area of Kabun Public Health Center, Rokan Hulu Regency, in 2023. This research employed an analytical quantitative approach with a cross-sectional design. The study population consisted of 1,810 premenopausal women in the Kabun Public Health Center area, from which 95 respondents were selected using accidental sampling. Data were collected using structured questionnaires assessing respondents' knowledge regarding premenopausal changes and their*

*anxiety levels. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods with the Chi-Square test at a 95% confidence level. The results showed that most respondents had a moderate level of knowledge (44.2%), while 23.2% had good knowledge and 32.6% had poor knowledge. Regarding anxiety, 56.8% of respondents reported no anxiety, while 43.2% experienced anxiety. Bivariate analysis indicated a significant relationship between knowledge of physical and psychological changes and anxiety levels among premenopausal women. These findings highlight the importance of strengthening reproductive health education to improve women's understanding and psychological preparedness in facing the premenopausal transition.*

**Keywords:** *premenopause, knowledge, physical and psychological changes, anxiety*

## **PENDAHULUAN**

Premenopause merupakan fase transisi fisiologis yang menandai periode sebelum terjadinya menopause, yaitu saat fungsi ovarium mulai mengalami penurunan yang berdampak pada berkurangnya produksi hormon estrogen. Perubahan hormonal ini umumnya mulai terjadi pada wanita usia 40–50 tahun dan menjadi bagian dari proses penuaan reproduksi yang alami. Penurunan kadar estrogen tidak hanya memengaruhi sistem reproduksi, tetapi juga berdampak pada berbagai aspek kesehatan fisik dan psikologis perempuan. Pada fase ini, wanita sering melaporkan sejumlah keluhan seperti ketidakaturan siklus menstruasi, sensasi panas mendadak (hot flushes), palpitasi, gangguan tidur, serta penurunan libido. Selain itu, perubahan hormonal juga dapat memicu perubahan psikologis berupa perasaan cemas, mudah tersinggung, dan ketidakstabilan emosi yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup wanita pada masa transisi tersebut.

Secara klinis, perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa premenopause sering kali menimbulkan ketidaknyamanan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tidak sedikit wanita yang mengalami kesulitan memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya sehingga muncul kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi kesehatan maupun fungsi reproduksinya. Kurangnya informasi atau pengetahuan mengenai perubahan yang dialami dapat memperkuat persepsi negatif terhadap proses premenopause dan meningkatkan tingkat kecemasan. Sebaliknya, pengetahuan yang memadai mengenai perubahan fisiologis dan psikologis pada masa premenopause dapat membantu perempuan memahami bahwa perubahan tersebut merupakan proses biologis yang wajar, sehingga mereka lebih siap secara mental dalam menghadapinya. Dengan demikian, pengetahuan berpotensi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis wanita pada masa transisi menuju menopause.

Secara demografis, jumlah perempuan yang memasuki fase premenopause cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup penduduk. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa proporsi perempuan premenopause di Indonesia mencapai sekitar 9% dari total populasi pada tahun 2014 dan meningkat menjadi sekitar 30,3 juta atau sekitar 11,5% dari total penduduk pada tahun 2022. Peningkatan jumlah populasi ini menunjukkan bahwa isu kesehatan perempuan pada masa premenopause semakin relevan untuk dikaji, tidak hanya dari aspek biologis tetapi juga dari perspektif psikososial. Kondisi ini menuntut adanya perhatian yang lebih besar terhadap kesiapan perempuan dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada masa transisi menuju menopause, termasuk dalam hal pemahaman terhadap perubahan fisik dan psikologis yang dialami.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan respons psikologis perempuan terhadap

---

perubahan pada masa pramenopause. Wanita dengan tingkat pengetahuan yang baik mengenai perubahan yang terjadi pada tubuhnya cenderung memiliki penerimaan yang lebih positif terhadap proses tersebut serta tingkat kecemasan yang lebih rendah. Namun demikian, sebagian besar penelitian yang tersedia masih berfokus pada aspek gejala klinis atau kualitas hidup wanita menopause secara umum, sementara kajian yang secara spesifik menelaah hubungan antara pengetahuan mengenai perubahan fisik dan psikologis dengan tingkat kecemasan wanita pramenopause masih relatif terbatas, khususnya pada konteks pelayanan kesehatan primer di daerah.

