

GAMBARAN PENGETAHUAN PEREMPUAN LANSIA TENTANG MASA MENOPAUSE DI UPTD PUSKESMAS KAYON KOTA PALANGKARAYA

Lika¹, Angrita Sari², Sefentina Agustin³

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Betang Asi Raya

likagunungmas@gmail.com

Abstrak

Masa menopause merupakan fase alami yang dialami setiap perempuan dan ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat penurunan hormon estrogen. Kurangnya pemahaman mengenai perubahan fisik dan psikologis pada masa ini dapat memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan perempuan lansia tentang menopause di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 45 perempuan lansia usia 60–70 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berisi 15 pernyataan benar–salah dan dianalisis secara deskriptif univariat. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang menopause, yaitu 28 orang (62%), pengetahuan cukup 16 orang (36%), dan pengetahuan kurang 1 orang (2%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia telah memahami pengertian, tanda, gejala, dan cara menghadapi menopause. Penelitian menyimpulkan bahwa pengetahuan lansia tergolong baik, sehingga edukasi berkelanjutan tetap diperlukan untuk meningkatkan pemahaman mereka.

Kata Kunci: Menopause, Pengetahuan, Perempuan Lansia.

Abstract

Menopause is a natural phase experienced by all women, marked by the permanent cessation of menstruation due to decreased estrogen production. Limited understanding of the physical and psychological changes during this period may affect the well-being and quality of life of elderly women. This study aimed to describe the level of knowledge among elderly women regarding menopause in the working area of UPTD Puskesmas Kayon, Palangka Raya City. A descriptive quantitative design with a cross-sectional approach was used. The study population consisted of 82 menopausal women aged 60–70 years, and 45 respondents were selected through purposive sampling. Data were collected using a 15-item true–false questionnaire and analyzed using univariate descriptive methods. The results showed that most respondents had good knowledge of menopause, with 28 women (62%) classified as knowledgeable, 16 women (36%) moderately knowledgeable, and 1 woman (2%) poorly knowledgeable. The study concludes that the overall knowledge of elderly women was good. Continuous education and appropriate health promotion media are recommended to enhance their understanding of menopause.

Keywords: Menopause, Knowledge, Elderly Women.

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase alami yang akan dialami setiap perempuan seiring bertambahnya usia, ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat menurunnya fungsi folikel ovarium dan kadar estrogen. Menurut WHO, menopause umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun sebagai proses fisiologis yang menandai berakhirnya masa reproduktif perempuan (Ariani & Teja, 2021; WHO, 2024). Perubahan ini tidak hanya menimbulkan gejala fisik seperti hot flushes, gangguan tidur, dan kekeringan vagina, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis dan kualitas hidup lansia perempuan (Ulfa, 2023).

Di Indonesia, jumlah perempuan usia lanjut semakin meningkat seiring bertambahnya usia harapan hidup. Data Kemenkes (2025) mencatat sekitar 30,3 juta perempuan berada pada usia menopause. Di Kalimantan Tengah, struktur penduduk menunjukkan proporsi lansia yang terus meningkat, termasuk di Kota Palangka Raya, sehingga kebutuhan akan layanan kesehatan menopause menjadi semakin penting.

Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kayon, jumlah pra-lansia dan lansia cukup besar, namun cakupan skrining dan pembinaan kesehatan masih rendah, bahkan pada beberapa bulan tidak terdapat kegiatan layanan lansia sama sekali. Kondisi ini menandakan adanya kesenjangan pelayanan yang dapat berdampak pada kurangnya deteksi dini dan edukasi terkait kesehatan lansia, termasuk pemahaman tentang menopause.

Pengetahuan perempuan mengenai menopause merupakan faktor penting dalam membantu mereka beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Pengetahuan yang baik dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kesiapan menghadapi gejala, serta mendorong perempuan untuk mencari bantuan medis atau informasi ketika dibutuhkan (Rizki et al., 2023). Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kajian mengenai pengetahuan menopause pada kelompok perempuan lansia ≥ 60 tahun di tingkat layanan primer masih terbatas. Sebagian besar studi lebih berfokus pada populasi pra-menopause atau mengaitkan pengetahuan dengan variabel lain, sehingga masih diperlukan penelitian yang memetakan tingkat pengetahuan secara spesifik pada lansia di konteks lokal (Anisa & Aprilina, 2023; Ardayani et al., 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian mengenai gambaran pengetahuan perempuan lansia tentang menopause di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya menjadi penting dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam

perencanaan program edukasi dan intervensi kesehatan yang tepat sasaran, sehingga perempuan lansia lebih siap menghadapi masa menopause dan mampu mempertahankan kualitas hidup pada tahap usia lanjut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada 6–11 Oktober 2025 di UPTD Puskesmas Kayon, Kelurahan Bukit Tunggul, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya. Sasaran penelitian adalah perempuan lansia berusia 60–70 tahun yang telah mengalami menopause dan berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Kayon. Jumlah populasi sebanyak 82 orang, dan sebanyak 45 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan perempuan lansia tentang menopause. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berisi 15 pernyataan benar–salah yang diadaptasi dari instrumen sebelumnya. Setiap jawaban benar diberi skor 1, dan jawaban salah diberi skor 0. Skor total kemudian dikonversi ke skala 0–100 dan dikategorikan menjadi: baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<56%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden di UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya Tahun 2025

Karakteristik	Jumlah	
	f	%
Umur (tahun)		
60-70	45	100
Total	45	100
Pekerjaan		
IRT	37	82,2
Pensiunan	2	4,4
Penjahit	1	2,2
Wiraswasta	1	2,2

Pedagang	4	8,8
Total	45	100
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0
SD/SMP	27	60
SMA	15	33,3
Perguruan Tinggi (D1/D3/S1)	3	6,6
Total	45	100

(Sumber Data Primer Penelitian 2025)

Seluruh responden dalam penelitian ini berusia 60–70 tahun (100%), yang termasuk kategori lansia muda hingga lansia tua menurut WHO (2023). Pada kelompok usia ini, seluruh responden telah mengalami menopause secara fisiologis akibat penurunan fungsi ovarium dan produksi estrogen. Usia berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang; meskipun terjadi penurunan kemampuan kognitif, pengalaman hidup yang lebih panjang dapat meningkatkan pemahaman terhadap perubahan tubuh (Notoatmodjo, 2020).

Temuan ini sejalan dengan Lestari et al. (2020) yang menyatakan bahwa pengalaman hidup dapat memperkuat pemahaman lansia terhadap fenomena fisiologis seperti menopause. Namun demikian, penurunan daya tangkap informasi pada usia lanjut tetap menjadi pertimbangan penting dalam penyampaian edukasi kesehatan.

Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (82,2%), sedangkan sisanya berprofesi sebagai pedagang (8,8%), pensiunan (4,4%), penjahit (2,2%), dan wiraswasta (2,2%). Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas harian lansia umumnya berfokus pada lingkungan rumah. Pekerjaan dapat memengaruhi akses informasi kesehatan; lansia yang aktif secara sosial cenderung memiliki pengetahuan lebih baik dibandingkan yang kurang berinteraksi (Darsini et al., 2020).

Hasil penelitian ini mendukung temuan Rizki et al. (2023) bahwa interaksi dengan tenaga kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Dengan demikian, peran kader dan petugas kesehatan diperlukan untuk menjangkau kelompok lansia yang mobilitasnya terbatas.

Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SD/SMP (60%), diikuti SMA (33,3%), dan perguruan tinggi (6,6%). Pendidikan berperan penting dalam kemampuan seseorang memahami informasi kesehatan. Notoatmodjo (2020) menjelaskan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pula kemampuan menerima dan mengolah informasi, termasuk terkait menopause.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Nurfadina et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pendidikan menengah berkaitan dengan pengetahuan yang lebih baik tentang persiapan menghadapi menopause. Namun, responden berpendidikan dasar cenderung mengalami keterbatasan dalam memahami istilah medis, sehingga tenaga kesehatan perlu menyampaikan materi edukasi menggunakan bahasa sederhana dan media yang mudah dipahami.

Tabel 2. Distribusi Gambaran Pengetahuan Perempuan Lansia Tentang Masa Menopause di UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya 2025

Pengetahuan Perempuan Lansia Tentang Masa Menopause	f	%
Baik	28	62
Cukup	16	36
Kurang	1	2
Total	45	100

(Sumber Data Primer Penelitian 2025)

Hasil penelitian terhadap 45 perempuan lansia usia 60–70 tahun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang menopause, yaitu 62%, sedangkan 36% memiliki pengetahuan cukup, dan hanya 2% berpengetahuan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki pemahaman yang memadai mengenai pengertian, tanda, gejala, serta cara menghadapi menopause.

