

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PERSIAPAN WANITA PREMENOPAUSE USIA 40 – 50 TAHUN MENGHADAPI MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BULELENG II

Ni Luh Diah Mas Sri Pradnyawati, Ngakan Putu Anom Harjana\*

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana  
Jalan P. B. Sudirman, Kec. Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali 80234

### ABSTRAK

Pada tahun 2025, diperkirakan jumlah wanita menopause di Indonesia akan mencapai 60 juta orang. Gejala fisiologis dan psikologis, serta kekhawatiran dapat timbul sebelum seseorang menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi persiapan wanita premenopause usia 40 – 50 tahun menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II. Penelitian ini menggunakan rancangan analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan 152 responden. Variabel yang diteliti, yaitu persiapan menopause, usia, paritas, tingkat pendidikan, status pekerjaan, status sosial ekonomi, pengetahuan, sikap, persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, aktivitas fisik, dan dukungan keluarga. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah univariat, bivariat, dan multivariat. Penelitian ini menemukan bahwa lebih dari setengah (53,95%) responden cenderung tidak mempersiapkan menopause dan hampir setengah (46,05%) responden cenderung untuk mempersiapkan menopause. Adapun faktor yang cenderung memengaruhi seseorang untuk melakukan persiapan menopause adalah sikap (aOR = 3,64; 95% CI = 1,56 – 8,50), persepsi manfaat (aOR = 2,80; 95% CI = 1,21 – 6,45), dan dukungan keluarga (aOR = 5,50; 95% CI = 1,97 – 15,40). Diharapkan wanita premenopause dapat dan menyempatkan waktunya untuk melakukan beberapa persiapan diri sebelum menopause, serta memanfaatkan layanan Posyandu Prima untuk konsultasi kesehatan terkait gejala premenopause.

**Kata Kunci:** *Persiapan Fisik, Persiapan Psikologis, Menopause, Wanita Premenopause*

### ABSTRACT

In 2025, it is estimated that the number of menopausal women in Indonesia will reach 60 million people. Physiological and psychological symptoms, as well as worries can arise before a person goes through menopause. This study aims to find out the factors that affect the preparation of premenopausal women aged 40 – 50 years to face menopause in the working area of Puskesmas Buleleng II. This study uses a quantitative analytical design with a cross sectional approach. The sampling technique used a purposive sampling technique with 152 respondents. The variables studied were menopausal preparation, age, parity, education level, employment status, socioeconomic status, knowledge, attitude, perception of vulnerability, perception of severity, perception of benefits, perception of barriers, physical activity, and family support. The data analysis carried out in this study is univariate, bivariate, and multivariate. This study found that more than half (53.95%) of respondents were less likely to prepare for menopause and nearly half (46.05%) of respondents were likely to prepare for menopause. The factors that tend to influence a person to prepare for menopause are attitude (aOR = 3.64; 95% CI = 1.56 – 8.50), perception of benefits (aOR = 2.80; 95% CI = 1.21 – 6.45), and family support (aOR = 5.50; 95% CI = 1.97 – 15.40). It is hoped that premenopausal women can and take the time to do some self-preparation before menopause, as well as take advantage of Posyandu Prima services for health consultations related to premenopausal symptoms.

**Keywords:** *Physical Preparation, Psychological Preparation, Menopause, Premenopausal Women*

\*e-mail korespondensi: anomharjana@unud.ac.id

## PENDAHULUAN

Setiap tahun, diperkirakan bahwa jumlah wanita menopause di seluruh dunia akan meningkat. *World Health Organization (WHO)* dalam (Sartika., *et al* 2023) menyebutkan bahwa, akan ada sekitar lebih dari 1,2 miliar wanita berusia di atas 50 tahun di seluruh dunia pada tahun 2030. Sekitar 80% dari mereka tinggal di negara-negara berkembang yang di mana jumlah wanita menopause diperkirakan akan meningkat hingga 3% setiap tahunnya. Pada tahun 2016, terdapat 14 juta jiwa wanita menopause di Indonesia atau 7,4% dari total populasi saat itu. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Putri., *et al* (2023) memperkirakan bahwa pada tahun 2025, akan ada 60 juta jiwa wanita menopause di Indonesia. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap tahun wanita yang mengalami menopause akan semakin banyak.

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan seorang wanita di mana siklus menstruasinya berakhir secara permanen, yaitu tidak menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Rata-rata menopause dialami oleh wanita yang berada pada rentang usia 45 – 55 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Berdasarkan perkiraan usia rata-rata wanita menopause di Indonesia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2019 adalah 51 tahun (Kartini, 2020). Namun, seorang wanita akan melalui fase premenopause sebelum memasuki fase menopause. Fungsi reproduksi mulai terganggu dan timbul beberapa gejala selama masa premenopause yang umumnya terjadi antara usia 40 – 50 tahun.

Wanita akan mengalami gejala fisiologis maupun psikologis sebelum memasuki masa menopause (Trisetiyaningsih., *et al*, 2023). Gejala fisiologis dan psikologis ini berlangsung secara dinamis. Adapun gejala fisiologis yang umumnya timbul sebelum mengalami menopause, yaitu rasa panas (*hot flashes*) yang dirasakan terutama di area wajah, leher, dan bagian atas dada, keringat berlebih, kesulitan tidur, kulit yang teriritasi, kekeringan pada vagina, mudah merasa lelah, sakit kepala, hingga jantung berdebar kencang (Proverawati, 2017). Sedangkan, gejala psikologis yang dapat timbul menjelang menopause adalah mudah tersinggung, merasa gelisah, cemas dan kesepian, menurunnya tingkat kesabaran, kesulitan berkonsentrasi, merasa tegang, dan bahkan depresi jika tidak ditangani dengan baik.

