

Hubungan Pengetahuan, Dukungan Suami dan Tingkat Kecemasan terhadap Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause di UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026

Desiana Panjaitan^{1*}, Hidayani², Irma Jayatmi³

¹⁻³Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : desianapanjaitan723@gmail.com

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 04, No. 09 September, 2026

Page: 5774-5789

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i9.4276>

Article History:

Received: Juli 03, 2026

Revised: Agustus 15, 2026

Accepted: September 19, 2026

Abstract : The perimenopausal period is often accompanied by physical, psychological, and social changes that may increase anxiety and affect women's readiness to face menopause. This study aimed to determine the relationship between knowledge, husband's support, and anxiety levels with the readiness of perimenopausal women to face menopause at UPTD Puskesmas Merdeka in 2026. This study used a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 265 perimenopausal women aged 45–55 years selected using purposive sampling. Data were collected using questionnaires and analysed using the chi-square test. The results showed that most respondents had poor knowledge (56.2%), high husband's support (51.7%), and severe anxiety levels (32.5%), with 50.2% of respondents being ready to face menopause. There was a significant relationship between knowledge, husband's support, and anxiety levels with menopausal readiness ($p < 0.001$). Knowledge and husband's support were positively associated, while anxiety was negatively associated with women's readiness to face menopause. Continuous menopause education, husband involvement, and early detection and management of anxiety are needed to improve perimenopausal women's readiness for menopause.

Keywords : Knowledge, Husband Support, Anxiety Level, Menopause Readiness, Perimenopause.

Abstrak : Masa perimenopause sering mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat meningkatkan kecemasan serta memengaruhi kesiapan perempuan menghadapi menopause. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan, dukungan suami, dan tingkat kecemasan terhadap kesiapan ibu perimenopause menghadapi menopause di UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 265 ibu perimenopause usia 45–55 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang (56,2%), dukungan suami tinggi (51,7%), dan kecemasan berat (32,5%), dengan 50,2% responden siap menghadapi menopause. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan, dukungan suami, dan tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi menopause ($p < 0,001$). Pengetahuan dan

dukungan suami berhubungan positif, sedangkan kecemasan berhubungan negatif terhadap kesiapan ibu perimenopause. Edukasi menopause berkelanjutan, keterlibatan suami, serta deteksi dan penanganan kecemasan diperlukan untuk meningkatkan kesiapan menghadapi menopause.

Kata Kunci : Pengetahuan, Dukungan Suami, Tingkat Kecemasan, Kesiapan Menopause, Perimenopause.

PENDAHULUAN

Transisi menuju menopause (perimenopause hingga menopause) merupakan fase biologis penting dalam kehidupan perempuan yang ditandai perubahan hormonal, gejala vasomotor, gangguan tidur, dan perubahan emosional yang dapat menurunkan kualitas hidup bila tidak mendapat pengelolaan dan dukungan memadai. Populasi perempuan usia menopausal meningkat di seluruh dunia. Pada 2021, perempuan usia 50 tahun ke atas menyumbang sekitar 26% dari total perempuan dan anak perempuan global, dan proyeksi menunjukkan peningkatan proporsi ini seiring bertambahnya angka harapan hidup dengan proyeksi jutaan perempuan memasuki rentang menopausal dalam dekade mendatang (WHO, 2021). Temuan sistematis terbaru juga melaporkan prevalensi gejala menopausal yang tinggi selama fase perimenopause, sehingga menegaskan perlunya penguatan layanan kesehatan dan pendidikan terkait transisi ini. (WHO, 2021). Dalam perspektif kesehatan mental, fase perimenopause berisiko memicu atau memperberat gejala psikologis. Analisis multi-negara menunjukkan bahwa wanita perimenopause memiliki peningkatan risiko depresi dan gangguan suasana hati yang bermakna dibandingkan pra-menopause. Gangguan kecemasan dan gangguan suasana hati sering dilaporkan bersamaan dengan gejala fisik seperti *hot flushes* dan gangguan tidur. Karena itu, kesiapan psikologis perempuan menghadapi menopause, termasuk tingkat kecemasan menjadi variabel penting yang berimplikasi pada kualitas hidup dan kebutuhan layanan di tingkat primer. (Handayani, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan pada fase perimenopause masih berada dalam kondisi tidak siap secara fisik maupun psikologis dalam menghadapi menopause. Ketidaksiapan ini terutama dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan mengenai proses menopause, perubahan hormonal yang menyertainya, serta dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup. Sebuah survei internasional melaporkan bahwa lebih dari dua pertiga perempuan mengaku tidak siap menghadapi gejala menopause yang dirasakan mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan sebagian besar responden tidak memahami secara tepat konsep menopause itu sendiri (Santoro et al., 2021). Kondisi serupa juga ditemukan pada perempuan perimenopause, di mana lebih dari 60% responden menyatakan tidak memiliki informasi yang memadai terkait menopause, sehingga menimbulkan kecemasan, persepsi negatif, dan ketidaksiapan dalam menghadapi fase transisi tersebut (Hill et al., 2022).

Di Indonesia, tingkat ketidaksiapan perempuan perimenopause dalam menghadapi menopause masih tergolong tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Ratnaningsih tahun 2021 pada 84 wanita usia subur usia 36–49 tahun menunjukkan bahwa hanya 22 responden (26,2%) yang siap menghadapi menopause, sedangkan sebanyak 51 responden (60,7%) berada pada kategori cukup siap dan 11 responden (13,1%) berada pada kategori tidak siap menghadapi menopause. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 34 responden (40,5%), sedangkan 23 responden (27,4%) memiliki pengetahuan kurang mengenai menopause. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk kesiapan perempuan menghadapi menopause (Ratnaningsih, 2021).

Penelitian lain oleh Damayanti menunjukkan bahwa kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause masih dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan serta kecemasan terhadap perubahan fisik dan psikologis yang akan terjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 wanita premenopause usia 40–59 tahun, sebanyak 31 responden (61%) memiliki pengetahuan cukup tentang menopause, dan sebanyak 32 responden (65,1%) berada pada kategori siap menghadapi menopause. Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan yang

signifikan antara pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause dengan nilai $p\text{-value} = 0,0001 < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause.

