

## Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Menghadapi Gejala Perimenopause Pada Wanita Usia 40-45 Tahun Di RT 04 Daerah Aliran Sungai Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya

Elsa Priskila<sup>1</sup>, Stefania<sup>2</sup>, Ana Paramita Prastiwi<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Eka Harap  
Email: [elsapriskila864@gmail.com](mailto:elsapriskila864@gmail.com)

### Abstrak

**Latar belakang:** Masa perimenopause merupakan periode transisi alami yang dialami wanita menjelang berhentinya siklus menstruasi. Menurut data *World Health Organization* (WHO), lebih dari 70% wanita usia 40 tahun ke atas mengalami gejala perimenopause, dan sebagian besar di antaranya tidak memiliki pengetahuan yang cukup untuk menghadapinya secara adaptif. **Tujuan:** Mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dalam menghadapi gejala perimenopause pada wanita usia 40-45 tahun di RT 04 Daerah Aliran Sungai Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasinya Adalah Seluruh Wanita usia 40-45 tahun di RT 04 di Daerah Aliran Sungai Kelurahan Pahandut dengan jumlah sampel 43 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *Total Sampling*, Analisis data yang digunakan adalah uji Chi square. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan gejala perimenopause ( $p = 0,004 < 0,05$ ) serta antara sikap dengan gejala perimenopause ( $p = 0,030 < 0,05$ ), yang berarti semakin baik pengetahuan dan semakin positif sikap responden, maka semakin baik pula kesiapan dalam menghadapi gejala perimenopause. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dalam menghadapi gejala perimenopause pada wanita usia 40–45 tahun di RT 04 Daerah Aliran Sungai Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya. Pengetahuan dan sikap yang lebih baik berperan dalam kesiapan wanita menghadapi gejala perimenopause secara adaptif.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Sikap, Gejala Perimenopause

### Abstract

**Background:** Perimenopause is a natural transitional period experienced by women before the cessation of the menstrual cycle. According to data from the *World Health Organization* (WHO), more than 70% of women aged 40 years and above experience perimenopausal symptoms, and most of them do not have sufficient knowledge to cope with these symptoms adaptively. **Objective:** To determine the relationship between knowledge and attitude in coping with perimenopausal symptoms among women aged 40–45 years in RT 04 Daerah Aliran Sungai, Pahandut Seberang Subdistrict, Palangka Raya City. **Methods:** This study used an analytic observational design with a cross-sectional approach. The population consisted of all women aged 40–45 years living in RT 04 Daerah Aliran Sungai, Pahandut Seberang Subdistrict, with a total sample of 43 respondents selected using total sampling. Data analysis was conducted using the Chi-square test. **Results:** The results of the study showed that there was a significant relationship between the level of knowledge and perimenopausal symptoms ( $p = 0.004 < 0.05$ ), as well as between attitude and perimenopausal symptoms ( $p = 0.030 < 0.05$ ). This indicates that the better the knowledge and the more positive the attitude of the respondents, the better their readiness in facing perimenopausal symptoms. **Conclusion:** There is a significant relationship between knowledge and attitude in coping with perimenopausal symptoms among women aged 40–45 years in RT 04 Daerah Aliran Sungai, Pahandut Seberang Subdistrict, Palangka Raya City. Better knowledge and positive attitudes play an important role in women's readiness to cope with perimenopausal symptoms adaptively.

**Keywords:** Knowledge, Attitude, Perimenopausal Symptoms

## 1. PENDAHULUAN

Masa perimenopause merupakan fase transisi alami yang dialami wanita sebelum memasuki menopause. Fase ini umumnya terjadi pada usia 40–45 tahun dan ditandai dengan fluktuasi hormon estrogen dan progesteron akibat penurunan fungsi ovarium. Perubahan hormonal tersebut memicu berbagai gejala fisik maupun psikologis, seperti gangguan siklus menstruasi, hot flashes, keringat malam, gangguan tidur, perubahan suasana hati, mudah marah, kecemasan, hingga penurunan konsentrasi (Puspariny dkk., 2025). Meskipun perimenopause merupakan proses fisiologis yang normal, gejala yang muncul seringkali menimbulkan ketidaknyamanan dan berdampak pada kualitas hidup Wanita (Putri, 2024).