Selain itu, beberapa wanita, menopause sering kali dianggap sebagai kondisi yang menakutkan. Kekhawatiran ini berasal dari gagasan bahwa seorang wanita merasa dirinya bukan lagi sebagai wanita yang sempurna, baik dari segi kesehatan, kecantikan, maupun kebugaran fisik, dan merasa tidak lagi menarik bagi pasangannya. Kondisi tersebut sering kali memicu tekanan psikologis dan jika tidak ditangani dengan baik, tekanan ini akan berkembang menjadi stress yang dapat memperburuk dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Bong., *et al*, 2019).

Perubahan-perubahan fisiologis maupun psikologis dan kekhawatiran wanita yang timbul sebelum memasuki menopause, jika tidak ditangani dengan tepat dan terus berkembang akan

menimbulkan keadaan psikologis yang buruk hingga depresi. Kondisi ini berkaitan dengan kesiapan dan persiapan diri yang dimiliki oleh wanita tersebut. Sebaiknya, setiap wanita perlu untuk melakukan persiapan diri sebelum memasuki masa menopause. Namun kesiapan atau keinginan seorang wanita untuk melakukan persiapan menghadapi menopause dipengaruhi oleh keyakinan atau persepsi pribadi. Menurut Teori Health Belief Model (Rosenstock, *et al.*, 1988), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi seseorang terkait keinginan untuk menghindari penyakit maupun keyakinan terhadap tindakan kesehatan. Keyakinan tersebut meliputi kerentanan, keparahan, manfaat, dan hambatan.

Berkaitan dengan hal tersebut, terdapat beragam penelitian terkait yang telah memberikan kontribusi dalam memahami faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap kesiapan menopause pada wanita. Sebagai contoh Khairunnikmah, *et al.*, (2020) menemukan bahwa adanya pengaruh pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga terhadap kesiapan menghadapi menopause pada wanita premenopause. Penelitian Nababan (2022) di Komplek Asrama Khatulistiwa Kota Pontianak menegaskan bahwa tingkat pendidikan, status pekerjaan, pengetahuan, sikap, aktivitas fisik, tingkat stres, dan dukungan keluarga memengaruhi siap tidaknya ibu premenopause mengalami menopause, dengan sikap menjadi faktor paling dominan. Tidak hanya itu, Nahuway., *et al.*, (2023) di Desa Rumahkay, Kabupaten Seram, Maluku, menyoroti adanya pengaruh pengetahuan dan

dukungan keluarga terhadap persiapan ibu menghadapi menopause. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini memberikan gambaran menyeluruh tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesiapan maupun persiapan menopause pada wanita.

Persiapan diri yang perlu dilakukan sebelum menopause meliputi aspek fisik dan psikologis. Salah satu bentuk persiapan fisik menopause yang dapat dilakukan adalah melakukan konsultasi kesehatan terkait kondisi organ reproduksi. Saat ini, sudah terdapat suatu layanan kesehatan yang mengutamakan upaya promotif dan preventif, yaitu Puskesmas.

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Buleleng II, diketahui bahwa pelayanan konsultasi kesehatan dalam gedung yang membahas masalah kesehatan reproduksi rentang usia 40 – 50 tahun terjadi peningkatan, yaitu pada tahun 2022 sebesar 36 kunjungan dan tahun 2023 sebesar 55 kunjungan. Adapun masalah kesehatan reproduksi yang dibahas pada konsultasi tersebut meliputi keputihan, permasalahan menstruasi seperti amenorhea, dismenorea, dan menoragia. Masalah tersebut, khususnya gangguan siklus menstruasi merupakan bagian dari perubahan fisik yang timbul pada wanita premenopause (Proverawati, 2017).

Oleh sebab itu, peneliti tertarik meneliti faktor-faktor yang memengaruhi persiapan wanita premenopause usia 40-50 tahun menghadapi menopause, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng II. Populasi target pada penelitian ini adalah wanita premenopause usia 40 – 50 tahun. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah wanita premenopause usia 40 – 50 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng II. Sampel yang dipilih menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi tersebut, yaitu wanita rentang usia 40 – 50 tahun, belum menopause, berstatus kawin pada KTP, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II meliputi Desa Baktiseraga, Desa Pamaran, Desa Tukadmungga, Desa Anturan, dan Desa Kalibukbuk, serta bersedia menjadi responden penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling*, yaitu *teknik purposive sampling*. Alokasi sampel akan diambil secara proporsional dari tiap desa yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng II. Jumlah sampel pada penelitian ini sebesar 152 orang yang besar sampel minimumnya dihitung menggunakan rumus beda dua proporsi. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner online (Google Formulir) yang dilakukan secara mandiri yang terdiri dari sejumlah pertanyaan mengenai karakteristik sosiodemografi, pengetahuan

menopause, sikap menopause, persepsi menopause, aktivitas fisik, dukungan keluarga, dan persiapan menopause. Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik sosiodemografi responden, analisis bivariat dengan uji *simple logistic regression* untuk menganalisis hubungan satu variabel independen dengan variabel dependen, dan analisis multivariat dengan uji *binary logistic regression* untuk menganalisis hubungan lebih dari satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Penelitian ini mendapatkan persetujuan laik etik (*Ethical clearance*) oleh Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nomor 0876/UN14.2.2.VII.14/LT/2024 tertanggal 18 Maret 2024.

## HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah wanita premenopuase usia 40 – 50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II dengan total responden yang mengisi kuesioner sebanyak 174 orang. Namun, hanya 152 responden yang dimasukkan ke dalam analisis, karena 22 orang tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Adapun karakteristik sosiodemografi wanita premenopause usia 40 – 50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Sosiodemografi Responden (n=152)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
40-45 tahun	83	54,61
46-50 tahun	69	45,39
<b>Paritas</b>		

\*e-mail korespondensi: anomharjana@unud.ac.id

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Min-Max	0-5 (orang)	
<b>Paritas</b>		
0 - 3	129	84,87
>3	23	15,13
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SD	13	8,55
SMP/SLTP	25	16,45
SMA/SMK/SLTA	50	32,89
Diploma	29	19,08
Sarjana	28	18,42
Pascasarjana	7	4,61
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	8	5,26
Tidak Bekerja	32	21,05
Petani/Nelayan/Buruh	5	3,29
Pedagang/Wiraswasta	43	28,29
Pegawai Swasta	28	18,42
PNS/TNI/Polri	36	23,68
<b>Sosial Ekonomi Keluarga</b>		
Di bawah UMK	114	75,00
Di atas UMK	38	25,00

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden yang mengisi kuesioner berada pada rentang usia 40 – 45 tahun sebanyak 83 orang (54,61%). Paritas responden didominasi oleh responden yang memiliki paritas 0 – 3 sebanyak 129 orang (84,87%). Jika dilihat berdasarkan pendidikan terakhir responden, sekitar sepertiga responden menempuh pendidikan hingga jenjang SMA/SMK/SLTA sebanyak 50 orang (32,89%), dan hanya sebagian kecil menempuh pendidikan hingga

Pascasarjana sebanyak 7 orang (4,61%). Berdasarkan jenis pekerjaan, sekitar seperempat responden cenderung bekerja sebagai pedagang/wiraswasta sebanyak 43 orang (28,29%), disusul dengan pekerjaan PNS/TNI/Polri sebanyak 36 orang (23,68%), dan hanya sebagian kecil yang bekerja sebagai petani/nelayan/buruh sebanyak 5 orang (3,29%). Berdasarkan sosial ekonomi keluarga, pendapatan tiap bulan suami dan istri sebagian berada di bawah UMK sebanyak 114 orang (75,00%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Sikap, Persepsi, Aktivitas Fisik, Dukungan Keluarga, dan Persiapan (n=152)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Pengetahuan</b>		
Kurang	56	36,84
Cukup	68	44,74

\*e-mail korespondensi: anomharjana@unud.ac.id

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	28	18,42
<b>Sikap</b>		
Negatif	98	64,47
Positif	54	35,53
<b>Persepsi Kerentanan</b>		
Rendah	115	75,66
Tinggi	37	24,34
<b>Persepsi Keparahan</b>		
Rendah	134	88,16
Tinggi	18	11,84
<b>Persepsi Manfaat</b>		
Rendah	71	46,71
Tinggi	81	53,29
<b>Persepsi Hambatan</b>		
Rendah	96	63,16
Tinggi	56	36,84
<b>MET menit/minggu Aktivitas Fisik Berat</b>		
Mean ± Std. Dev	1087,1 ± 2150,1	
Min-Max	0 - 10080	
<b>MET menit/minggu Aktivitas Fisik Sedang</b>		
Mean ± Std. Dev	583,55 ± 1319,76	
Min-Max	0 - 11520	
<b>MET menit/minggu Aktivitas Fisik Berjalan</b>		
Mean ± Std. Dev	1132,86 ± 1534,75	
Min-Max	0 - 8316	
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Ringan	53	34,87
Sedang	23	15,13
Berat	76	50,00
<b>Dukungan Keluarga</b>		
Tidak Mendukung	50	32,89
Mendukung	102	67,11
<b>Persiapan</b>		
Tidak Mempersiapkan	82	53,95
Mempersiapkan	70	46,05

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sepertiga lebih responden memiliki pengetahuan cukup sebanyak 68 orang (44,74%), sepertiga responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 56 orang (36,84%), dan seperempat kurang responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 28 orang (18,42%). Lebih dari

setengah sikap responden cenderung negatif sebanyak 98 orang (64,47%), dibandingkan dengan responden yang memiliki sikap positif sebanyak 54 orang (35,53%). Jika dilihat berdasarkan persepsi kerentanan, mayoritas responden memiliki persepsi kerentanan rendah sebanyak 115 orang (75,66%) dan seperempat responden

\*e-mail korespondensi: anomharjana@unud.ac.id

memiliki persepsi kerentanan tinggi sebanyak 37 orang (24,34%). Begitu pula jika ditinjau berdasarkan persepsi keparahan, mayoritas responden memiliki persepsi keparahan rendah sebanyak 134 orang (88,16%) dan sedikit responden yang memiliki persepsi keparahan tinggi sebanyak 18 orang (11,84%). Responden yang memiliki persepsi manfaat tinggi sebanyak 81 orang (53,29%) yang tidak jauh berbeda dengan responden yang memiliki persepsi manfaat rendah sebanyak 71 orang (46,71%). Selain itu, sebagian besar responden cenderung memiliki persepsi hambatan rendah sebanyak 96 orang (63,16%) dan sepertiga responden memiliki persepsi hambatan tinggi sebanyak 56 orang (36,84%).