Selain itu, penelitian oleh Joyce C Harper tahun 2023 terhadap 829 perempuan pascamenopause menunjukkan bahwa sebanyak 38,1% responden menganggap menopause sebagai kondisi yang sulit dan 24,6% menyatakan menopause sangat sulit untuk dijalani. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa 49% responden merasa tidak memiliki informasi yang cukup mengenai menopause dan lebih dari 60% baru mencari informasi setelah gejala menopause mulai muncul. Temuan ini memperlihatkan bahwa rendahnya pengetahuan serta sikap negatif terhadap menopause dapat menyebabkan perempuan merasa tidak siap menghadapi perubahan fisik, psikologis, maupun sosial selama masa menopause (Harper *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian di Indonesia, terdapat data kuantitatif yang memperlihatkan bahwa tidak semua wanita pramenopause merasa siap menghadapi menopause. Misalnya dalam studi *The Correlation of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Pre-menopause Women* ditemukan bahwa dari 30 wanita pramenopause, 66,7% memiliki pengetahuan tinggi tentang menopause, namun hanya 60% yang menyatakan diri siap menghadapi menopause (Yunita, 2025). Penelitian lain, Hubungan Pengetahuan Menjelang Menopause dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause pada Ibu Premenopause menunjukkan bahwa dari 35 responden, 65,7% memiliki pengetahuan menopause pada kategori menengah, dan 57,1% melaporkan kesiapan dalam menghadapi menopause (Nisa & Islamiati, 2020). Data ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas memiliki pengetahuan minimal atau moderat, tingkat kesiapan belum mencapai angka optimal yaitu ada sebagian signifikan yang belum merasa siap. Hal ini menggambarkan kondisi di mana pengetahuan saja belum cukup menjamin kesiapan, diperlukan dukungan, pemahaman menyeluruh, dan persiapan psikososial yang memadai agar perempuan Indonesia dapat memasuki masa menopause dengan kesiapan fisik dan emosional.

Di Indonesia, kebutuhan perhatian terhadap kesehatan reproduksi perempuan di masa transisi hidup ini menjadi semakin relevan mengingat struktur demografi dan beban masalah kesehatan mental. Data resmi Badan Pusat Statistik (BPS) menyediakan gambaran jumlah penduduk menurut kelompok umur pada rentang usia yang sering berhubungan dengan perimenopause (mis. 45–54 tahun) jumlah perempuan masih signifikan. Selain itu, Survei Kesehatan Indonesia (SKI 2023) dan keluaran Kementerian Kesehatan memperlihatkan adanya besaran masalah kesehatan mental (termasuk depresi dan kecemasan) yang tetap menjadi tantangan kesehatan publik dan berdampak pada kesiapan individu menghadapi peristiwa biologis seperti menopause. (Kemenkes RI, 2023). Secara regional, Provinsi Jawa Barat sebagai provinsi terpadat di Pulau Jawa memiliki distribusi umur yang menunjukkan kelompok perempuan usia 40–54 tahun berjumlah besar sehingga layanan primer di Jawa Barat perlu memperhatikan kebutuhan edukasi dan dukungan bagi perempuan yang memasuki perimenopause. Publikasi Provinsi Jawa Barat Dalam Angka 2024 menyajikan data demografi yang dapat dipakai untuk memperkirakan kontribusi provinsi terhadap populasi perempuan usia pra-menopause/menopause. (BPS Jabar, 2022).

Pengetahuan tentang menopause, dukungan suami, dan kondisi psikologis (khususnya kecemasan) muncul berulang dalam kajian internasional dan lokal sebagai faktor yang mempengaruhi kesiapan perempuan menghadapi menopause. Studi empiris di konteks Indonesia dan negara lain melaporkan bahwa tingkat pengetahuan yang rendah terkait gejala dan pengelolaan menopausal berkaitan dengan kesiapan yang buruk dan meningkatnya rasa khawatir, dukungan suami/partner baik emosional maupun praktis bersifat protektif, dikaitkan dengan penurunan gejala psikologis dan peningkatan adaptasi terhadap perubahan fisik dan psikososial serta kecemasan yang tinggi berkaitan negatif dengan kesiapan dan kualitas hidup selama transisi menopause. Kajian-kajian kuantitatif terbaru di Indonesia (tahun 2023–2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan suami dan tingkat kecemasan maupun kesiapan menghadapi menopause. (Indriani dkk., 2025)

Secara praktis, rendahnya pengetahuan dan minimnya dukungan keluarga (termasuk suami)

berpotensi meningkatkan beban gangguan kesehatan mental pada perempuan perimenopause yang pada gilirannya memengaruhi partisipasi dalam aktivitas produktif dan kualitas hubungan rumah tangga. Penelitian intervensi di beberapa tempat juga menunjukkan bahwa edukasi untuk pasangan (suami) dapat meningkatkan persepsi dan kemampuan suami memberikan dukungan yang tepat sehingga menurunkan kecemasan istri selama transisi menopausal. Temuan ini memberi arah bahwa intervensi yang efektif perlu memasukkan komponen edukasi keluarga/partner, integrasi skrining kesehatan mental di layanan primer, dan penguatan literasi kesehatan reproduksi pada perempuan usia perimenopause. (Alifah dan Cahyawati, 2024). Jika perempuan tidak siap menghadapi menopause, berbagai dampak dapat muncul, seperti penurunan kualitas hidup, kecemasan berkepanjangan, gangguan tidur, menurunnya fungsi sosial dan hubungan suami-istri, serta keterlambatan dalam mendapatkan penanganan medis yang sesuai (Damayanti, 2013 dalam La Isa *et al.*, 2023). Kurangnya kesiapan juga dapat membuat perempuan salah menafsirkan gejala menopause sebagai penyakit berbahaya atau sebaliknya mengabaikan gejala yang memerlukan pemeriksaan medis.

