

Gambaran Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Gejala Fisik pada Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Salewangeng Kabupaten Wajo

Resky Nuraini¹, Tetti Surianti^{1*}, Eka Wulansari², Lisna¹

¹Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Puangrimaggalutung

²Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Puangrimaggalutung

*e-mail korespondensi: tettisurianti2@gmail.com

Keywords:

Menopause;
Physical Symptoms;
Knowledge Level;
Women of Reproductive Age

ABSTRACT

Menopause is a natural physiological process in women characterized by the cessation of the menstrual cycle due to declining levels of estrogen and progesterone. Hormonal changes during menopause may cause various physical symptoms, including hot flashes, night sweats, sleep disturbances, joint pain, decreased bone density, and changes in the skin and hair, which may affect women's health and quality of life. Adequate knowledge of the physical symptoms of menopause is essential to enable women to recognize and prepare for the changes associated with this transition. This study aimed to describe women's level of knowledge regarding the physical symptoms experienced when entering menopause. This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The study sample consisted of 253 respondents selected using a total sampling technique. Data were collected using a questionnaire that had been tested for validity and reliability. The data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distributions and percentages. The results showed that the majority of respondents had a moderate level of knowledge (52.6%), while 29.3% had a low level of knowledge and only 18.2% demonstrated a good level of knowledge regarding the physical symptoms of menopause. In conclusion, most respondents had a moderate level of knowledge about the physical symptoms that may occur during menopause. However, a considerable proportion of respondents still had insufficient knowledge, indicating the need for continuous health education and counseling accompanied by regular evaluation to improve women's understanding of the physical changes and potential health impacts associated with menopause.

Kata Kunci:

Menopause;
Gejala Fisik;
Tingkat Pengetahuan;
Wanita Usia Subur

ABSTRAK

Menopause merupakan proses fisiologis alami pada wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi sebagai akibat dari penurunan hormon estrogen dan progesteron. Perubahan hormonal selama masa menopause dapat menimbulkan berbagai gejala fisik,

seperti *hot flashes*, keringat pada malam hari, gangguan tidur, nyeri sendi, penurunan kepadatan tulang, serta perubahan pada kulit dan rambut yang berpotensi memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup wanita. Tingkat pengetahuan yang memadai mengenai gejala fisik menopause diperlukan agar wanita mampu mengenali dan mempersiapkan diri dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan wanita tentang gejala fisik yang dialami saat memasuki masa menopause. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian melibatkan 253 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 52,6%. Sementara itu, 29,3% responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dan hanya 18,2% responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai gejala fisik pada masa menopause. Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai gejala fisik yang dapat dialami pada masa menopause. Namun, masih terdapat responden dengan tingkat pengetahuan yang kurang sehingga diperlukan peningkatan edukasi dan penyuluhan kesehatan secara berkelanjutan disertai evaluasi untuk meningkatkan pemahaman wanita mengenai perubahan fisik dan dampak kesehatan yang dapat terjadi selama masa menopause.

Submitted: 30-05-2026;

Accepted: 29-06-2026;

Published: 30-06-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase fisiologis yang dialami oleh semua wanita sebagai transisi dari masa subur menuju masa nonsubur. Secara definisi klinis, menopause ditandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut, akibat penurunan fungsi ovarium serta produksi hormon estrogen dan progesterone (Nurani & Fitriyanti, 2023; Ompusunggu et al., 2019). Pada rentang usia umum antara 45–55 tahun, menopause tidak hanya membawa perubahan hormonal tetapi juga berpotensi menimbulkan gejala fisik maupun psikologis yang berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup perempuan (QoL) (Nurani & Fitriyanti, 2023; Ompusunggu et al., 2019). Fenomena ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa

transisi menopausal dapat disertai berbagai gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, kekeringan vaginal, perubahan kulit dan rambut, serta nyeri otot-sendi dan perubahan berat badan, meskipun intensitasnya bervariasi antarindividu dan budaya (Anggraini et al., 2023; Idayati & Fahjrianti, 2024; Ompusunggu et al., 2019).

Perubahan hormonal selama masa transisi menopause menjadi fokus penting dalam penelitian karena kaitannya dengan gejala fisik yang berdampak pada aktivitas sehari-hari. Beberapa keluhan yang lazim dilaporkan meliputi hot flashes, keringat malam, gangguan tidur, kekeringan vagina, serta kelelahan dan nyeri muskuloskeletal; peningkatan pemahaman terhadap gejala ini dapat memperbaiki kesiapsiagaan perempuan menghadapi fase tersebut (Anggraini et al., 2023; Idayati & Fahjrianti, 2024; Ompusunggu et al., 2019). Selain aspek klinis, pengetahuan mengenai menopause merupakan faktor penting dalam persiapan kesehatan reproduksi bagi perempuan usia subur agar mereka mampu mengenali perubahan tubuh, mencari informasi yang akurat, serta mengambil langkah-langkah pemeliharaan kesehatan secara mandiri. Keterbatasan pengetahuan dapat menimbulkan kebingungan dan kecemasan yang berpotensi mengurangi QoL, sehingga edukasi kesehatan reproduksi pada masa pra-menopause dan menopause memiliki nilai kebijakan publik yang jelas (Anggraini et al., 2023; R. N. Fitriani et al., 2023; Ompusunggu et al., 2019).