Keterbatasan kajian tersebut juga terlihat pada tingkat lokal. Di wilayah kerja Puskesmas Kabun, Kabupaten Rokan Hulu, tercatat sekitar 1.810 perempuan berada pada fase pramenopause pada tahun 2022. Meskipun jumlahnya cukup signifikan, informasi mengenai kondisi psikologis perempuan pramenopause serta faktor yang memengaruhinya, termasuk tingkat pengetahuan tentang perubahan yang terjadi pada masa tersebut, belum banyak diteliti. Ketiadaan data empiris ini berpotensi menghambat perencanaan intervensi edukasi kesehatan reproduksi yang tepat sasaran bagi perempuan usia pramenopause di tingkat pelayanan kesehatan masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan untuk memahami secara lebih komprehensif bagaimana tingkat pengetahuan perempuan mengenai perubahan fisik dan psikologis pada masa pramenopause berkaitan dengan kondisi psikologis yang mereka alami, khususnya dalam bentuk kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis dengan tingkat kecemasan pada ibu pramenopause di wilayah kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu tahun 2023. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan strategi edukasi kesehatan reproduksi bagi perempuan pramenopause serta menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam merancang program promotif dan preventif yang lebih efektif di tingkat pelayanan kesehatan primer.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional, yaitu pengukuran variabel dilakukan pada satu waktu pengamatan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kabun, Kabupaten Rokan Hulu, pada bulan Maret–April 2023. Populasi penelitian adalah seluruh wanita yang berada pada fase pramenopause di wilayah tersebut dengan jumlah 1.810 orang berdasarkan data tahun 2022. Dari populasi tersebut diambil 95 responden sebagai sampel penelitian menggunakan teknik accidental sampling, yaitu pemilihan responden yang ditemui pada saat penelitian dan bersedia berpartisipasi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu pramenopause mengenai perubahan fisik dan psikologis, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan ibu pramenopause. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang diberikan langsung kepada responden untuk memperoleh data primer mengenai tingkat pengetahuan serta kecemasan yang dialami selama masa pramenopause.

Data yang terkumpul kemudian melalui tahap *editing, coding, entry, processing, dan cleaning* sebelum dianalisis secara statistik. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis dengan tingkat kecemasan ibu pramenopause

---

menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian melalui pemberian *informed consent*, serta menjaga kerahasiaan dan anonimitas responden selama proses pengumpulan dan pelaporan data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

Pengumpulan data dilakukan selama penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun dengan 95 responden. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

#### Data Univariat

Data demografi yang diukur meliputi: usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan. Adapun frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis ibu di wilayah kerja puskesmas kabun kabupaten rokan hulu**

| Pengetahuan | Frekuensi | Persentase(%) |
|-------------|-----------|---------------|
| Baik        | 22        | 23,2          |
| Cukup       | 42        | 44,2          |
| Kurang      | 31        | 32,6          |
| Total       | 95        | 100           |

Berdasarkan Tabel 1, di atas dapat dilihat bahwa responden yang berpengetahuan baik sebanyak 22 orang (23,2%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 42 orang (44,2%), dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 31 orang (32,6%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Tentang Perubahan Fisik dan Psikologis Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2023**

| Kecemasan   | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------|-----------|----------------|
| Tidak Cemas | 41        | 56,8           |
| cemas       | 54        | 43,2           |
| Total       | 95        | 100            |

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa di atas dapat dilihat bahwa responden yang tidak cemas sebanyak 41 orang (56,8%), dan responden yang cemas sebanyak 54 orang (43,2%).

### 2 Analisis Bivariat

Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis terhadap tingkat kecemasan ibu pramenopause dengan menggunakan uji chi-square, diketahui sesuai tabel berikut:

**Tabel 3 Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik dan Psikologis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2023**

| Pengetahuan | Kecemasan   |      |       |      |       |     | PValue |
|-------------|-------------|------|-------|------|-------|-----|--------|
|             | Tidak cemas |      | Cemas |      | Total |     |        |
|             | N           | %    | N     | %    | N     | %   |        |
| Kurang      | 19          | 86,6 | 3     | 13,6 | 22    | 100 | 0.002  |
| cukup       | 23          | 54,8 | 19    | 45,2 | 42    | 100 |        |
| baik        | 12          | 38,7 | 19    | 61,3 | 31    | 100 |        |
| Jumlah      | 54          | 56.8 | 41    | 43.2 | 95    | 100 |        |

Berdasarkan Tabel 4, di atas dapat diketahui bahwa responden dengan pengetahuan kurang mengalami kecemasan yaitu sebanyak 19 responden (86,6%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 3 responden (13,6%). Responden dengan pengetahuan cukup mengalami kecemasan yaitu sebanyak 23 responden (54,8%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 19 responden (45,2%). Sedangkan responden dengan pengetahuan baik mengalami kecemasan yaitu sebanyak 12 responden (38,7%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 19 responden (61,3%) Hasil uji *Chi-Square* didapat nilai  $P\text{ value}=0.002 (<0.05)$  artinya ada hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis terhadap kecemasan ibu premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu.

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik dan Psikologis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause

Dari hasil penelitian terhadap 95 responden dan telah dilakukan uji statistik dengan menggunakan komputerisasi tentang hubungan pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause di wilayah kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2023 dapat diketahui bahwa responden dengan pengetahuan kurang mengalami kecemasan yaitu sebanyak 19 responden (86,6%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 3 responden (13,6%). Responden dengan pengetahuan cukup mengalami kecemasan yaitu sebanyak 23 responden (54,8%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 19 responden (45,2%). Sedangkan responden dengan pengetahuan baik mengalami kecemasan yaitu sebanyak 12 responden (38,7%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 19 responden (61,3%) . Hasil uji Chi Square didapat nilai  $P\text{ value}=0.002 (<0.05)$  artinya ada hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis terhadap kecemasan ibu premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu.