Mengingat kondisi global (peningkatan populasi perempuan usia menopausal dan bukti hubungan kuat antara fase perimenopause dan gangguan suasana hati), kondisi nasional (data demografi dan indikasi beban kesehatan mental), serta bukti lokal di Jawa Barat dan Kota Bogor yang menunjukkan kebutuhan layanan yang lebih responsive penelitian mengenai hubungan pengetahuan, dukungan suami, dan tingkat kecemasan terhadap kesiapan ibu perimenopause menghadapi menopause menjadi penting. Penelitian ini diharapkan tidak hanya mengisi celah ilmiah mengenai determinan kesiapan menghadapi menopause di tingkat pelayanan primer, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi Puskesmas Merdeka untuk merancang program edukasi, pelibatan suami, serta integrasi deteksi dini kecemasan pada layanan kebidanan dan kesehatan reproduksi. (Handayani, 2025). Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini difokuskan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu perimenopause tentang menopause, bentuk dan intensitas dukungan suami, tingkat kecemasan ibu perimenopause; dan hubungan statistik ketiganya terhadap tingkat kesiapan menghadapi menopause pada populasi yang dilayani UPTD Puskesmas Merdeka tahun 2026. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar rekomendasi kebijakan puskesmas dan program keluarga untuk meningkatkan kesiapan perempuan menghadapi menopause serta mengurangi beban psikososial yang mungkin timbul.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data bersifat statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian analitik bertujuan untuk mengetahui hubungan antarvariabel yang diteliti, yaitu hubungan pengetahuan, dukungan suami, dan tingkat kecemasan terhadap kesiapan ibu perimenopause menghadapi menopause. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Menurut Nursalam (2020), desain *cross sectional* merupakan penelitian yang dilakukan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen melalui pengukuran secara bersamaan. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui hubungan antarvariabel tanpa melakukan tindak lanjut dalam jangka waktu tertentu.

Penelitian dilakukan menggunakan metode survei terhadap sampel dalam suatu populasi dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Menurut Arikunto (2019), metode survei merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memperoleh data dari sejumlah responden melalui daftar pertanyaan atau kuesioner. Pada penelitian ini, data primer diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner, sedangkan data sekunder diperoleh dari laporan dan data jumlah ibu perimenopause di UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Menurut Sugiyono (2022), purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian. Analisis data yang digunakan adalah analisis data univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan sebanyak 265 responden yang merupakan ibu perimenopause di wilayah kerja UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu ibu yang sedang berada pada masa perimenopause dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, paritas, dan sumber informasi tentang menopause yang pernah diperoleh responden.

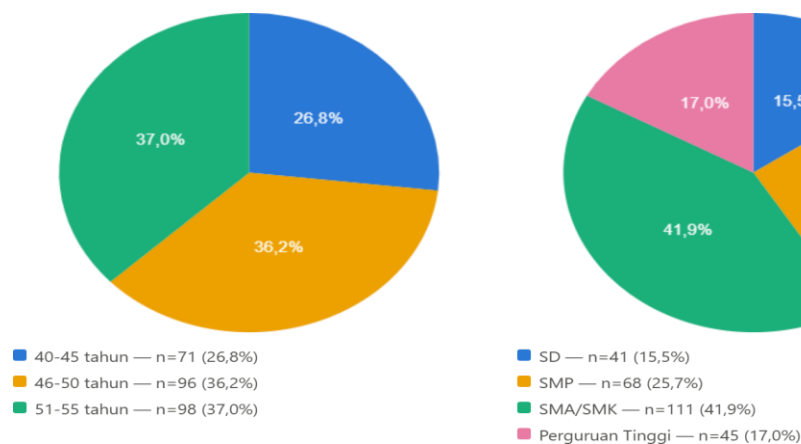
Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kategori	n	%
1	Usia	40-45 tahun	71	26,8
		46-50 tahun	96	36,2
		51-55 tahun	98	37,0
		TOTAL	265	100
2	Pendidikan Terakhir	SD	41	15,5
		SMP	68	25,7
		SMA/SMK	111	41,9
		Perguruan Tinggi	45	17
		TOTAL	265	100
3	Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	108	40,8
		Wiraswasta	84	31,7
		PNS/Pegawai Swasta	48	18,1
		Buruh/Tani	25	9,4
		TOTAL	265	100
4	Paritas	1 anak	59	22,3
		2 anak	106	40,0
		3 anak	63	23,8
		>3 anak	37	14,0
		TOTAL	265	100
5	Sumber Informasi Menopause	Tenaga Kesehatan	96	36,2
		Media Massa/Internet	77	29,1
		Keluarga/Teman	68	25,7
		Tidak Pernah Mendapat Informasi	24	9,1
		TOTAL	265	100

Sumber: Data diolah (2026)

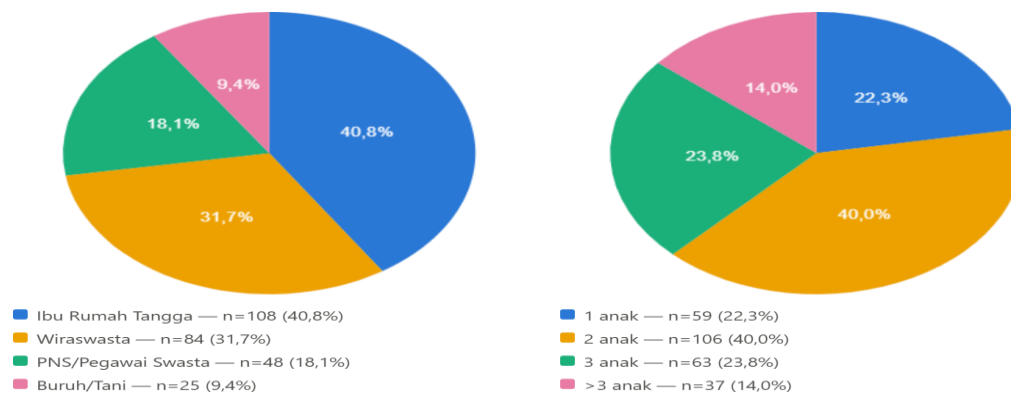
Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 51-55 tahun sebanyak 98 orang (37,0%), diikuti kelompok usia 46-50 tahun sebanyak 96 orang (36,2%), dan kelompok usia 40-45 tahun sebanyak 71 orang (26,8%). Sebaran ini menunjukkan bahwa

mayoritas responden berada pada rentang usia mendekati akhir masa perimenopause, di mana perubahan hormonal dan gejala menopause umumnya dirasakan semakin nyata seiring bertambahnya usia.