Menurut data World Health Organization (WHO), lebih dari 70% wanita usia 40 tahun ke atas mengalami gejala perimenopause, dan sebagian besar di antaranya belum memiliki pengetahuan yang cukup untuk menghadapi perubahan tersebut secara adaptif. Kurangnya pemahaman menyebabkan banyak wanita menganggap gejala yang muncul sebagai penyakit atau sebagai tanda penuaan yang menakutkan. Kondisi ini dapat memicu kecemasan berlebihan, sikap negatif, serta ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang terjadi (WHO, 2022).

Fenomena serupa juga ditemukan di Indonesia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita perimenopause mengalami gejala vasomotor seperti hot flashes dan gangguan tidur, serta gejala psikologis berupa kecemasan dan perubahan suasana hati. Penelitian Nainggolan (2023) melaporkan bahwa 57,5% wanita perimenopause mengalami perubahan fisik sedang, dan 65,8% mengalami kecemasan ringan. Selain itu, Koeryaman dan Ermiami (2018) menyatakan bahwa lebih dari 50% wanita perimenopause belum memiliki strategi adaptasi yang memadai dalam menghadapi perubahan hormonal. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan mental dan pengetahuan wanita masih perlu ditingkatkan.

Di Provinsi Kalimantan Tengah, jumlah perempuan usia 40–45 tahun mencapai sekitar 13% dari total populasi perempuan. Data ini menunjukkan bahwa kelompok wanita yang akan atau sedang mengalami perimenopause cukup besar. Di Kota Palangka Raya sendiri, proporsi perempuan pada kelompok usia tersebut juga cukup signifikan. Dengan tingginya jumlah wanita dalam fase ini, maka potensi munculnya keluhan fisik dan psikologis yang berkaitan dengan perimenopause juga semakin besar, sehingga memerlukan perhatian dalam pelayanan kesehatan reproduksi (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, 2024).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di RT 04 Daerah Aliran Sungai, Kelurahan Pahandut Seberang, Kota Palangka Raya, diketahui bahwa wilayah tersebut memiliki jumlah penduduk yang cukup padat, dengan total 574 jiwa dari 185 kepala keluarga. Dari jumlah tersebut, terdapat kelompok wanita usia 40–45 tahun yang berpotensi mengalami gejala perimenopause. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian wanita mengeluhkan menstruasi tidak teratur, hot flashes, gangguan tidur, serta perubahan suasana hati, namun sebagian besar belum memahami bahwa kondisi tersebut merupakan bagian dari proses perimenopause.

Pengetahuan merupakan faktor penting dalam membentuk sikap seseorang terhadap suatu kondisi kesehatan. Menurut teori Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan domain kognitif yang sangat berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku dan sikap. Wanita dengan pengetahuan yang baik tentang perimenopause cenderung memiliki sikap yang lebih positif dan mampu menerima perubahan yang terjadi sebagai proses alami. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan ketakutan, penolakan, dan sikap negatif terhadap gejala yang muncul.

Beberapa penelitian mendukung adanya hubungan antara pengetahuan dan sikap dalam menghadapi menopause. Penelitian Putri (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan sikap wanita dalam menghadapi gejala menopause ( $p < 0,05$ ). Penelitian Afriani dan Fatmawati (2020) juga menemukan bahwa wanita dengan

tingkat pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap perubahan fisiologis yang terjadi. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan berperan penting dalam membentuk kesiapan dan adaptasi wanita terhadap masa perimenopause.

