



VOLUME 3 NOMOR 1 JANUARI 2026

Diterima: 1 Januari 2026

Direvisi: 16 Januari 2026

Disetujui: 30 Januari 2026

Gambaran Tingkat Pengetahuan Pralansia Tentang Tanda Gejala Masa Menopause di Puskesmas Bukit Hindu

Rindi Andiani¹, Ika Mardiatul Ulfa², Lensi Natalia Tambunan³

Akademi Kebidanan Betang Asi

Email: rindiandiani202@gmail.com

Abstract

To help women prepare for menopause, understanding the signs and symptoms is crucial. Life expectancy for women was recorded at 72.02 years, reaching 73 in 2017 and 73.46 in 2020. Meanwhile, the estimated average age of menopause in Indonesia is 48. Therefore, it is necessary to educate women about the signs and symptoms and increase their knowledge about coping with menopause. This study used a quantitative descriptive method with a cross-sectional design. The study population was 4,702 pre-elderly women, with a sample of 30 respondents selected using accidental sampling. The research instrument was a questionnaire. Data analysis was conducted using univariate methods using frequency and percentage distributions. The results of the study showed that the majority of pre-elderly had good knowledge regarding the signs and symptoms of menopause, namely 23 respondents (77%), 6 respondents (20%) were in the sufficient category, and only 1 respondent (3%) were in the poor category. Most of the pre-elderly at the Bukit Hindu Community Health Center have a good understanding of the signs and symptoms of menopause, so it is recommended that health workers, especially at the Bukit Hindu Community Health Center, continue to disseminate information about the signs and symptoms of menopause in the pre-elderly and elderly.

Keywords: Menopause, Knowledge, Pre-elderly.

Abstrak

Membantu perempuan mempersiapkan diri untuk masa menopause, sangat penting untuk memahami tanda gejala yang akan muncul. angka harapan hidup perempuan tercatat sebesar 72,02 tahun, angkanya lalu menyentuh 73 tahun pada tahun 2017 dan pada tahun 2020 menjadi 73,46 tahun. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Maka Perlu dilakukan penyuluhan mengenai tanda gejala dan meningkatkan pengetahuan perempuan dalam menghadapi masa menopause. Penelitian ini menggunakan metodedeskriptif kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 4.702 pralansia, dengan sampel 30 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dengan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pralansia memiliki pengetahuan baik mengenai tanda gejala menopause, yaitu sebanyak 23 responden (77%), kategori cukup 6 responden (20%), dan kategori kurang hanya 1 responden (3%). sebagian besar pralansia di Puskesmas Bukit Hindu telah memiliki pemahaman baik mengenai tanda gejala menopause sehingga disarankan bagi tenaga Kesehatan khususnya di Puskesmas Bukit Hindu tetap menyebarkan informasi tentang tanda gejala menopause pada pralansia dan lansia.

Kata Kunci: Menopause, Pengetahuan, Pralansia.

PENDAHULUAN

Menopause merupakan masa transisi dari fase produktif menuju fase non-produktif yang ditandai berhentinya menstruasi secara permanen akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron (Dwi Alfiani, 2024). Umumnya terjadi pada usia 50 tahun, namun dapat lebih awal pada usia 40 tahun



bahkan 30 tahun (Susanti Agustin, 2023). Menurut WHO, jumlah perempuan yang mengalami menopause di dunia diperkirakan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2030, dan di Indonesia sekitar 60 juta pada tahun 2025 (Nababan, 2022). Data BPS 2022 menunjukkan terdapat 28.667 perempuan berusia 41–55 tahun di Kota Palangka Raya. Hasil survei awal di Puskesmas Bukit Hindu menunjukkan terdapat 4.702 perempuan pralansia, sehingga penting untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka mengenai tanda gejala menopause. Gejala menopause mencakup keluhan vasomotor, psikologis, dan somatik, seperti hot flashes, gangguan tidur, kekeringan vagina, hingga perubahan mood (Norfitri & Zubaidah, 2024). Pengetahuan yang baik dapat membantu perempuan menyiapkan diri menghadapi perubahan tersebut. Dukungan keluarga juga berperan penting dalam membantu perempuan melalui masa ini (Muchsini & Yulvania, 2023). Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat pengetahuan pralansia tentang tanda dan gejala menopause di Puskesmas Bukit Hindu sebagai dasar perencanaan edukasi untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan usia lanjut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Lokasi penelitian di Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya, pada tanggal 4–20 September 2025. Populasi adalah seluruh perempuan pralansia berusia 45–59 tahun sebanyak 4.702 orang, dengan sampel 30 responden yang diambil menggunakan teknik accidental sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Pralansia Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1	45-59 Tahun	30	100

Tabel 2. Karakteristik Pralansia Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
1	SMP	4	13
2	SMA/SMK	8	27
3	Perguruan Tinggi	18	60
	Total	30	100