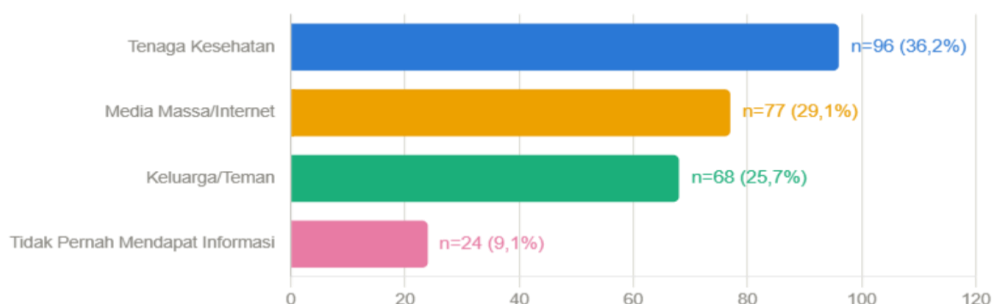
Gambar 1. Deskripsi Usia dan Pendidikan Responden

Ditinjau dari tingkat pendidikan terakhir, mayoritas responden memiliki pendidikan SMA/SMK yaitu sebanyak 111 orang (41,9%), diikuti tingkat pendidikan SMP sebanyak 68 orang (25,7%), Perguruan Tinggi sebanyak 45 orang (17,0%), dan SD sebanyak 41 orang (15,5%). Tingkat pendidikan yang bervariasi ini berpotensi memengaruhi kemampuan responden dalam menerima dan memahami informasi kesehatan terkait menopause. Karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 108 orang (40,8%), diikuti Wiraswasta sebanyak 84 orang (31,7%), PNS/Pegawai Swasta sebanyak 48 orang (18,1%), dan Buruh/Tani sebanyak 25 orang (9,4%). Status pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga yang mendominasi mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki waktu yang relatif lebih banyak di rumah, namun di sisi lain juga berpotensi memiliki keterbatasan akses terhadap sumber informasi kesehatan.



Gambar 2. Deskripsi Pekerjaan dan Paritas

Berdasarkan paritas atau jumlah anak, mayoritas responden memiliki 2 anak yaitu sebanyak 106 orang (40,0%), diikuti 3 anak sebanyak 63 orang (23,8%), 1 anak sebanyak 59 orang (22,3%), dan lebih dari 3 anak sebanyak 37 orang (14,0%). Paritas yang dimiliki responden dapat berkaitan dengan pengalaman reproduksi yang telah dilalui, di mana semakin banyak pengalaman reproduksi yang dimiliki, responden cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya.



Gambar 3. Deskripsi Sumber Informasi terkait Menopause

Terkait sumber informasi tentang menopause, sebagian besar responden memperoleh informasi dari Tenaga Kesehatan yaitu sebanyak 96 orang (36,2%), diikuti Media Massa/Internet sebanyak 77 orang (29,1%), Keluarga/Teman sebanyak 68 orang (25,7%), dan sebanyak 24 orang (9,1%) menyatakan tidak pernah mendapatkan informasi tentang menopause sama sekali. Dominasi tenaga kesehatan sebagai sumber informasi menunjukkan peran penting pelayanan kesehatan di Puskesmas dalam edukasi menopause, meskipun masih terdapat sebagian responden yang belum terpapar informasi sama sekali.

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan gambaran skor total setiap variabel penelitian, yaitu Kesiapan Menghadapi Menopause (Y), Pengetahuan (X1), Dukungan Suami (X2), dan Tingkat Kecemasan (X3), yang selanjutnya dikategorikan berdasarkan cut-off yang telah ditetapkan pada masing-masing instrumen sebagaimana diuraikan pada BAB III.

Deskripsi Kesiapan Menghadapi Menopause (Y)

Variabel Kesiapan Menghadapi Menopause diukur menggunakan 10 item pernyataan dengan skala Semantic Differential rentang nilai 1-4, sehingga total skor berkisar antara 10 sampai 40. Skor rata-rata total kesiapan responden adalah 24,2 dengan standar deviasi 8,35. Skor tersebut dikategorikan menjadi dua kelompok menggunakan pendekatan median split (median = 24), yaitu kategori Tidak Siap/Tidak siap dan Siap.

Tabel 2. Distribusi Kategori Kesiapan Menghadapi Menopause (Y)

No	Kategori	n	%
1	Tidak siap (<24)	132	49,8
2	Siap (≥ 24)	133	50,2
TOTAL		265	100

Sumber: Data diolah (2026)

Hasil analisis menunjukkan bahwa proporsi responden yang siap dan tidak siap dalam menghadapi menopause relatif berimbang, yaitu sebanyak 133 orang (50,2%) berada pada kategori siap dan 132 orang (49,8%) berada pada kategori tidak siap. Hampir seimbang proporsi kedua kategori ini menunjukkan bahwa kesiapan ibu perimenopause di wilayah kerja UPTD Puskesmas Merdeka masih bervariasi.

Deskripsi Pengetahuan (X1)

Variabel Pengetahuan diukur menggunakan 10 item pertanyaan dengan skala Guttman (skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah), sehingga total skor berkisar antara 0 sampai 10 yang kemudian dikonversi ke dalam bentuk persentase (0-100%). Skor rata-rata persentase pengetahuan responden adalah 49,6%. Berdasarkan kriteria Notoatmodjo (2020), skor tersebut dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu Kurang ($\leq 55\%$), Cukup (56-75%), dan Baik ($\geq 76\%$).

Tabel 3. Distribusi Kategori Pengetahuan (X1)

No	Kategori	n	%
1	Kurang ($\leq 55\%$)	149	56,2
2	Cukup (56-75%)	57	21,5
3	Baik ($\geq 76\%$)	59	22,3
TOTAL		265	100

Sumber: Data diolah (2026)

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang menopause, yaitu sebanyak 149 orang (56,2%), sementara responden dengan pengetahuan cukup dan baik masing-masing sebanyak 57 orang (21,5%) dan 59 orang (22,3%). Tingginya proporsi responden dengan pengetahuan kurang mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan mengenai menopause di wilayah kerja UPTD Puskesmas Merdeka masih perlu ditingkatkan.

Deskripsi Dukungan Suami (X2)

Variabel Dukungan Suami diukur menggunakan 10 item pernyataan dengan skala Likert 1-4, sehingga total skor berkisar antara 10 sampai 40. Skor rata-rata total dukungan suami adalah 23,7 dengan standar deviasi 7,80. Skor tersebut dikategorikan menjadi dua kelompok menggunakan pendekatan median split (median = 23), yaitu kategori Rendah dan Tinggi.