Apabila perimenopause tidak dipahami dengan baik, dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis, hubungan sosial, produktivitas, serta keharmonisan keluarga. Wanita yang memiliki sikap negatif terhadap perimenopause cenderung enggan mencari informasi atau berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, sehingga gejala yang dialami tidak tertangani secara optimal. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas hidup wanita pada usia produktif akhir (Utami & Rahayu, 2021).

Tenaga kesehatan, khususnya bidan sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan perempuan di masyarakat, memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada wanita usia 40–45 tahun. Upaya promotif dan preventif melalui penyuluhan kesehatan reproduksi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif dalam menghadapi masa perimenopause.

Berdasarkan uraian tersebut, serta melihat masih terbatasnya penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan sikap dalam menghadapi gejala perimenopause di wilayah RT 04 Daerah Aliran Sungai Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap dalam Menghadapi Gejala Perimenopause pada Wanita Usia 40–45 Tahun di RT 04 Daerah Aliran Sungai Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya.”

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan gejala perimenopause pada wanita usia 40–45 tahun dalam satu waktu pengambilan data tanpa intervensi dari peneliti.

Penelitian dilaksanakan di RT 04 Daerah Aliran Sungai, Kelurahan Pahandut Seberang, Kota Palangka Raya pada tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia 40–45 tahun yang berjumlah 43 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui kuesioner yang terdiri dari tiga bagian, yaitu pengetahuan, sikap, dan gejala perimenopause. Pengetahuan diukur dengan pertanyaan benar-salah, sikap menggunakan skala Likert, dan gejala perimenopause menggunakan checklist ya atau tidak. Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan.

Data dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian, termasuk informed consent, kerahasiaan data, dan persetujuan responden.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden serta hubungan antar variabel. Adapun hasil penelitian sebagai berikut:

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia di sajikan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1, bahwa besar responden berada pada usia tahun menunjukkan sebanyak 10 sebagian 42 responden (23,26%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	%
40 Tahun	6	13,95
41 Tahun	7	16,28
42 Tahun	10	23,26
43 Tahun	9	20,93
44 Tahun	7	16,28
45 Tahun	4	9,30
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100,0</b>

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	%
SD	15	34,9
SMP	19	44,2
SMA	9	20,9
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2, bahwa besar responden berpendidikan SMP, menunjukkan sebanyak 19 orang sebagian yaitu (44,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	%
IRT	24	55,8
Pedagang	8	18,6
Karyawan Swasta	11	25,6
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), yaitu sebanyak 24 orang (55,8%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan

Status Pernikahan	Frekuensi	%
Kawin	41	95,3
Cerai Hidup	2	4,7
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berstatus kawin, yaitu sebanyak 41 orang (95,3%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak

Jumlah Anak	Frekuensi	%
1 Anak	1	2,3
2-3 Anak	29	67,4
≥ 4 Anak	13	30,2
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki 2–3 anak, yaitu sebanyak 29 orang (67,4%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Haid

Status Haid	Frekuensi	%
Masih Haid	43	100,0
Tidak Haid	0	0
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa seluruh responden masih mengalami haid, yaitu sebanyak 43 orang (100,0%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Haid

Riwayat Haid	Frekuensi	%
Teratur	23	53,5
Tidak Teratur	20	46,5
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan bahwa responden dengan riwayat haid teratur berjumlah 23 orang (53,5%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Sumber Informasi	Frekuensi	%
Tidak pernah mendapatkan informasi	16	37,2
Informasi dari Tenaga Kesehatan	13	30,2
Informasi dari Media Sosial	14	32,6
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 8, menunjukkan bahwa responden yang tidak pernah mendapatkan informasi berjumlah 16 orang (37,2%).

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Perimenopause

Pengetahuan	Frekuensi	%
Kurang	12	27,9
Cukup	18	41,9
Baik	13	30,2
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 9, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang perimenopause, yaitu sebanyak 18 orang (41,9%).

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Sikap Responden Tentang Perimenopause

Sikap	Frekuensi	%
Negatif	14	32,6
Positif	29	67,4
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 10, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap positif, yaitu sebanyak 29 orang (67,4%).