Tabel 3. Karakteristik Pralansia Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
1	PNS	7	23
2	Guru	2	7
3	Wiraswasta	1	3
4	swasta	3	10
5	ibu Rumah Tangga	17	57
	Total	30	100

Tabel 4. Gambaran Pengetahuan Pralansia Tentang Tanda Gejala Menopause

No	Kategori	N	Persentase (%)
1	Baik	23	77
2	Cukup	6	20
3	Kurang	1	3
	Total	30	100



Pembahasan

1. Karakteristik Pralansia Berdasarkan Umur

Berdasarkan tabel 1 Menjelaskan bahwa responden pada usia 45-59 tahun sebanyak 30 orang (100%). pralansia adalah individu yang berusia antara 45–59 tahun, yaitu masa transisi dari usia dewasa menuju usia lanjut. Saat ini terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis akibat proses penuaan, seperti penurunan kadar hormon estrogen yang menjadi awal munculnya tanda gejala menopause.

Sejalan dengan pendapat Arizal (2017), usia pralansia merupakan masa dimana seseorang mulai menyadari adanya penurunan kemampuan fisik dan mempersiapkan diri menuju masa lansia. Dalam konteks penelitian ini, usia berperan penting terhadap tingkat pengetahuan karena semakin bertambah usia maka semakin banyak pula pengalaman yang diperoleh individu. Pengalaman ini dapat meningkatkan pemahaman seseorang terhadap kondisi kesehatan reproduksi, termasuk dalam menghadapi perubahan pada masa menopause.

Namun demikian, menurut Notoatmodjo (2017), meskipun usia yang lebih tua dapat meningkatkan pengalaman hidup, proses penuaan juga dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif sehingga kemampuan dalam menerima informasi baru menjadi berkurang. Oleh sebab itu, diperlukan edukasi yang berkelanjutan bagi kelompok pralansia agar pengetahuan mereka tetap optimal

2. Karakteristik Pralansia Berdasarkan Pendidikan

Dari data tabel 2 menunjukkan tingkat pendidikan, mayoritas responden menempuh pendidikan tinggi yaitu perguruan tinggi dengan jumlah 18 orang (60%). Selanjutnya, 8 orang (27%) berpendidikan SMA/SMK, 4 orang (13%) berpendidikan SMP. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar pralansia memiliki latar belakang pendidikan yang cukup tinggi.

Menurut Notoatmodjo (2016) Pendidikan adalah berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk memahami dan menggunakan informasi tentang kesehatan. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi semakin banyak pengetahuan tentang kesehatan yang dimilikinya. Secara umum, pendidikan meningkatkan wawasan seseorang. Orang-orang dengan tingkat pendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan orang-orang yang kurang pendidikan. Akibatnya, lebih tinggi pendidikan seseorang, lebih banyak pengetahuannya tentang kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan kesesuaian antara fakta di lapangan dengan teori yang ada, sehingga tidak ditemukan kesenjangan antara keduanya. Peneliti berpendapat hal ini dikarenakan tingginya tingkat pendidikan pada sebagian besar pralansia dalam penelitian ini memberikan keuntungan tersendiri, khususnya dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Hal ini menjadi potensi yang baik dalam upaya peningkatan perilaku hidup sehat, karena responden dengan latar pendidikan tinggi lebih mudah menyerap pengetahuan yang disampaikan tenaga kesehatan.

3. Karakteristik Pralansia Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 17 orang (57%), sedangkan yang bekerja sebagai PNS 7 orang (23%), swasta 3 orang (10%), guru 2 orang (7%), dan wiraswasta 1 orang (3%). Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar pralansia di Puskesmas Bukit Hindu tidak memiliki pekerjaan formal di luar rumah.

Pekerjaan seseorang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan, karena melalui pekerjaan seseorang dapat memperoleh informasi dan pengalaman yang lebih luas. Menurut Pariati dan Jumriani (2021), lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Individu yang bekerja, terutama pada sektor formal, umumnya memiliki interaksi sosial yang lebih luas sehingga lebih mudah memperoleh informasi Kesehatan termasuk mengenai tanda gejala menopause.

Namun, Hasil menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden adalah ibu rumah tangga, tingkat pengetahuan mereka mengenai tanda gejala menopause tetap tergolong baik. Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi pengetahuan, karena informasi kesehatan saat ini dapat diakses dengan mudah melalui media digital, penyuluhan di puskesmas, maupun kegiatan posyandu pralansia (Anggraini et al., 2021).



Peneliti berpendapat bahwa pekerjaan berpengaruh terhadap akses informasi kesehatan, namun perkembangan teknologi dan layanan kesehatan membuat ibu rumah tangga juga memiliki kesempatan yang sama untuk memperoleh pengetahuan khususnya terkait tanda gejala menopause.