Rata-rata MET (*Metabolic Equivalent of Task*) aktivitas fisik berat sebesar 1087 kalori. Rata-rata MET (*Metabolic Equivalent of Task*) aktivitas fisik sedang sebesar 584

kalori. Rata-rata MET (*Metabolic Equivalent of Task*) aktivitas fisik berjalan sebesar 1133 kalori. Jika dilihat berdasarkan aktivitas fisik, setengah responden memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 76 orang (50,00%), sepertiga responden memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 53 orang (34,87%), dan sedikit responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 23 orang (15,13%). Berdasarkan dukungan keluarga, diketahui bahwa mayoritas responden mendapat dukungan keluarga sebanyak 102 orang (67,11%), dibandingkan dengan responden yang tidak mendapat dukungan keluarga sebanyak 50 orang (32,89%). Jika ditinjau berdasarkan persiapan, lebih dari setengah responden tidak mempersiapkan menopause sebanyak 82 orang (53,95%) dan hampir setengah responden mempersiapkan menopause sebanyak 70 orang (46,05%).

Tabel 3. Persiapan Menopause Berdasarkan Faktor Individu (n=152)

Faktor Individu	Persiapan		OR (95% CI)	p-value
	Mempersiapkan n (%)	Tidak Mempersiapkan n (%)		
<b>Usia</b>				
40 - 45 tahun	39 (46,99)	44 (53,01)	reff	reff
46 - 50 tahun	31 (44,93)	38 (55,07)	0,92 (0,48 – 1,75)	0,800
<b>Paritas</b>				
0 – 3	60 (46,51)	69 (53,49)	reff	reff
>3	10 (43,48)	13 (56,52)	0,88 (0,36 – 2,16)	0,788
<b>Tingkat Pendidikan</b>				
Rendah	9 (23,68)	29 (76,32)	reff	reff
Tinggi	61 (53,51)	53 (46,49)	3,71 (1,61 – 8,53)	0,002*
<b>Status Pekerjaan</b>				
Tidak Bekerja	13 (33,33)	26 (66,67)	reff	reff
Bekerja	57 (50,44)	56 (49,56)	2,04 (0,95 – 4,36)	0,067*
<b>Status Sosial Ekonomi Keluarga</b>				

\*e-mail korespondensi: anomharjana@unud.ac.id

Faktor Individu	Persiapan		OR (95% CI)	p-value
	Mempersiapkan n (%)	Tidak Mempersiapkan n (%)		
Di Bawah UMK	47 (41,23)	67 (58,77)	reff	reff
Di Atas UMK	23 (60,53)	15 (39,47)	2,19 (1,03 – 4,63)	0,041*
<b>Pengetahuan</b>				
Kurang	14 (25,00)	42 (75,00)	reff	reff
Cukup	36 (52,94)	32 (47,06)	3,38 (1,56 – 7,29)	0,002*
Baik	20 (71,43)	8 (28,57)	7,5 (2,71 – 20,78)	0,000*
<b>Sikap</b>				
Negatif	29 (29,59)	69 (70,41)	reff	reff
Positif	41 (75,93)	13 (24,07)	7,05 (3,51 – 16,04)	0,000*
<b>Persepsi Kerentanan</b>				
Rendah	49 (42,61)	66 (57,39)	reff	reff
Tinggi	21 (56,76)	16 (43,24)	1,77 (0,84 – 3,74)	0,135*
<b>Persepsi Keparahan</b>				
Rendah	63 (47,01)	71 (52,99)	reff	reff
Tinggi	7 (38,89)	11 (61,11)	0,72 (0,26 – 1,96)	0,517
<b>Persepsi Manfaat</b>				
Rendah	17 (23,94)	54 (76,06)	reff	reff
Tinggi	53 (65,43)	28 (34,57)	6,01 (2,95 – 12,25)	0,000*
<b>Persepsi Hambatan</b>				
Rendah	48 (50,0)	48 (50,00)	reff	reff
Tinggi	22 (39,29)	34 (60,71)	0,65 (0,33 – 1,26)	0,202*
<b>Aktivitas Fisik</b>				
Ringan	25 (47,17)	28 (52,83)	reff	reff
Sedang	11 (47,83)	12 (52,17)	1,03 (0,39 – 2,74)	0,958
Berat	34 (44,74)	42 (55,26)	0,91 (0,45 – 1,83)	0,785

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa faktor individu yang memiliki hubungan terhadap persiapan menopause adalah tingkat pendidikan, status sosial ekonomi keluarga, pengetahuan, sikap, dan persepsi manfaat. Jika dilihat berdasarkan tingkat pendidikan, proporsi responden yang mempersiapkan menopause pada kelompok pendidikan rendah sebanyak 9 orang (23,68%) dan pada kelompok pendidikan tinggi sebanyak 61 orang

(53,51%). Selain itu, responden yang berada pada kelompok pendidikan tinggi cenderung 3,71 kali untuk mempersiapkan menopause, jika dibandingkan dengan responden yang berada pada kelompok pendidikan rendah dan hubungan ini signifikan secara statistik (OR = 3,71; 95% CI = 1,61 – 8,53).

Proporsi responden yang mempersiapkan menopause jika dilihat berdasarkan status sosial ekonomi keluarga di bawah UMK sebanyak 47

\*e-mail korespondensi: anomharjana@unud.ac.id

orang (41,23%) dan berdasarkan status sosial ekonomi keluarga di atas UMK sebanyak 23 orang (60,53%). Selain itu, responden yang berada pada status sosial ekonomi keluarga di atas UMK cenderung 2,19 kali untuk mempersiapkan menopause, jika dibandingkan dengan responden yang berada pada status sosial ekonomi keluarga di bawah UMK dan hubungan ini signifikan secara statistik (OR = 2,19; 95% CI = 1,03 – 4,63).