Dalam konteks global, WHO memproyeksikan tren meningkatnya jumlah perempuan berusia di atas 50 tahun yang akan memasuki menopause seiring bertambahnya populasi usia lanjut. Proyeksi ini menekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan reproduksi di fase lanjut kehidupan perempuan, bukan semata-mata pada aspek menstruasi, kehamilan, dan kontrasepsi, melainkan juga persiapan menghadapi menopause (Mandias et al., 2023; Nuraini, 2015). Secara nasional, data kesehatan primer menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan mengenai perubahan fisik menjelang menopause, yang terlihat pada temuan studi pendahuluan di lingkungan pelayanan primer di wilayah tertentu, di mana sebagian wanita belum mengetahui tentang menopause meskipun mengalami gejala yang relevan (Kurniati et al., 2024; Nurani & Fitriyanti, 2023; Winarsih & Lestari, 2023).

Konteks lokal penelitian ini terfokus pada Wilayah Kerja Puskesmas Salewangeng, Kabupaten Wajo. Data awal menunjukkan sekitar 690 wanita berusia 40–45 tahun berada di wilayah kerja tersebut. Studi pendahuluan terhadap 30 wanita di wilayah itu menunjukkan bahwa 12 orang belum mengetahui menopause, sedangkan 18 yang lain telah mengalami gejala menopause namun kurang memahami kondisi yang dialami. Temuan ini menggarisbawahi adanya kesenjangan pengetahuan mengenai perubahan fisik menjelang menopause dan menekankan perlunya evaluasi tingkat pengetahuan wanita usia subur terkait gejala fisik menopause di tingkat komunitas (Fauziah et al., 2024; Ompusunggu et al., 2019).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan wanita usia subur mengenai gejala fisik pada masa menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Salewangeng, Kabupaten Wajo. Pendekatan penelitian ini relevan untuk menilai kebutuhan edukasi kesehatan reproduksi pada masa transisi menopausal, mengidentifikasi peluang intervensi edukatif yang tepat, dan memberikan dasar bagi

pengembangan program promosi kesehatan reproduksi yang berkelanjutan di tingkat layanan primer. Pemahaman yang lebih baik mengenai pengetahuan menopause di antara wanita usia subur di wilayah ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapsiagaan, mengurangi kecemasan terkait menopause, serta memperbaiki kualitas hidup melalui penerapan informasi kesehatan yang akurat dan relevan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Salewangeng, Kecamatan Tempe, Kabupaten Wajo, pada tanggal 22 Januari sampai 22 Februari 2025. Populasi penelitian adalah wanita usia subur berusia 40–45 tahun sebanyak 690 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh sebanyak 253 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*, yaitu memilih wanita usia subur berusia 40–45 tahun, masih mengalami menstruasi, dan ditemui pada saat pelaksanaan penelitian. Data penelitian diperoleh melalui data primer menggunakan kuesioner pilihan ganda yang telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Kuesioner digunakan untuk mengukur pengetahuan responden mengenai pengertian menopause, usia menopause, dan gejala fisik menopause. Setiap jawaban benar diberikan skor 1 dan jawaban salah diberikan skor 0. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi baik apabila memperoleh skor 76–100%, cukup apabila memperoleh skor 46–75%, dan kurang apabila memperoleh skor kurang dari 46%. Data diolah melalui tahapan *editing*, *coding*, *tabulating*, dan *data entry*. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat pengetahuan wanita usia subur tentang gejala fisik menopause. Penelitian menerapkan prinsip *informed consent*, kerahasiaan dan privasi, *non-maleficence*, *beneficence*, serta keadilan dalam pelaksanaan penelitian.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Menopause

No	Aspek Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Pengertian Menopause		
	Baik	80	31,6
	Cukup	107	42,3
	Kurang	66	26,1
2	Usia Menopause		
	Baik	199	78,7
	Kurang	54	21,3
3	Gejala Fisik Menopause		
	Baik	38	15,0
	Cukup		