4. Gambaran Pengetahuan Pralansia Tentang Tanda Gejala Menopause

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa Pengetahuan pralansia mengenai tanda gejala menopause berada pada kategori baik dengan jumlah 23 orang (77%). Sementara itu, 6 orang (20%) berada pada kategori cukup, dan hanya 1 orang (3%) yang termasuk dalam kategori kurang. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar pralansia telah memiliki pemahaman yang baik terkait tanda gejala menopause.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan pralansia mengenai tanda gejala menopause mayoritas berada pada kategori baik (77%). Temuan ini menunjukkan adanya kesadaran dan pemahaman yang cukup tinggi di kalangan pralansia terkait perubahan yang akan dialami menjelang menopause. Hal ini penting karena pengetahuan yang baik dapat membantu wanita menghadapi proses transisi menopause dengan lebih siap, baik secara fisik maupun psikologis (Rahmawati et al., 2022). Pengetahuan yang memadai juga dapat mendorong wanita pralansia untuk lebih aktif mencari pelayanan kesehatan, mengikuti konseling, serta menerapkan gaya hidup sehat agar dapat mengurangi dampak negatif menopause (Sari & Dewi, 2023).

Hasil penelitian Yudhistiawati A et al., (2021) menunjukkan bahwa frekuensi responden tentang gambaran pengetahuan adalah 67 responden, dengan 41 responden dalam kategori baik (61,2%), 23 responden dalam kategori cukup (34,3%), dan hanya 3 responden (4,5%). Pengetahuan ibu tentang menopause berada dalam kategori baik, dengan 41 responden (61,2%).

Menurut Notoadmojo (2017) Tingkat Pengetahuan adalah produk dari penginderaan manusia, atau pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang sesuatu melalui indra mereka, seperti mata, hidung, dan telinga. Informasi, pendidikan, dan usia adalah komponen yang mempengaruhi pengetahuan. Informasi didefinisikan sebagai teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memodifikasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Jika seseorang mendapat informasi tentang suatu pembelajaran dengan sering, mereka akan memperoleh pengetahuan dan wawasan yang lebih baik, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan memperoleh pengetahuan dan wawasan yang lebih baik (Halipah, S 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar pralansia memiliki pengetahuan yang baik mengenai tanda gejala menopause, peneliti berpendapat bahwa tingkat pemahaman yang cukup tinggi ini merupakan modal penting dalam mempersiapkan perempuan menghadapi masa menopause, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup. Informasi dari puskesmas setiap kunjungan atau posyandu pralansia diberikan informasi tentang tanda gejala menopause.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi, data dikumpulkan melalui metode kuesioner pada 30 responden tentang “Gambaran Tingkat Pengetahuan Pralansia Tentang Tanda Gejala Masa Menopause Di Puskesmas Bukit Hindu” dapat disimpulkan bahwa Karakteristik responden berdasarkan pendidikan SMP berjumlah 4 (13%), SMA/SMK 8 (27%), perguruan tinggi (18%). dan pekerjaan terbanyak adalah ibu rumah tangga berjumlah 17 (57%). Tingkat pengetahuan responden tentang tanda gejala menopause sebagian besar baik, sebanyak 23 (77%), cukup, 6 (20%), dan kurang, sebanyak 1 (3%).

DAFTAR PUSATAKA

- Anggraini, D., Pratiwi, S., & Lestari, M. (2021). Peran media digital dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi wanita. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 87–95.
- Arizal, R. (2017). Identifikasi risiko jatuh pada pra-lansia dan lansia ditinjau dari faktor lingkungan di wilayah kerja Puskesmas Wua-Wua Kota Kendari (Skripsi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Kendari).
- Notoadmojo. (2016). Pengetahuan Ibu Menopause tentang Gizi Seimbang pada Masa Menopause di



- Wilayah Kerja Puskesmas Awang Besar, Barabai, Hulu Sungai Tengah. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 4(1), 49. [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(1\).49-53](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(1).49-53)
- Notoatmodjo, S. (2017). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran pengetahuan kesehatan gigi dengan penyuluhan metode storytelling pada siswa kelas III dan IV SD Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2).
- Rahmawati, N., Lestari, W., & Putri, D. (2022). Pengetahuan dan sikap wanita pra-menopause terhadap tanda dan gejala menopause. *Midwifery Journal*, 7(1), 23–31.
- Sari, R., & Dewi, L. (2023). Edukasi kesehatan reproduksi dalam meningkatkan kesiapan menghadapi menopause. *Jurnal Kesehatan Perempuan*, 5(1), 12–20.
- Yudhistiawati, A., Tivani, I., & Maulida, I. (2021). Gambaran tingkat pengetahuan gejala menopause dan perilaku pengobatannya di desa kertaharja kec.kramat kab. tegal (Doctoral dissertation, Politeknik Harapan Bersama Tegal).