Tabel 4. Distribusi Kategori Dukungan Suami (X2)

No	Kategori	n	%
1	Rendah (< 23)	128	48,3
2	Tinggi (≥ 23)	137	51,7
TOTAL		265	100

Sumber: Data diolah (2026)

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan suami yang diterima responden relatif berimbang antara kategori rendah dan tinggi, dengan sebanyak 137 orang (51,7%) berada pada kategori tinggi dan 128 orang (48,3%) berada pada kategori rendah. Meskipun proporsi dukungan suami tinggi sedikit lebih dominan, masih cukup banyak responden yang merasakan dukungan suami rendah.

Deskripsi Tingkat Kecemasan (X3)

Variabel Tingkat Kecemasan diukur menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri atas 14 item dengan rentang skor 0-4 pada setiap item, sehingga total skor berkisar antara 0 sampai 56. Skor rata-rata total kecemasan responden adalah 26,8 dengan standar deviasi 13,5. Skor tersebut dikategorikan menjadi lima tingkatan berdasarkan cut-off standar HARS (Hamilton, 1959).

Tabel 5. Distribusi Kategori Tingkat Kecemasan (X3)

No	Kategori	n	%
1	Tidak Ada Kecemasan (< 14)	48	18,1
2	Kecemasan Ringan (14-20)	47	17,7
3	Kecemasan Sedang (21-27)	41	15,5
4	Kecemasan Berat (28-41)	86	32,5
5	Kecemasan Sangat Berat (42-56)	43	16,2

No	Kategori	n	%
	TOTAL	265	100

Sumber: Data diolah (2026)

Hasil analisis menunjukkan bahwa proporsi terbesar responden berada pada kategori kecemasan berat yaitu sebanyak 86 orang (32,5%), diikuti kategori tidak ada kecemasan sebanyak 48 orang (18,1%), kecemasan ringan sebanyak 47 orang (17,7%), kecemasan sangat berat sebanyak 43 orang (16,2%), dan kecemasan sedang sebanyak 41 orang (15,5%). Tingginya proporsi responden dengan kecemasan berat hingga sangat berat menunjukkan bahwa sebagian besar ibu perimenopause di wilayah kerja UPTD Puskesmas Merdeka mengalami kekhawatiran yang cukup signifikan dalam menghadapi masa menopause.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen (Pengetahuan, Dukungan Suami, dan Tingkat Kecemasan) dengan variabel dependen (Kesiapan Menghadapi Menopause) menggunakan uji Chi-Square Test of Independence pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Sebelum uji hipotesis dilakukan, telah dipastikan bahwa seluruh tabulasi silang memenuhi syarat expected count (nilai harapan) minimal 5 pada seluruh sel, sehingga uji Chi-Square dapat digunakan secara valid.

Hubungan Pengetahuan (X1) dengan Kesiapan Menghadapi Menopause (Y)

Analisis hubungan antara Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause dilakukan dengan menyilangkan tiga kategori Pengetahuan (Kurang, Cukup, Baik) dengan dua kategori Kesiapan Menghadapi Menopause (Tidak siap, Siap) pada 265 responden. Hasil tabulasi silang tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Tabulasi Silang Pengetahuan (X1) dengan Kesiapan Menghadapi Menopause (Y)

Kategori	Tidak siap		Siap		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	125	47.2	24	9.1	149	56.2
Cukup	7	2.6	50	18.8	57	21.5
Baik	0	0	59	22.3	59	22.3
Total	132	49.8	133	51.2	265	100

Sumber: Data diolah (2026)

Tabel 7. Hasil Uji Chi-Square Pengetahuan (X1) dengan Kesiapan (Y)

Uji	Value	df	p
χ^2 (Chi-Square)	159,90	2	<0,001
N	265		

Sumber: Data diolah (2026)

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $\chi^2 = 159,90$ dengan $df = 2$ dan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause. Pola tabulasi silang menunjukkan arah hubungan yang positif, di mana responden dengan pengetahuan kurang cenderung berada pada kategori tidak siap (125 dari 149 orang), sedangkan responden dengan pengetahuan baik hampir seluruhnya berada pada kategori siap (59 dari 59 orang).

Hubungan Dukungan Suami (X2) dengan Kesiapan Menghadapi Menopause (Y)

Analisis hubungan antara Dukungan Suami dengan Kesiapan Menghadapi Menopause dilakukan dengan menyilangkan dua kategori Dukungan Suami (Rendah, Tinggi) dengan dua kategori Kesiapan Menghadapi Menopause (Tidak siap, Siap) pada 265 responden. Hasil tabulasi silang tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8. Tabulasi Silang Dukungan Suami (X2) dengan Kesiapan Menghadapi Menopause (Y)

Kategori	Tidak siap		Siap		Total	
	n	%	n	%	n	%
Rendah	115	43,4	13	4,9	128	48,3
Tinggi	17	6,4	120	45,3	137	51,7
Total	132	49,8	133	50,2	265	100

Sumber: Data diolah (2026)

Tabel 9. Hasil Uji Chi-Square Dukungan Suami (X2) dengan Kesiapan (Y)

Uji	Value	df	p
χ^2 (Chi-Square)	158,72	1	<0,001
N	265		

Sumber: Data diolah (2026)

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $\chi^2 = 158,72$ dengan $df = 1$ dan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara Dukungan Suami dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause. Pola tabulasi silang menunjukkan arah hubungan yang positif, di mana responden dengan dukungan suami rendah sebagian besar berada pada kategori tidak siap (115 dari 128 orang), sedangkan responden dengan dukungan suami tinggi sebagian besar berada pada kategori siap (120 dari 137 orang).

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause

Analisis hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause dilakukan dengan menyilangkan lima kategori Tingkat Kecemasan (Tidak Ada Kecemasan, Ringan, Sedang, Berat, Sangat Berat) dengan dua kategori Kesiapan Menghadapi Menopause (Tidak siap, Siap) pada 265 responden. Hasil tabulasi silang tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 10. Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan (X3) dengan Kesiapan Menghadapi Menopause (Y)

Kategori	Tidak siap		Siap		Total	
	n	%	n	%	n	%
Tidak Ada Kecemasan	0	0	48	18,1	48	18,1
Kecemasan Ringan	2	0,8	45	17,0	47	17,7
Kecemasan Sedang	11	4,2	30	11,3	41	15,5
Kecemasan Berat	76	28,7	10	3,8	86	32,5
Kecemasan Sangat Berat	43	16,2	0,0	0,0	43	16,2
Total	132	49,8	133	50,2	265	100,0

Sumber: Data diolah (2026)

Tabel 11. Hasil Uji Chi-Square Tingkat Kecemasan (X3) dengan Kesiapan (Y)

Uji	Value	df	p
χ^2 (Chi-Square)	189,80	4	<0,001
N	265		

Sumber: Data diolah (2026)

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $\chi^2 = 189,80$ dengan $df = 4$ dan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Kecemasan dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause. Pola tabulasi silang menunjukkan arah hubungan yang negatif, di mana responden dengan tidak ada kecemasan maupun kecemasan ringan hampir seluruhnya berada pada kategori siap, sedangkan responden dengan kecemasan berat hingga sangat berat sebagian besar berada pada kategori tidak siap.