Pengetahuan yang baik pada responden diduga berkaitan dengan tingkat pendidikan dan pengalaman hidup. Lansia dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih mudah menerima dan memahami informasi kesehatan. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2020)

yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan faktor penting dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Selain itu, keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu turut meningkatkan akses informasi dari tenaga kesehatan.

Hasil penelitian ini mendukung temuan Nurfadina et al. (2023) yang melaporkan bahwa sebagian besar perempuan memiliki pengetahuan baik mengenai persiapan menghadapi menopause. Demikian pula penelitian oleh Anisa & Aprilina (2023) menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan perempuan tentang perubahan fisik dan psikologis, semakin tinggi pula kesiapan mereka menghadapi menopause.

Sementara itu, kelompok kecil responden yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang kemungkinan dipengaruhi oleh penurunan kemampuan kognitif pada usia lanjut yang berdampak pada pemahaman informasi baru. Hal ini sesuai dengan pendapat Ardayani et al. (2024) yang menyatakan bahwa daya serap informasi pada lansia cenderung menurun seiring bertambahnya usia.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang berkelanjutan kepada lansia. Penggunaan metode penyuluhan yang sederhana, visual, dan sesuai karakteristik lansia sangat diperlukan agar informasi mengenai menopause dapat dipahami dengan baik dan mendukung kualitas hidup lansia secara optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kayon memiliki pengetahuan yang baik tentang masa menopause. Sebanyak 62% responden berada pada kategori pengetahuan baik, 36% cukup, dan hanya 2% yang berpengetahuan kurang. Tingkat pengetahuan ini dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman hidup, serta akses informasi melalui kegiatan posyandu dan tenaga kesehatan. Hasil ini menegaskan pentingnya edukasi yang berkelanjutan untuk membantu lansia memahami perubahan selama menopause dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, H. (2021). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Anisa, R., & Aprilina, L. (2023). Pengetahuan dan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 112–120.

- Ardayani, Y., Lestari, N., & Putri, S. (2024). Cognitive decline and health information absorption among elderly women. *International Journal of Women's Health Studies*, 5(1), 45–52.
- Ariani, N., & Teja, D. (2021). Menopause and hormonal changes in aging women. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 23–30.
- Darsini, E., Rahmawati, A., & Setyorini, N. (2020). Hubungan pekerjaan dengan akses informasi kesehatan pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(2), 76–83.
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Palangka Raya. (2024). *Data Kependudukan Semester II Tahun 2023*. Palangka Raya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Profil Kesehatan Indonesia 2025*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khodijah, S., Putri, D., & Amelia, M. (2025). Statistik perempuan usia menopause di Indonesia. *Buletin Demografi dan Kesehatan*, 12(1), 14–22.
- Kusumawardani, A., Sari, N., & Widodo, T. (2020). Proses penuaan dan implikasi kesehatan pada lansia perempuan. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 4(2), 55–63.
- Lestari, A., Widyaningsih, S., & Mulyani, E. (2020). Pengalaman hidup lansia dalam memahami perubahan fisiologis menopause. *Jurnal Keperawatan Lansia*, 5(1), 31–38.
- Munn, Z., Lopez, V., & Fernandez, A. (2022). Knowledge of menopause among Hispanic/Latina women in the United States. *Women's Health Journal*, 18(3), 201–210.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurfadina, R., Sulastri, S., & Aulia, P. (2023). Pengetahuan perempuan mengenai persiapan menghadapi masa menopause. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 7(1), 52–59.
- PPID Kemendagri. (2023). *Data Jumlah Penduduk Kota Palangka Raya Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri.
- Rizki, M., Rahimah, S., & Yuliana, H. (2023). Hubungan pengetahuan dengan kecemasan perempuan menghadapi menopause. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(2), 87–95.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ulfa, I. M. (2023). Gejala menopause dan dampaknya terhadap kualitas hidup perempuan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Wanita*, 11(2), 66–74.
- Wada, T., Sato, M., & Kimura, Y. (2024). Cross-sectional study design in community-based health research. *Asian Journal of Health Research*, 3(1), 15–22.

World Health Organization. (2024). *Menopause: Key Facts and Global Health Implications*.
Geneva: WHO