Proporsi responden yang mempersiapkan menopause pada kelompok pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (25,00%), pada kelompok pengetahuan cukup sebanyak 36 orang (52,94%), dan pada kelompok pengetahuan baik sebanyak 20 orang (71,43%). Selain itu, responden yang berada pada kelompok pengetahuan cukup cenderung 3,38 kali untuk mempersiapkan menopause, jika dibandingkan dengan responden yang berada pada kelompok pengetahuan kurang dan hubungan ini signifikan secara statistik (OR = 3,38; 95% CI = 1,56 – 7,29). Tidak hanya itu, responden yang berada pada kelompok pengetahuan baik cenderung 7,5 kali untuk mempersiapkan menopause, jika dibandingkan dengan responden yang berada pada kelompok pengetahuan kurang dan hubungan ini signifikan secara statistik (OR = 7,5; 95% CI = 2,71 – 20,78).

Proporsi responden yang mempersiapkan menopause pada kelompok sikap negatif sebanyak 29 orang (29,59%) dan pada kelompok sikap positif sebanyak 41 orang (75,93%). Selain itu, responden yang berada pada kelompok sikap positif cenderung 7,05 kali untuk mempersiapkan menopause, jika dibandingkan dengan responden yang berada pada kelompok sikap negatif dan hubungan ini signifikan secara statistik (OR = 7,05; 95% CI = 3,51 – 16,04).

Proporsi responden yang mempersiapkan menopause pada kelompok persepsi manfaat rendah sebanyak 17 orang (23,94%) dan pada kelompok persepsi manfaat tinggi sebanyak 53 (65,43%). Selain itu, responden yang berada pada kelompok persepsi manfaat tinggi cenderung 6,01 kali untuk mempersiapkan menopause, jika dibandingkan dengan responden yang berada pada kelompok persepsi manfaat rendah dan hubungan ini signifikan secara statistik (OR = 6,01; 95% CI = 2,95 – 12,25). Selain itu, hasil penelitian, menunjukkan bahwa faktor individu yang tidak memiliki hubungan terhadap persiapan menopause adalah usia, paritas, status pekerjaan, persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi hambatan, dan aktivitas fisik.

Tabel 4. Persiapan Menopause Berdasarkan Faktor Lingkungan (n=152)

Faktor Lingkungan	Persiapan		OR (95% CI)	p-value
	Mempersiapkan n (%)	Tidak Mempersiapkan n (%)		
<b>Dukungan Keluarga</b>				
Tidak Mendukung	6 (12,00)	44 (88,00)	reff	reff
Mendukung	64 (62,75)	38 (37,25)	12,35 (4,81 – 31,70)	0,001*

\*e-mail korespondensi: anomharjana@unud.ac.id

Proporsi responden yang mempersiapkan menopause pada kelompok yang tidak mendapat dukungan keluarga sebanyak 6 orang (12,00%) dan pada kelompok yang mendapat dukungan keluarga sebanyak 64 (62,75%). Selain itu, responden yang berada pada kelompok

yang mendapat dukungan keluarga cenderung 12,35 kali untuk mempersiapkan menopause, jika dibandingkan dengan responden yang berada pada kelompok yang tidak mendapat dukungan keluarga dan hubungan ini signifikan secara statistik (OR = 12,35; 95% CI = 4,81 – 31,70).

Tabel 5. *Binary Logistic Regression* Faktor-Faktor yang Memengaruhi Persiapan Menghadapi Menopause (n=152)

Variabel	Moel Awal		Model Akhir	
	aOR (95% CI)	<i>p-value</i>	aOR (95% CI)	<i>p-value</i>
<b>Tingkat Pendidikan</b>				
Rendah	reff	reff	reff	reff
Tinggi	1,66 (0,54 – 5,18)	0,378	2,15 (0,77 – 5,98)	0,145
<b>Status Pekerjaan</b>				
Tidak Bekerja	reff	reff		
Bekerja	1,70 (0,64 – 4,60)	0,289		
<b>Status Sosial Ekonomi Keluarga</b>				
Di Bawah UMK	reff	reff		
Di Atas UMK	1,62 (0,57 – 4,58)	0,361		
<b>Pengetahuan</b>				
Kurang	reff	reff		
Cukup	1,03 (0,36 – 2,96)	0,959		
Baik	0,95 (0,21 – 4,19)	0,941		
<b>Sikap</b>				
Negatif	reff	reff	reff	reff
Positif	3,46 (1,43 – 8,37)	0,006*	3,64 (1,56 – 8,50)	0,003*
<b>Persepsi Kerentanan</b>				
Rendah	reff	reff		
Tinggi	0,82 (0,30 – 2,27)	0,706		
<b>Persepsi Manfaat</b>				
Rendah	reff	reff	reff	reff
Tinggi	2,73 (1,02 – 7,27)	0,045*	2,80 (1,21 – 6,45)	0,015*
<b>Persepsi Hambatan</b>				
Rendah	reff	reff		
Tinggi	0,67 (0,26 – 1,72)	0,408		
<b>Dukungan Keluarga</b>				
Tidak Mendukung	reff	reff	reff	reff
Mendukung	5,71 (1,99 – 16,38)	0,000*	5,50 (1,97 – 15,40)	0,000*

\*Terdapat hubungan secara statistik (*p-value* ≤ 0,05)

Pseudo R2 model awal = 0,30; model akhir = 0,29

GoF model awal = 0,08; model akhir = 0,33

\*e-mail korespondensi: anomharjana@unud.ac.id

Berdasarkan hasil analisis multivariat pada model akhir, menunjukkan bahwa faktor yang memiliki hubungan signifikan secara statistik terhadap persiapan menopause adalah faktor individu, yaitu sikap dan persepsi manfaat, serta faktor lingkungan, yaitu dukungan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian ini, responden yang berada pada kelompok sikap positif cenderung 3,64 kali untuk mempersiapkan menopause, jika dibandingkan dengan responden yang berada pada kelompok sikap negatif dan hubungan ini signifikan secara statistik (aOR = 3,64; 95% CI = 1,56 – 8,50). Jika dilihat berdasarkan persepsi manfaat, responden yang berada pada kelompok persepsi manfaat tinggi cenderung 2,73 kali untuk mempersiapkan menopause, jika dibandingkan dengan responden yang berada pada kelompok persepsi manfaat rendah dan hubungan ini signifikan secara statistik (aOR = 2,80; 95% CI = 1,21 – 6,45). Selain itu, responden yang mendapat dukungan dari keluarganya cenderung 5,50 kali untuk mempersiapkan menopause, jika dibandingkan dengan responden yang tidak mendapat dukungan dari keluarganya dan hubungan ini signifikan secara statistik (aOR = 5,50; 95% CI = 1,97 – 15,40).