Tabel 12. Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis

No	Hipotesis	Hasil	Kesimpulan
1	H1: Ada hubungan antara Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause di UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026	$\chi^2 = 159,90$; $df = 2$; $p < 0,001$	Ha diterima (terdapat hubungan yang signifikan)
2	H2: Ada hubungan antara Dukungan Suami dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause di UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026	$\chi^2 = 158,72$; $df = 1$; $p < 0,001$	Ha diterima (terdapat hubungan yang signifikan)
3	H3: Ada hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause di UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026	$\chi^2 = 189,80$; $df = 4$; $p < 0,001$	Ha diterima (terdapat hubungan yang signifikan)

Pembahasan

Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause (H1)

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause di UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026, dengan nilai $\chi^2 = 159,90$, $df = 2$, dan $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Responden dengan pengetahuan kurang sebagian besar berada pada kategori tidak siap (125 dari 149 orang atau 83,9%), sedangkan responden dengan pengetahuan baik hampir seluruhnya berada pada kategori siap (59 dari 59 orang atau 100%). Pola ini menunjukkan hubungan yang konsisten dan searah antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu tentang menopause, semakin besar pula kecenderungannya untuk berada pada kategori siap. Dengan demikian, hipotesis pertama (H1) yang menyatakan terdapat hubungan antara Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause terbukti secara statistik.

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan pada BAB II, di mana pengetahuan yang memadai mengenai perubahan fisik dan psikologis yang akan terjadi selama menopause berperan penting dalam kesiapan seorang ibu (Notoatmodjo, 2020). Pengetahuan membantu ibu memahami bahwa gejala menopause seperti hot flashes, perubahan mood, atau penurunan energi merupakan bagian dari proses alami sehingga tidak menimbulkan kecemasan berlebihan dan memungkinkan adaptasi yang lebih tenang. Kesesuaian ini juga relevan dengan konstruk *perceived susceptibility* dan *perceived benefits* dalam teori Health Belief Model (Rosenstock, 1974 dalam Notoatmodjo, 2012) yang menjadi dasar kerangka teori penelitian ini, di mana pemahaman individu terhadap suatu kondisi kesehatan akan membentuk persepsi risiko dan mendorong perilaku adaptif yang lebih siap.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian terdahulu yang dilakukan di Desa Bukateja, yang menunjukkan bahwa wanita dengan pengetahuan baik tentang perubahan fisik dan psikologis memiliki kecenderungan lebih siap menghadapi menopause dibandingkan yang kurang informasi (Anisa & Aprilina, 2023). Sejalan dengan itu, penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalawangi Tahun 2025 juga menunjukkan nilai p value 0,00 yang menyatakan bahwa pengetahuan berhubungan secara signifikan dengan kesiapan menghadapi perimenopause (Jayatmi, dkk, 2025). Kedua penelitian tersebut, meskipun dilakukan pada konteks geografis yang berbeda dari penelitian ini, menunjukkan pola hubungan yang konsisten antara pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause.

Penelitian ini juga mendukung pandangan Harahap dan Hartian (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang memadai membantu perempuan memaknai gejala menopause sebagai bagian dari proses biologis alami, bukan sebagai ancaman, sehingga mengurangi resistensi psikologis dalam menjalani masa transisi tersebut. Dengan pengetahuan yang baik, ibu perimenopause pada penelitian ini cenderung memiliki kesadaran diri, kemampuan perencanaan adaptasi, dan kemampuan mengelola perubahan yang lebih baik, sebagaimana indikator kesiapan yang dikemukakan oleh Mulyani (2020). Konsistensi temuan lintas penelitian ini memperkuat argumen bahwa intervensi berbasis edukasi merupakan strategi yang relevan untuk meningkatkan kesiapan ibu perimenopause di berbagai wilayah, termasuk di wilayah kerja UPTD Puskesmas Merdeka.

Selain itu, tingginya proporsi responden dengan pengetahuan kurang pada penelitian ini (56,2%) juga sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, di mana 65% dari 20 ibu perimenopause yang disurvei menyatakan kurang mengetahui persiapan menghadapi menopause. Kesesuaian antara data studi pendahuluan dan hasil penelitian utama ini memperkuat validitas gambaran masalah yang menjadi latar belakang penelitian, sekaligus menegaskan bahwa keterbatasan pengetahuan memang menjadi persoalan nyata pada populasi ibu perimenopause di wilayah kerja UPTD Puskesmas Merdeka.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan sebagai asumsi peneliti bahwa pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesiapan ibu perimenopause menghadapi menopause di UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026. Ibu dengan pengetahuan kurang cenderung berada pada kategori tidak siap, sedangkan ibu dengan pengetahuan baik seluruhnya berada pada kategori siap. Hasil ini memperkuat pentingnya intervensi berbasis edukasi sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan kesiapan ibu perimenopause menghadapi menopause. Peningkatan pengetahuan melalui peran aktif tenaga kesehatan diharapkan dapat membantu ibu memahami menopause sebagai proses fisiologis yang alami dan mempersiapkan diri secara lebih baik, baik secara fisik maupun psikologis.

Hubungan Dukungan Suami dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause (H2)

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Dukungan Suami dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause di UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026, dengan nilai $\chi^2 = 158,72$, $df = 1$, dan $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Responden dengan dukungan suami rendah sebagian besar berada pada kategori tidak siap (115 dari 128 orang atau 89,8%), sedangkan responden dengan dukungan suami tinggi sebagian besar berada pada kategori siap (120 dari 137 orang atau 87,6%). Pola ini menunjukkan bahwa dukungan suami memiliki hubungan yang kuat dan konsisten dengan kesiapan ibu menghadapi menopause. Dengan demikian, hipotesis kedua (H2) yang menyatakan terdapat hubungan antara Dukungan Suami dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause terbukti secara statistik.