Distribusi Frekuensi Gejala Perimenopause di sajikan pada tabel 11. Berdasarkan tabel 11, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gejala perimenopause, yaitu sebanyak 24 orang (55,8%).

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Gejala Perimenopause

Gejala Perimenopause	Frekuensi	%
Tidak ada	19	44,2
Ada	24	55,8
Total	43	100,0

Tabel 12. Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Menghadapi Gejala Perimenopause

Variabel	Gejala Perimenopause						P Value
	Tidak Ada		Ada		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Pengetahuan</b>							
Kurang	10	10	83,3	16,7	12	27,9	0,004
Cukup	4	4	22,2	77,8	18	41,9	
Baik	5	5	38,5	61,5	13	30,2	
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>44,2</b>	<b>24</b>	<b>55,8</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	
<b>Sikap</b>							
Negatif	10	71,4	4	28,6	14	32,6	0,030
Positif	9	31,0	20	69,0	29	67,4	
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>44,2</b>	<b>24</b>	<b>55,8</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 12, menunjukkan bahwa hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan gejala perimenopause pada wanita usia 40–45 tahun. Responden dengan pengetahuan kurang sebagian besar tidak mengalami gejala perimenopause, yaitu sebanyak 10 orang (83,3%), sedangkan yang mengalami gejala hanya 2 orang (16,7%). Sebaliknya, pada responden dengan pengetahuan cukup mayoritas mengalami gejala perimenopause, yaitu sebanyak 14 orang (77,8%). Pada kelompok responden dengan pengetahuan baik, lebih dari separuh responden juga mengalami gejala perimenopause, yaitu sebanyak 8 orang (61,5%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan kejadian gejala perimenopause.

Hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap dan gejala perimenopause. Responden dengan sikap negatif sebagian besar tidak mengalami gejala perimenopause, yaitu sebanyak 10 orang (71,4%), sedangkan responden yang mengalami gejala sebanyak 4 orang (28,6%). Sebaliknya, pada responden dengan sikap positif, mayoritas mengalami gejala perimenopause, yaitu sebanyak 20 orang (69,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,030$  ( $p < 0,05$ ), yang menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap responden dan kejadian gejala perimenopause.

### 1) Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 40-45 tahun di RT 04 Daerah Aliran Sungai Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang perimenopause yaitu 18 orang (41,9%), diikuti pengetahuan baik sebanyak 13 orang (30,2%), dan pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (27,9%). Pola ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki pemahaman dasar terkait perimenopause, namun masih terdapat hampir sepertiga responden yang pengetahuannya rendah sehingga berpotensi kurang siap mengenali perubahan dan gejala pada masa transisi menuju menopause.

Secara teori, pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek, dan pengetahuan berada dalam ranah kognitif yang akan mempengaruhi pembentukan sikap maupun tindakan. Notoatmodjo menjelaskan tingkatan pengetahuan dari tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, hingga evaluasi, sehingga kategori “cukup” dapat dimaknai bahwa responden umumnya sudah berada pada tahap mengenal dan memahami konsep dasar, tetapi belum tentu sampai mampu menerapkan informasi tersebut untuk mengambil keputusan kesehatan secara tepat (Notoatmodjo, 2020).

Sejalan dengan teori opini dari beberapa ahli yang menekankan bahwa pengetahuan berperan penting dalam kesiapan wanita menghadapi masa perimenopause. Menurut (Santrock, 2021), pemahaman yang memadai tentang perubahan biologis dan emosional pada masa transisi reproduksi akan mempengaruhi persepsi, sikap, dan respons koping seseorang. Wanita yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung menilai gejala pramenopause sebagai proses alami, bukan sebagai ancaman, sehingga mereka mampu mengelola perubahan tersebut secara lebih adaptif. Sementara itu, teori *Health Belief Model* (Champion & Skinner, 2008) juga mendukung temuan ini. Dalam teori *Health Belief Model*, *perceived knowledge* atau persepsi pengetahuan seseorang tentang kondisi kesehatan memengaruhi kesadaran terhadap risiko, manfaat tindakan preventif, serta kesiapan melakukan perilaku sehat. Tingginya proporsi responden dengan pengetahuan baik menunjukkan bahwa mereka memiliki persepsi risiko yang lebih realistis mengenai perubahan hormon di masa pramenopause, sehingga lebih siap mengambil langkah perawatan diri dan mencari bantuan tenaga kesehatan jika diperlukan (Lovia dkk., 2026).