Sedangkan, faktor yang tidak memiliki hubungan signifikan secara statistik terhadap persiapan menopause, berdasarkan hasil analisis multivariat pada model akhir adalah tingkat pendidikan, status pekerjaan, status sosial ekonomi keluarga, pengetahuan, persepsi kerentanan, dan persepsi hambatan. Hasil Pseudo R<sup>2</sup> model akhir menunjukkan

bahwa kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variabel terikat sebesar 0,29 atau 29% dan 71% sisanya dijelaskan oleh variabel bebas yang tidak diteliti oleh peneliti pada penelitian ini. Selain itu, hasil uji *Goodness of Fit* model akhir menunjukkan bahwa model sudah fit dengan model regresi logistik yang bermakna menggambarkan persiapan menghadapi menopause pada wanita premenopause di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II (*p-value* = 0,33).

## PEMBAHASAN

### Persiapan Menghadapi Menopause pada Wanita Premenopause Usia 40 – 50 Tahun

Menopause seringkali dipandang menakutkan bagi beberapa wanita yang berada di usia premenopause, karena menjelang menopause wanita cenderung mengalami beberapa gejala fisiologis dan psikologis (Trisetiyaningsih., *et al*, 2023). Persiapan menopause dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk membantu meringankan keluhan akibat gejala yang timbul sebelum menopause. Berdasarkan hasil penelitian, lebih dari setengah (53,95%) responden cenderung tidak mempersiapkan menopause dan hampir setengah (46,05%) responden cenderung untuk mempersiapkan menopause. Hal tersebut menunjukkan bahwa, masih banyak wanita yang belum mengetahui pentingnya melakukan persiapan sebelum menopause. Sedangkan, wanita yang melakukan persiapan menopause, cenderung memiliki penerimaan diri yang baik terkait menopause, sehingga persiapan tersebut dilakukan untuk

membantu meringankan gejala fisiologis maupun psikologis yang dialami.

Menurut Asriati *et al.*, (2019) persiapan menopause dibagi menjadi persiapan fisik dan persiapan psikologis. Bentuk persiapan fisik menopause berupa kegiatan olahraga yang membantu menjaga kepadatan tulang, meliputi jogging, jalan kaki, berenang dan yoga (Asriati *et al.*, 2019). Berdasarkan temuan penelitian ini, sebagian besar wanita premenopause usia 40 – 50 tahun (66,45%) melakukan olahraga untuk mengurangi rasa panas pada tubuh. Berdasarkan penelitian oleh Utami *et al.*, (2020), salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada wanita *pre menopause* adalah *Hatha* Yoga yang merupakan latihan aerobik tingkat rendah. Oleh sebab itu, persiapan fisik penting dilakukan untuk meringankan keluhan gejala premenopause dan menurunkan kecemasan akan gejala-gejala yang timbul.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian lebih dari setengah wanita premenopause melakukan persiapan dengan mengonsumsi sayuran seperti wortel brokoli, maupun bayam, serta mengonsumsi tempe dan susu kedelai yang mengandung kalsium dan baik untuk tulang. Persiapan fisik lain yang dapat dilakukan adalah perlu untuk mengurangi teh, kopi, minuman bersoda, dan alkohol, serta tidak merokok (Sriantini, 2020). Sebagaimana hasil penelitian, lebih dari setengah responden (59,21%) mengurangi minuman-minuman tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa responden menyadari akan pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi dan banyak

mengandung kalsium, serta mengurangi minuman yang tidak baik jika dikonsumsi berlebihan bagi kesehatannya, khususnya bagi kesehatan menjelang menopause.

Persiapan psikologis menopause yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas menyenangkan, memperbanyak teman, bersosialisasi, melakukan aktivitas dalam mengurangi stress seperti meditasi, dan mengikuti kegiatan keagamaan (Asriati *et al.*, 2019). Sebagaimana dalam penelitian ini persiapan psikologis menopause yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah mayoritas responden (90,79%) meningkatkan aktivitas ibadah dan sebagian besar responden (85,53%) melakukan aktivitas yang menyenangkan hati. Persiapan psikologis yang dilakukan tersebut berpengaruh terhadap proses penerimaan atau adaptasi responden dari masa premenopause hingga menopause. Bentuk persiapan psikologis ini merupakan aktivitas-aktivitas yang menekan timbulnya kekhawatiran akan menopause. Oleh sebab itu, semakin baik kontrol psikologis seseorang akan perubahan yang terjadi sebelum menopause, maka kekhawatiran terkait menopause hanya dianggap sebagai hal yang alamiah dan bukanlah hal yang menakutkan.

Persiapan fisik dan persiapan psikologis ini penting untuk dilakukan secara berkesinambungan. Tidak hanya fisik saja yang perlu dipersiapkan, tetapi psikologis atau mental juga perlu untuk dipersiapkan dalam menghadapi hal baru yang belum pernah dialami. Semakin matang persiapan yang dilakukan, maka

semakin baik pula adaptasi dan penerimaan atas kondisi-kondisi yang terjadi. Oleh sebab itu, persiapan menopause menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kekhawatiran dan keluhan yang timbul.