Pengetahuan berperan penting dalam membantu wanita menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, mengelola stres dengan baik, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Wanita yang memiliki keterbatasan pengetahuan tentang menopause cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dan kurang siap menghadapi fase tersebut karena minimnya pemahaman mengenai perubahan yang terjadi pada dirinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa

pengetahuan merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan (Hayuningsih et al., 2022).

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian Nurma Yunita (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 66,7% responden yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi memperlihatkan kesiapan yang baik dalam menghadapi menopause, serta hasil uji statistik membuktikan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause. Ulya dan Andanawarih (2021) juga menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dapat berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada masa menopause. Sejalan dengan itu, Asmaradana (2021) menemukan bahwa wanita premenopause dengan tingkat pengetahuan yang tinggi memiliki kesiapan yang secara signifikan lebih baik dibandingkan dengan wanita yang memiliki tingkat pengetahuan rendah.

Dengan mempertimbangkan berbagai kondisi tersebut, diperlukan upaya pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif bagi wanita usia premenopause, khususnya di daerah pedesaan. Program edukasi ini tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi secara teoritis, tetapi juga perlu disertai dengan pendekatan praktis yang selaras dengan nilai-nilai budaya masyarakat setempat. Selain itu, peran aktif tenaga kesehatan, kader posyandu, serta tokoh masyarakat menjadi sangat penting untuk memastikan penyampaian informasi dapat berjalan secara efektif. Kegiatan ini diharapkan dapat mempersiapkan wanita dalam menghadapi menopause baik secara fisik maupun secara psikologis, mencegah gangguan kecemasan sehingga dapat sehat optimal dalam menghadapi fase kehidupan yang berkelanjutan.

## **SIMPULAN**

1. Mayoritas pengetahuan ibu pramenopause tentang perubahan fisik dan psikis adalah baik sebanyak 31 orang (32,6%).
2. Mayoritas kecemasan ibu pramenopause tentang perubahan fisik dan psikis adalah mengalami cemas sebanyak 54 orang (56,8%).
3. Ada hubungan pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis terhadap tingkat kecemasan ibu pramenopause di wilayah kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2023 dengan nilai p value = 0,002 ( $p < 0,05$ ).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustiawati, A., dan Sulistiyarningsih, S. H. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Padang Kecamatan Winong. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 25. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.281>
- Asmaradana, Kidung. 2021. "Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Premenopause Di Kelurahan Sadeng Gunungpati," 1–73.
- Asrianti. 2019. *Tetap Sehat Menjelang Menopause*. Edited by Herika Damayanti. Pertama. Yogyakarta: Abbi Creative.



- Asifah, M., Daryanti, M. S., dan Wanita, P. (2021). Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok. Kemenkes RI memperkirakan pen. 180–191.
- Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Kebidanan, P. S. D., Kedokteran, F., dan Padjadjaran, U. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. 4(2), 99–104.
- Aziz Alimul. 2014. Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data. JAKARTA: Salemba Medika.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan
- Cipto, Siswoko, & Epi, S. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menghadapi Masa Menopause. Jurnal Studi Keperawatan, 1(1).
- Dewi, R. I. S., Marlinda, R., dan Rahayu ningrum, D. C. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. Seminar Nasional Syedza Saintika, 1(1), 191–197.
- Elderly at Rambah Health Center Work Area , Rokan Hulu . Maternal Dan Neonatal, 1(1), 1–8.
- Hayuningsih, Sri, Nur Pratiwi, Sukmawati, Sriama Muliani, and Upus Piatun Khodijah. 2022. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause. Edited by Yang Yang Dwi Asmoro. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja. Pertama. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang. <https://books.google.co.id/books?id=JtrBEAAQBAJ>.
- Hidayat, A.
- Martini, D. D., Tri D, H., & Widatiningsih, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia 45 – 50 Tahun. Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia.
- Mulyani, N. (2013). Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan. Nuha Medika.
- Nursalam. (2015). Manajemen Keperawatan:Aplikasi dalam praktik keperawatan profesional. Salemba Medika.
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. JURNAL KEBIDANAN, 9(2), 115– 119. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i2.164>
- Solehati, T. (2015). Konsep dan aplikasi relaksasi: dalam keperawatan maternitas.
- Refika Aditama. Wibowo, D. A., & Nadhilah, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. Jurnal Keperawatan Galuh, 2(1). <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3736>
- Yanti, A. K., Primatanti, P. A., & Suryanditha, P. A. (2022). Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua. AMJ (Aesculapius Medical Journal), 1(2). <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4597%0Ahttps://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/download/4597/3289>.