Jika dibandingkan dengan konsep perimenopause sebagai fase transisi menuju menopause yang dapat disertai perubahan menstruasi dan berbagai keluhan (misalnya gangguan tidur, perubahan suasana hati, keluhan vasomotor), maka dominannya pengetahuan “cukup” memberi pemahaman responden kemungkinan masih berada pada level pengenalan gejala umum, namun belum merata pada aspek yang lebih spesifik seperti kapan harus mencari bantuan kesehatan, strategi koping, atau pilihan gaya hidup yang membantu menurunkan keluhan. Artinya, secara teori kebutuhan edukasi masih relevan, terutama untuk mendorong peningkatan dari “cukup” menjadi “baik” agar responden lebih siap menghadapi perubahan fisik dan psikologis pada masa perimenopause (*World Health Organization*, 2024).

Sejalan dengan penelitian Norisa dkk., (2022) Pengetahuan ibu yang kurang dalam menghadapi premenopause yaitu sebanyak 29 responden (46.8%), disebabkan rendahnya tingkat pendidikan dan belum mendapatkan informasi tentang perimenopause, pengetahuan juga dipengaruhi oleh pengalaman, yang mengakibatkan munculnya persepsi yang berbeda dalam menghadapi perimenopause. Informasi bisa didapatkan melalui mata dan telinga, pengalaman atau pengetahuan merupakan faktor yang sangat berperan dalam menginterpretasikan stimulus yang diperoleh seseorang. Dari pengetahuan tersebut dapat diambil, dipahami, diaplikasi, dianalisis, disintesis dan kemudian dievaluasi dengan cara dan pemahaman masing-masing.

Penelitian Fujiyati (2023) menyatakan bahwa dari 75 responden sebagian besar berpengetahuan cukup yaitu ada 32 orang (42,7%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan perempuan tentang premenopause di Puskesmas Talang Betutu Kota Palembang cukup. Pengetahuan berhubungan dengan tingkat pendidikan seseorang, dimana orang dengan pendidikan yang tinggi akan mengakibatkan peningkatan kemampuan responden untuk meningkatkan pengetahuannya. Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin menurun tingkat kecemasan pada ibu perimenopause. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, seseorang akan mengetahui mekanisme yang akan digunakan untuk mengatasi kecemasannya (Nabila dkk., 2023).

Studi di *BMC Women's Health* oleh Kisely dkk (2023) melaporkan banyak perempuan memiliki pengetahuan yang terbatas dan sikap yang kurang mendukung, sehingga dibutuhkan edukasi menopause yang lebih baik untuk meningkatkan kesiapan dan kualitas hidup selama transisi menopause. Selain itu, penelitian yang dilakukan di Klinik Wede Ar Rachman juga menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap dalam menghadapi gejala menopause pada wanita perimenopause (Putri, 2024) yang menunjukkan bahwa pengetahuan yang lebih baik berkaitan dengan sikap positif dalam menghadapi kondisi ini.

Penelitian lain yang lebih baru dari Indonesia juga melaporkan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah saat menghadapi menopause, serta bahwa dukungan keluarga dan persepsi positif turut memainkan peran penting dalam kesiapan menghadapi fase transisi ini (Indriani dkk., 2025). Temuan tersebut menegaskan bahwa strategi edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan dukungan sosial dapat membantu meningkatkan kesiapan perempuan menghadapi perubahan pada masa perimenopause.