### **Faktor-Faktor yang Memengaruhi Persiapan Menghadapi Menopause pada Wanita Premenopause Usia 40 – 50 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng II**

Kemauan seseorang untuk melakukan persiapan fisik maupun psikologis tak luput dari pengaruh beberapa faktor, yaitu faktor individu maupun faktor lingkungan. Faktor individu yang diteliti pada penelitian ini adalah usia, paritas, tingkat pendidikan, status pekerjaan, status sosial ekonomi, pengetahuan, sikap, persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, dan aktivitas fisik. Sedangkan, faktor lingkungan pada penelitian ini adalah dukungan keluarga. Berdasarkan hasil model akhir pada analisis multivariat ditemukan bahwa faktor individu yang berpengaruh terhadap persiapan menghadapi menopause adalah sikap dan persepsi manfaat. Sedangkan, faktor lingkungan, yaitu dukungan keluarga juga berpengaruh terhadap persiapan menopause.

Penelitian ini menemukan bahwa responden yang berada pada kelompok sikap positif cenderung 3,64 kali untuk mempersiapkan menopause, jika dibandingkan dengan responden yang berada pada kelompok sikap negatif. Hasil analisis multivariat pada variabel sikap ini

sejalan dengan temuan Wahyuni *et al.*, (2020), di mana sikap berpengaruh terhadap kesiapan seseorang dalam menghadapi menopause. Seseorang yang memiliki sikap positif 2,70 kali cenderung lebih siap menjalani menopause, dibandingkan dengan seseorang yang memiliki sikap negatif. Namun, tidak menutup kemungkinan seseorang yang memiliki sikap negatif akan mempersiapkan menopause. Kondisi ini dapat terjadi, karena saat ini mereka belum sepenuhnya menerima beberapa perubahan yang akan dialami sebelum memasuki masa menopause (Khairunnikmah *et al.*, 2020).

Persepsi merupakan suatu proses di mana individu mengorganisir dan menginterpretasikan kesan sensoris yang diterimanya (Oktaviyana, *et al.*, 2021). Menurut teori *Health Belief Model*, perilaku seseorang dipengaruhi oleh persepsi atau keyakinan pribadi terhadap suatu kondisi kesehatan yang meliputi keyakinan kerentanan, keparahan, manfaat, dan hambatan (Rosenstock, I.M, Strecher, V.J., & Becker 1988). Berdasarkan hasil penelitian oleh Oktaviyana, *et al* (2021), persepsi wanita menghadapi menopause, dapat memengaruhi dirinya hingga perilaku berupa melakukan persiapan menghadapi menopause. Namun pada penelitian Khairunnikmah *et al.*, (2020) persepsi tidak berpengaruh terhadap kesiapan menopause pada wanita di Kelurahan Tandang.

Pada penelitian ini menemukan bahwa responden yang berada pada kelompok persepsi manfaat tinggi cenderung 2,73 kali untuk mempersiapkan

menopause, jika dibandingkan dengan responden yang berada pada kelompok persepsi manfaat rendah. Jika dilihat berdasarkan teori *Health Belief Model* persepsi seseorang tidak hanya terbentuk dari persepsi manfaat saja, melainkan persepsi kerentanan, persepsi keparahan, dan persepsi hambatan juga turut berkontribusi dalam membentuk persepsi seseorang. Namun, pada hasil analisis didapatkan bahwa persepsi manfaat mendominasi seseorang untuk mau melakukan perilaku persiapan menopause. Oleh sebab itu, manfaat-manfaat yang akan didapatkan jika melakukan persiapan menopause sangat memengaruhi seseorang untuk menerapkan perilaku yang sehat, meskipun seseorang tidak merasa rentan terhadap menopause, tidak merasa menopause adalah suatu kondisi yang serius, dan merasa memiliki hambatan yang tinggi untuk melakukan persiapan.

Berdasarkan hasil analisis multivariat dukungan keluarga berpengaruh terhadap persiapan menopause. Responden yang mendapat dukungan dari keluarganya cenderung 5,50 kali untuk mempersiapkan menopause, jika dibandingkan dengan responden yang tidak mendapat dukungan dari keluarganya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat memicu responden untuk mau melakukan perilaku yang bermanfaat bagi dirinya dan turut serta dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan bagi dirinya. Di mana, rata-rata seseorang yang memperoleh dukungan oleh keluarganya cenderung untuk lebih siap

nantinya dalam menjalani menopause, dibandingkan dengan responden yang tidak memperoleh dukungan. Temuan ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Wahyuni *et al.*, (2020), yang menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan terhadap kesiapan menopause, tetapi setelah dikontrol oleh variabel bebas lain pada model analisis multivariat, dukungan keluarga tidak berpengaruh terhadap kesiapan menopause.

Tingkat pendidikan menjadi pertimbangan memiliki pengaruh terhadap persiapan menopause. Namun, berdasarkan hasil penelitian, variabel tingkat pendidikan yang setelah dimasukkan ke dalam model analisis multivariat tidak memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan persiapan menopause. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Nababan (2022) yang menemukan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kesiapan seseorang dalam menghadapi menopause. Ibu premenopause pada kelompok pendidikan atas atau tinggi cenderung lebih siap nantinya dalam menjalani menopause dibandingkan pada kelompok tingkat pendidikan menengah dan dasar. Penelitian oleh Wahyuni *et al.*, (2020) menyatakan bahwa seseorang dengan pendidikan tinggi cenderung mempersiapkan menopause, karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka pengalaman dan daya serap informasi, khususnya informasi kesehatan yang diberikan akan semakin baik, begitupun sebaliknya. Sehingga seseorang yang memiliki tingkat pendidikan menengah hingga tinggi

cenderung mempersiapkan menopause, akibat informasi kesehatan yang didapatkan di tiap jenjang pendidikan dianggap sebagai bahan pertimbangan untuk pengambilan keputusan yang mampu mencegah dirinya terpapar kesakitan atau penyakit.