Temuan ini sesuai dengan teori yang diuraikan pada BAB II bahwa dukungan dari keluarga, terutama suami atau pasangan, sangat berpengaruh terhadap kesiapan ibu, di mana wanita yang merasa mendapat dukungan emosional, informasional, dan sosial cenderung merasa lebih aman dan lebih siap menjalani fase perubahan menopause. Dukungan sosial membantu mengurangi rasa cemas, kesepian, atau stres terkait gejala menopause, memberikan rasa diterima, dan memfasilitasi adaptasi psikologis serta sosial pada perubahan fisik dan hormonal yang dialami. Kesesuaian ini juga relevan dengan konstruk *cues to action* dalam teori Health Belief Model, di mana dukungan

orang terdekat berfungsi sebagai pemicu atau penguat bagi individu untuk melakukan perilaku kesehatan yang adaptif, termasuk kesiapan menghadapi menopause.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian yang dilakukan di Desa Pulau Rengas Ulu, yang menunjukkan bahwa dukungan suami/keluarga erat kaitannya dengan kesiapan menghadapi menopause (Selviana, Aguspairi & Marinawati, 2023). Penelitian lain menurut Hidayani, dkk (2025) juga menyatakan bahwa dukungan suami berperan penting dalam kesiapan ibu menghadapi perimenopause. Dukungan ini dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik ibu, serta membantu mereka mengelola perubahan yang terjadi selama fase kehidupan ini. Karena itu, peran tenaga kesehatan sangat penting dalam melibatkan suami dalam proses edukasi dan pemberian dukungan kepada ibu yang sedang menjalani masa perimenopause.

Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian di Kecamatan Langsa Timur yang menunjukkan bahwa faktor sosial seperti sikap dan dukungan lingkungan terdekat berhubungan signifikan dengan kesiapan menopause (Wahyuni, Yusrizal & Wardiati, 2023). Kesamaan pola pada berbagai lokasi penelitian yang berbeda mengindikasikan bahwa peran suami sebagai sumber dukungan emosional, informasional, dan praktis merupakan faktor yang secara konsisten berkontribusi terhadap kesiapan psikologis perempuan dalam menghadapi transisi menopause, terlepas dari perbedaan karakteristik demografis maupun geografis populasi penelitian. Tingginya proporsi responden dengan dukungan suami rendah pada penelitian ini (48,3%) juga konsisten dengan hasil studi pendahuluan peneliti, di mana 75% dari 20 ibu perimenopause yang disurvei merasa tidak cukup didukung oleh suami dalam menghadapi menopause. Kesesuaian temuan ini memperkuat urgensi penelitian yang telah diuraikan pada BAB I, sekaligus menegaskan bahwa keterlibatan suami masih menjadi tantangan nyata di wilayah kerja UPTD Puskesmas Merdeka.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan sebagai asumsi peneliti bahwa dukungan suami merupakan faktor yang berkaitan erat dengan kesiapan ibu perimenopause menghadapi menopause di UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026. Ibu yang memperoleh dukungan suami tinggi cenderung lebih siap menghadapi menopause, sedangkan ibu dengan dukungan suami rendah cenderung lebih banyak berada pada kategori tidak siap. Oleh karena itu, peningkatan keterlibatan suami melalui edukasi kesehatan, konseling, dan pendekatan keluarga menjadi salah satu upaya yang dapat dipertimbangkan dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi masa menopause.

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause (H3)

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Kecemasan dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause di UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026, dengan nilai $\chi^2 = 189,80$, $df = 4$, dan $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Responden dengan tidak ada kecemasan maupun kecemasan ringan hampir seluruhnya berada pada kategori siap (48 dari 48 orang dan 45 dari 47 orang), sedangkan responden dengan kecemasan berat dan sangat berat sebagian besar berada pada kategori tidak siap (76 dari 86 orang dan 43 dari 43 orang). Pola ini menunjukkan hubungan yang berlawanan arah (negatif), yaitu semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah kesiapan ibu menghadapi menopause. Dengan demikian, hipotesis ketiga (H3) yang menyatakan terdapat hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kesiapan Ibu Perimenopause Menghadapi Menopause terbukti secara statistik.

Temuan ini sesuai dengan teori yang diuraikan pada BAB II bahwa perempuan yang siap menghadapi menopause cenderung memiliki kecemasan yang lebih terkendali dan strategi koping yang lebih efektif (Woods et al., 2020), sedangkan ketidaksiapan seringkali ditandai oleh kecemasan yang tinggi (Ratnaningsih, 2021). Kecemasan yang tinggi dapat mengganggu kemampuan kognitif dan emosional individu dalam memproses informasi serta mengambil keputusan adaptif, sehingga menghambat proses kesiapan psikologis. Hal ini juga konsisten dengan konstruk *perceived barriers* dalam Health Belief Model, di mana kecemasan yang tinggi berfungsi sebagai hambatan psikologis yang menurunkan kemungkinan individu untuk bersikap dan berperilaku adaptif terhadap perubahan kesehatan yang dihadapinya.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan Wahyuni dkk. (2025) yang menyatakan bahwa kecemasan ibu premenopause dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk pengetahuan, sikap, dan

dukungan keluarga, serta pada gilirannya kecemasan tersebut berdampak pada kesiapan menghadapi perubahan yang akan terjadi. Instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Hamilton (1959) dan Stuart (2021), yang mengukur gejala kecemasan psikologis maupun somatik seperti perasaan khawatir, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, dan keluhan fisik akibat kecemasan, sebagaimana yang banyak dilaporkan pada perempuan perimenopause.

Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Hidayani, dkk (2025) yang menyatakan adanya hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan kesiapan perimenopause. Sebanyak 94 (91.5%) responden yang tidak ada kecemasan, siap menghadapi perimenopause. Hal ini didukung oleh P-Value sebesar $0.000 < 0.005$ yang artinya menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik. Dan nilai OR sebesar 35.408 yang artinya Tingkat Kecemasan 35x mempengaruhi kesiapan perimenopause. Kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mempersiapkan diri menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama perimenopause. Wanita pada masa premenopause mengalami kecemasan yang dipicu oleh perubahan fisik dan psikologis yang belum pernah dialami sebelumnya.