Menurut peneliti dominannya pengetahuan “cukup” mengindikasikan adanya modal awal pemahaman, tetapi masih diperlukan penguatan edukasi yang lebih terarah agar kelompok pengetahuan “kurang” dapat ditekan dan kelompok “baik” meningkat. Strategi yang realistis untuk konteks komunitas adalah edukasi berbasis layanan primer (puskesmas/posyandu/kelas ibu) dan pemanfaatan media yang mudah diakses (leaflet sederhana, video singkat, atau aplikasi), sehingga materi tentang definisi perimenopause, gejala umum, cara mengelola keluhan, serta kapan harus berkonsultasi bisa dipahami lebih komprehensif.

## **2) Sikap dalam menghadapi gejala perimenopause pada wanita usia 40-45 tahun di RT 04 Daerah Aliran Sungai Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap positif terhadap perimenopause, yaitu sebanyak 29 orang (67,4%), sedangkan responden dengan sikap negatif sebanyak 14 orang (32,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia 40–45 tahun di wilayah penelitian telah memiliki penerimaan yang cukup baik terhadap kondisi perimenopause sebagai proses alamiah dalam kehidupan reproduksi perempuan, meskipun masih terdapat sepertiga responden yang menunjukkan sikap negatif. Sikap negatif ini berpotensi memengaruhi kesiapan responden dalam menghadapi perubahan fisik maupun psikologis selama masa perimenopause.

Secara teori, sikap merupakan reaksi atau respon seseorang terhadap suatu objek yang melibatkan komponen kognitif (pengetahuan), afektif (perasaan), dan konatif (kecenderungan bertindak). Notoatmodjo menyatakan bahwa sikap tidak terbentuk secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, pengetahuan, kepercayaan, serta lingkungan sosial dan budaya. Sikap positif menunjukkan adanya penerimaan dan kesiapan individu, sedangkan sikap negatif mencerminkan adanya kekhawatiran, ketakutan, atau persepsi yang kurang tepat terhadap suatu kondisi kesehatan (Notoatmodjo, 2020).

Apabila dibandingkan dengan teori tersebut, dominannya sikap positif dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari pengalaman reproduksi responden yang sebagian besar telah memiliki anak dan berada pada usia dewasa akhir, sehingga lebih matang dalam menyikapi perubahan tubuh. Namun, masih ditemukannya sikap negatif pada sebagian responden menunjukkan bahwa faktor pengetahuan yang belum optimal, kurangnya informasi yang benar, serta pengaruh mitos atau pandangan sosial tentang menopause dapat memengaruhi pembentukan sikap yang kurang mendukung. Hal ini menegaskan bahwa sikap positif belum tentu dimiliki oleh seluruh perempuan meskipun berada pada rentang usia yang sama (*National Institute on Aging*, 2024).

Tingkat perubahan fisik yang dialami oleh wanita premenopause terjadi dikarenakan adanya pengaruh penyesuaian diri, seperti sikap. Sikap menerima atau tidaknya terhadap perubahan yang terjadi. Munculnya sikap wanita yang suit beradaptasi terhadap perubahan baik di diri sendiri maupun di lingkungan keluarga atau sekitarnya untuk menciptakan hubungan yang tetap selaras dan bahagia (Nainggolan, S. S., & Iliwandi, J. 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa sebagian besar perempuan memiliki sikap positif terhadap menopause atau perimenopause, tetapi masih terdapat kelompok dengan sikap negatif yang signifikan. Penelitian oleh Kisely dkk (2023) dalam *BMC Women's Health* menemukan bahwa sikap positif terhadap menopause berkaitan dengan pemahaman yang lebih baik dan kesiapan menghadapi gejala, sementara sikap negatif sering dikaitkan dengan kurangnya informasi dan persepsi bahwa menopause merupakan kondisi yang menakutkan. Penelitian lain di Indonesia juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam mengubah sikap perempuan menjadi lebih positif terhadap perimenopause. Penelitian di *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* oleh Wulandari dkk., (2024) juga menemukan bahwa edukasi perimenopause yang diberikan melalui kelas ibu di puskesmas secara signifikan meningkatkan sikap positif ibu terhadap proses perimenopause dan menurunkan kekhawatiran terkait gejala yang dialami. Selain itu, penelitian oleh Prasetyo & Hidayati, (2025) dalam *Jurnal Kebidanan dan Reproduksi* melaporkan bahwa perempuan yang mendapatkan informasi melalui penyuluhan kesehatan lebih cenderung memiliki sikap adaptif dan lebih siap dalam menghadapi perimenopause dibandingkan yang tidak mendapatkan edukasi.