Kurang	100	39,5
	115	45,5

Berdasarkan Tabel 1, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek pengertian menopause, sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup sebanyak 107 orang (42,3%). Pada aspek usia menopause, mayoritas responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 199 orang (78,7%). Namun, pada aspek gejala fisik menopause, sebanyak 115 responden (45,5%) memiliki pengetahuan kurang dan hanya 38 responden (15,0%) memiliki pengetahuan baik.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur tentang Gejala Fisik pada Masa Menopause

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	46	18,2
Cukup	133	52,6
Kurang	74	29,2
Total	253	100,0

Berdasarkan Tabel 2, secara keseluruhan, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 133 orang (52,6%), diikuti pengetahuan kurang sebanyak 74 orang (29,2%), dan pengetahuan baik sebanyak 46 orang (18,2%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia subur di Wilayah Kerja Puskesmas Salewangeng memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai gejala fisik pada masa menopause. Meskipun kategori cukup merupakan proporsi terbesar, hanya sebagian kecil responden yang memiliki pengetahuan baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman wanita mengenai menopause belum sepenuhnya optimal, terutama dalam mengenali berbagai perubahan fisik yang dapat terjadi selama masa transisi menopause (Asriati et al., 2019; Mardiyanti & Januriwasti, 2022; Trisetiyaningsih et al., 2017; Zulfi et al., 2021). Temuan ini konsisten dengan gambaran umum bahwa pengetahuan tentang gejala fisik menopause masih rendah meskipun pemahaman tentang usia menopause cenderung lebih tinggi pada sebagian besar responden (D. Fitriani & Apriani, 2021; Tambunan & Sinaga, 2022; Trisetiyaningsih et al., 2017). Keterbatasan paparan informasi yang tepat menjadi konteks penjelasan mengapa pengetahuan gejala fisik masih didominasi kategori kurang hingga cukup (Asriati et al., 2019; Tambunan & Sinaga, 2022; Trisetiyaningsih et al., 2017).

Temuan ini sejalan dengan sejumlah studi yang menyoroti rendahnya pengetahuan mengenai gejala fisik menopause dan pentingnya akses informasi dari tenaga kesehatan. Penelitian menunjukkan masih tingginya proporsi wanita dengan pengetahuan kurang dalam menghadapi menopause, yang dapat dipengaruhi keterbatasan pengalaman dan akses informasi (Tambunan & Sinaga, 2022; Trisetiyaningsih et al., 2017). Sementara itu, kajian menegaskan bahwa sumber informasi yang berasal dari tenaga kesehatan sering lebih tinggi pada beberapa

populasi, namun di konteks lain seperti wilayah Salewangeng dominasi informasi berasal dari keluarga, sehingga proporsi informasi dari petugas kesehatan rendah (D. Fitriani & Apriani, 2021; Tambunan & Sinaga, 2022). Data sumber informasi dalam studi Salewangeng menunjukkan bahwa hanya 15,4% responden yang mendapat informasi dari petugas kesehatan dan lebih dari separuh responden mengandalkan keluarga sebagai sumber informasi (51,0%), yang merupakan pola yang sejalan dengan temuan di beberapa wilayah yang menempatkan keluarga sebagai agen informasi utama meskipun informasi dari keluarga mungkin tidak sepenuhnya akurat secara ilmiah (Asriati et al., 2019; Mardiyanti & Januriwasti, 2022; Tambunan & Sinaga, 2022; Zulfi et al., 2021). Ketidaklengkapan pemahaman mengenai gejala fisik juga tercermin dari tren pengetahuan yang menunjukkan usia menopause dikenal baik (78,7%), tetapi pengetahuan mengenai gejala fisik masih didominasi kurang (45,5%) (Mardiyanti & Januriwasti, 2022; Tambunan & Sinaga, 2022; Zulfi et al., 2021).

Berdasarkan temuan ini, rekomendasinya adalah memperkuat peran tenaga kesehatan dalam edukasi menopause melalui peningkatan kapasitas petugas kesehatan di fasilitas primer, serta memanfaatkan kanal informasi keluarga dengan dukungan materi edukasi yang ringkas dan mudah dipahami untuk meningkatkan literasi menopause di tingkat komunitas. Edukasi sebaiknya disertai materi yang memudahkan deteksi gejala fisik dan tindakan yang perlu dilakukan, termasuk kapan meminta pemeriksaan tenaga kesehatan. Upaya edukasi sejak masa pramenopause dan masa transisi dapat berkontribusi pada kesiapan yang lebih baik menghadapi menopause, sehingga perempuan dapat menjalani masa transisi dengan lebih sehat. Upaya ini sejalan dengan literatur yang menekankan pentingnya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan menjelang menopause serta meningkatkan kualitas hidup selama klimakterium.