Penelitian ini tentu saja memiliki keterbatasan, yaitu data penelitian ini diisi sendiri oleh responden, sehingga memungkinkan adanya bias informasi karena kalimat pertanyaan pada kuesioner tidak singkat, padat, dan jelas. Akibatnya, responden harus meluangkan waktu sekitar 15 – 20 menit untuk menjawab pertanyaan - pertanyaan kuesioner tersebut. Upaya yang dilakukan peneliti untuk meminimalisir terjadinya hal tersebut adalah peneliti menyantumkan kontak peneliti pada *google form* kuesioner, sehingga responden dapat menanyakan hal-hal terkait pengisian kuesioner.

Selain itu, peneliti kurang mengetahui apakah responden yang mengisi kuesioner memang benar belum menopause atau sudah, meskipun responden telah menyantumkan pertanyaan terkait sudah menopause atau belum di kuesioner. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini seharusnya *snowball sampling*. Sampel pada penelitian ini terbilang kecil untuk analisis multivariat, yang mungkin membatasi kekuatan dari penelitian ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah (53,95%) responden cenderung tidak mempersiapkan menopause dan hampir

setengah (46,05%) responden cenderung untuk mempersiapkan menopause. Adapun faktor-faktor yang cenderung berhubungan secara statistik dengan persiapan menopause adalah faktor individu, yaitu sikap dan persepsi manfaat. Sedangkan faktor lingkungan, yaitu dukungan keluarga juga berhubungan secara statistik terhadap persiapan menopause.

## SARAN

Diharapkan kepada pihak puskesmas untuk memberikan informasi atau edukasi mengenai menopause, persiapan yang dapat dilakukan dalam upaya mengurangi beberapa keluhan maupun gejala yang dirasakan sebelum memasuki masa menopause, khususnya pada saat pelayanan *posyandu prima*. Diharapkan kepada wanita *premenopause* untuk menyempatkan waktunya untuk datang ke layanan kesehatan primer, yaitu puskesmas maupun *posyandu prima* untuk melakukan cek kesehatan dan konsultasi terkait beberapa keluhan yang timbul sebelum menopause, dan menyempatkan waktunya untuk melakukan beberapa persiapan diri sebelum menopause. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji variabel lain yang belum diteliti seperti faktor psikologis, riwayat kesehatan, riwayat kontrasepsi, pendidikan kesehatan, dukungan sosial, maupun variabel yang memiliki kemungkinan untuk memengaruhi perilaku seseorang untuk mempersiapkan menopause.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak puskesmas dan semua pihak yang telah berpartisipasi dan membantu dalam melancarkan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asriati, C.R. *et al.* (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*. 4(2), hal. 99.
- Bong, M.T., Sri, M. dan Susmini. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause dengan Tingkat Stress. *Nursing News*. 4(1), hal. 112–122.
- Kartini. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause. *Health Information Jurnal Penelitian*. 12(1), hal. 86–98.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022) *Menopause*. Tersedia pada: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/475/menopause](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/475/menopause) (Diakses: 28 November 2023).
- Khairunnikmah, F., Widyastuti, E. dan Ngadiyono. (2020). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause.
- Nababan, P.R.P. (2022). Faktor yang Memengaruhi Kesiapan Ibu Premenopause Menghadapi Masa Menopause di Komplek Asrama Khatulistiwa Kota Pontianak Tahun 2021. *MIRACLE Journal*, 2(1), hal. 74–87.
- Nahuway, S.A. *et al.* (2023). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Persiapan Ibu Menghadapi Menopause. 12(1), hal. 14–21.
- Oktaviyana, C., Winalda, W. dan Iskandar, I. (2021). Hubungan Persepsi Wanita dalam Menghadapi Menopause dengan Tingkat Kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh. *Kandidat: Jurnal Riset dan Inovasi Pendidikan*, 3(6), hal. 21–31.
- Proverawati, A. (2017). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, S., Corniawati, I. dan Imamah, I.N. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pra-Lansia dalam Menghadapi Masa Menopause di Kelurahan Muara Komam. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(4), hal. 750–758.
- Rosenstock, I.M, Strecher, V.J., & Becker, M.. (1988). Social learning theory and the Health Belief Model. in *Health Education Quarterly*. 2 ed, hal. 175–183.
- Sartika, I., Ashri, R.H. dan Haryati, S. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di RT 003 RW 01 Parung Serap Kecamatan Ciledug –Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(1), hal. 104–111.
- Sriantini, L.O. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gejala Premenopause pada Wanita Usia 40-49 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat.
- Trisetiyaningsih, Y., Azizah, F.N. dan Utami, K.D. (2023). Gambaran Gejala Menopause dan Psychological Well Being pada Wanita Klimakterium. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 8(2), hal. 99.
- Utami, S., Rahayu, S. dan Mukarromah, S.B. (2020). Senam Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Journal of*

*Sport Sciences and Fitness*. 1(1), hal. 56–61.

Wahyuni, S., Yusrizal, Y. dan Wardiati, W. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Usia 40-50 Tahun dalam Menghadapi Menopause di Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa. *Jukema (Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh)*, 6(1), hal. 4–12.