Konsistensi temuan ini dengan hasil studi pendahuluan peneliti turut memperkuat gambaran masalah penelitian, di mana 60% dari 20 ibu perimenopause yang disurvei pada studi pendahuluan menyatakan merasa cemas menghadapi menopause. Tingginya proporsi responden dengan kecemasan berat hingga sangat berat pada penelitian utama ini (48,7%) menggambarkan bahwa kecemasan merupakan persoalan psikologis yang nyata dan cukup meluas pada populasi ibu perimenopause di wilayah kerja UPTD Puskesmas Merdeka. Menurut asumsi peneliti, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami ibu perimenopause, semakin rendah kesiapan dalam menghadapi menopause. Ibu dengan kecemasan rendah cenderung lebih mampu menerima perubahan yang terjadi dan mempersiapkan diri secara fisik maupun psikologis, sedangkan kecemasan tinggi dapat menghambat kemampuan ibu dalam beradaptasi dan mempersiapkan diri. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan melalui edukasi, konseling, dan dukungan keluarga diperlukan untuk membantu meningkatkan kesiapan ibu menghadapi menopause.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan, dukungan suami, dan tingkat kecemasan terhadap kesiapan ibu perimenopause menghadapi menopause di UPTD Puskesmas Merdeka Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu perimenopause memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (56,2%), dukungan suami yang tinggi (51,7%), dan tingkat kecemasan berat (32,5%), dengan kesiapan menghadapi menopause yang relatif seimbang antara kategori siap (50,2%) dan tidak siap (49,8%). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, dukungan suami, dan tingkat kecemasan dengan kesiapan ibu perimenopause menghadapi menopause ($p < 0,001$). Pengetahuan dan dukungan suami memiliki hubungan positif terhadap kesiapan menghadapi menopause, sedangkan tingkat kecemasan memiliki hubungan negatif, di mana semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah kesiapan ibu dalam menghadapi menopause. Dengan demikian, kesiapan ibu perimenopause dipengaruhi oleh aspek kognitif, dukungan sosial, dan kondisi psikologis yang perlu diperhatikan secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan kepada tenaga kesehatan, khususnya di pelayanan kesehatan primer, untuk meningkatkan program edukasi menopause secara terstruktur dan berkelanjutan dengan melibatkan pasangan sebagai bagian dari proses pendampingan. Intervensi juga perlu diarahkan pada deteksi dini dan pengelolaan kecemasan melalui konseling maupun dukungan psikologis agar ibu perimenopause lebih siap menghadapi perubahan pada masa menopause. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain longitudinal atau metode intervensi guna mengevaluasi efektivitas edukasi menopause, keterlibatan suami, dan program pengelolaan kecemasan terhadap peningkatan kesiapan ibu perimenopause. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan yang lebih komprehensif dan berorientasi pada peningkatan kualitas hidup perempuan menjelang menopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam proses pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada pihak UPTD Puskesmas Merdeka, seluruh responden ibu perimenopause yang telah berpartisipasi, serta dosen pembimbing dan berbagai pihak yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pelayanan kesehatan, khususnya dalam meningkatkan kesiapan perempuan menghadapi menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, J., & Cahyawati, F. E. (2024, October). Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu premenopause di padukuhan Tambak Bayan Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 1016-1021).
- Handayani, S. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause Di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2025 (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang).
- Harahap, R. D., Ritonga, A. R., & Lestari, P. (2024). Hubungan pengetahuan perempuan premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause di Desa Parigi Kecamatan Bunar Kabupaten Labuhanbatu. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(1), 24–34. <https://doi.org/10.53384/jkii.v4i1.1336>
- Indriani, L. F., Jayatmi, I., Darmi, S., Pitriani, P., Oktaviani, S., Nurmila, N., & Sari, A. N. (2025). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Suami dan Persepsi Ibu Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalawangi Tahun 2025. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(5), 3470-3480.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil kesehatan Indonesia 2020. Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi pada Fasilitas Pelayanan Kesehatan. Direktorat Kesehatan Reproduksi.
- La Isa, W. M., Ernawati, E., Mato, R., Mutmainna, A., Darwis, D., Muzakkir, M., & Indriyani, F. (2023). Pemberian Health Education Seksualitas Dengan Gangguan Fungsi Seksual Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 2(05), 300-307.
- Nisa, I. C., & Islamiati, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Menjelang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(11), 1336-1345.
- Novianti, R., & Sari, D. P. (2023). Hubungan dukungan suami dengan kesiapan menghadapi menopause pada perempuan premenopause di Puskesmas X. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 112–120.
- Susanti, D., & Indrajati, N. (2022). Tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 5(1), 45–52.
- Tanjung, S. R., Kurniawati, A., & Melati, R. (2023). Peran kader kesehatan dalam deteksi dini risiko tinggi pada ibu di masa menopause. *Jurnal Pengabdian dan Kesehatan*, 6(3), 201–210.
- World Health Organization. (2023). Menopause: Fact sheet. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Yuliana, S., & Karim, A. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 2530–2542. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.1785>
- Yunita, A. E. N. (2021). The Correlation of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Pre-menopause Women. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(2), 68-74.

- Llaneza, P., García-Portilla, M. P., Llaneza-Suárez, D., Armott, B., & Pérez-López, F. R. (2020). Depressive disorders and the menopause transition. *Maturitas*, 133, 53–60.
- Link, A. R., Gava, G., & Santoro, N. (2023). Mood disorders and anxiety during the menopausal transition. In *Menopause: Biology, Pathobiology, and Treatment* (pp. 265–279). Springer.
- Ross, J. L., Shifren, J. L., & Gass, M. L. S. (2025). Psychological health during the menopausal transition: A comprehensive review. *Advances in Therapy*, 42(3), 1–18.
- Santoro, N., Epperson, C. N., & Mathews, S. B. (2021). Menopausal symptoms and their management. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 50(2), 299–321.
- Soares, C. N., & Frey, B. N. (2020). Challenges and opportunities to manage depression during the menopausal transition and beyond. *Psychiatric Clinics of North America*, 43(2), 253–266.
- Wahyuni, N., Hidayani, H., Ciptiasrini, U., Azis, Y., Halimatussadiah, H., Jannah, I. M., & Arini, D. (2025). Hubungan pengetahuan, dukungan suami dan tingkat kecemasan terhadap kesiapan menghadapi perimenopause. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 17885–17894.