KESIMPULAN

Mayoritas wanita usia subur di Wilayah Kerja Puskesmas Salewangeng memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang gejala fisik pada masa menopause, yaitu sebanyak 133 responden (52,6%). Sebanyak 74 responden (29,2%) memiliki pengetahuan kurang dan hanya 46 responden (18,2%) memiliki pengetahuan baik. Meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup secara keseluruhan, pemahaman khusus mengenai gejala fisik menopause masih rendah, ditunjukkan oleh 45,5% responden berada pada kategori pengetahuan kurang. Hasil ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi kesehatan mengenai gejala fisik menopause melalui keterlibatan aktif tenaga kesehatan dan penguatan program kesehatan reproduksi pada wanita usia pramenopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada pihak Puskesmas Salewangeng Kabupaten Wajo yang telah memberikan izin, dukungan, dan kemudahan selama proses

pengumpulan data. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi serta memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian ini. Apresiasi turut diberikan kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N., Dewi, B. P., & Eliyah. (2023). Efektivitas Media Edukasi Audio Visual Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri Dan Stress Pada Wanita Premenopause. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 95–107. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i25.237>
- 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. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.41638>
- Fauziah, N., Hidayati, N., Mellisa, Hajar, I., Ferazona, S., Suryanti, S., Robiah, S., & Yeyendra, Y. (2024). PKM Edukasi Pola Hidup Sehat Dan Kesehatan Reproduksi Kepada Masyarakat Dusun Pulau Empat Desa Empat Balai Kabupaten Kampar. *Hawa Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 6–11. <https://doi.org/10.69745/hawajppm.v2i1.52>
- Fitriani, D., & Apriani, W. (2021). Efektivitas Konseling Positif Mental Time Travel Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist Analyst Nurse Nutrition Midwifery Environment Dentist)*, 16(3), 668–672. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i3.1215>
- Fitriani, R. N., Utami, T., & Dewi, F. K. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Wanita Menopause Di Desa Kotayasa. *Bimiki (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 11(2), 74–82. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v11i2.440>
- Idayati, & Fahjrianti, S. (2024). Knowledge With Anxiety Level of Pre-Menopausal Women in Facing Menopause. *Healthcare Nursing Journal*, 6(1), 93–100. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v6i1.4174>
- Kurniati, Y. P., Romadhon, Y. A., Futana, N. P., Rosyita, F. J., Farma, A. F. F., & Latifah, L. (2024). Edukasi Literasi Kesehatan Reproduksi Tentang Manajemen Preventif Leukorhea Pada Santriwati. *Pengabdianmu Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(5), 793–798. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i5.6688>
- Mandias, V., Kristamuliana, & Meo, M. L. N. (2023). Persepsi Lanjut Usia Mengenai Menopause Di Kecamatan Remboken. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 86–97. <https://doi.org/10.35790/jkp.v11i1.48464>
- Mardiyanti, S., & Januriwasti, D. E. (2022). Pengetahuan Dan Kesiapan Ibu Pramenopause Menghadapi Gejala Vegetatif Masa Menopause. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(02), 47–52. <https://doi.org/10.56741/bikk.v1i02.124>

- Nuraini, B. (2015). RISK FACTORS OF HYPERTENSION. *JURNAL MAJORITY*, 4(10).
- Nurani, R. D., & Fitriyanti, F. (2023). Edukasi Reproduksi Tentang Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu-Ibu Rt 14 Lingkungan 1 Tanjung Raya Kedamaian Bandar Lampung. *Jurnal Batikmu*, 3(1), 13–17. <https://doi.org/10.48144/batikmu.v3i1.1444>
- Ompusunggu, F., Tallutondok, E. B., Tahapary, P. A., Ingrit, B. L., & Nugroho, D. Y. (2019). Pendidikan Kesehatan Pada Perempuan Menopause Tentang Screening Kesehatan Reproduksi Di Tangerang. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (Pkm-Csr)*, 2, 483–489. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v2i0.337>
- Tambunan, R. L., & Sinaga, D. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021. *Jintan Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 59–70. <https://doi.org/10.51771/jintan.v2i1.227>
- Trisetiyaningsih, Y., Hapsari, E. D., & Widad, S. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Perubahan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/jkp.v4i2.242>
- Winarsih, W., & Lestari, R. T. (2023). Pemberian Edukasi Persiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu-Ibu Dalam Kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Di Dusun Cikal RT 02 RW 03 Tuntang Kabupaten Semarang. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/10.30989/jice.v5i1.771>
- Zulfi, O. E., Dwiningsih, S. R., & Krisnana, I. (2021). The Body Mass Index (Bmi) Related to Menopause Symptoms. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(1), 73–87. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i1.2021.73-87>