Menurut peneliti, tingginya proporsi responden dengan sikap positif merupakan modal yang baik dalam upaya promosi kesehatan reproduksi pada wanita usia 40–45 tahun. Namun, keberadaan responden dengan sikap negatif menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang berkelanjutan, khususnya untuk meluruskan persepsi yang keliru dan meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi perimenopause. Edukasi yang tepat diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat sikap positif sehingga wanita dapat menghadapi masa perimenopause dengan lebih adaptif dan sehat.

### **3) Gejala perimenopause pada wanita usia 40-45 tahun di RT 04 Daerah Aliran Sungai Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gejala perimenopause, yaitu sebanyak 24 orang (55,8%), sedangkan responden yang tidak mengalami gejala sebanyak 19 orang (44,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah wanita usia 40–45 tahun di wilayah RT 04 Daerah Aliran Sungai Kelurahan Pahandut Seberang telah mulai merasakan berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang merupakan ciri khas fase perimenopause. Temuan ini mengindikasikan bahwa perimenopause sudah mulai dirasakan secara nyata oleh sebagian besar responden pada rentang usia tersebut.

Secara teori, perimenopause merupakan fase transisi sebelum menopause yang ditandai dengan fluktuasi hormon estrogen dan progesteron, sehingga memunculkan berbagai gejala seperti perubahan pola menstruasi, *Hot Flashes*, gangguan tidur, mudah lelah, perubahan suasana hati, serta keluhan somatik lainnya. *National Institute on Aging* menyatakan bahwa gejala perimenopause dapat muncul beberapa tahun sebelum menopause dan intensitasnya sangat bervariasi pada setiap perempuan, tergantung kondisi biologis dan psikososial masing-masing individu (*National Institute on Aging*, 2024) Jika dibandingkan dengan teori tersebut, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep bahwa tidak semua wanita akan mengalami gejala perimenopause secara bersamaan atau dengan intensitas yang sama. Masih ditemukannya responden yang tidak mengalami gejala (44,2%) menunjukkan bahwa sebagian wanita mungkin masih berada pada tahap awal perimenopause atau memiliki mekanisme adaptasi yang baik terhadap perubahan hormonal. Sebaliknya,

mayoritas responden yang sudah mengalami gejala mencerminkan bahwa proses transisi menuju menopause sudah mulai berlangsung dan dirasakan secara subjektif oleh responden, sesuai dengan teori perubahan hormonal pada usia pertengahan (WHO, 2024).

Keluhan dan gejala pada masa perimenopause yang biasanya terjadi adalah menstruasi tidak teratur, masalah pada saluran kemih, rasa panas (*Hot Flashes*) yang menyebar dari wajah dan leher hingga ke tubuh merupakan tanda menopause yang paling umum, sulit tidur atau insomnia, vagina kering, gairah seks menurun, masalah psikologis, mudah marah, sensitif, stress atau depresi, nyeri otot, tulang mudah rapuh, nyeri kepala, peningkatan berat badan dan meningkatnya kadar kolesterol dan bentuk payudara berubah dan kulit tampak kering dan kusam (Br Ginting & Wulan, 2025).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa sebagian besar wanita usia 40 tahun ke atas mulai mengalami satu atau lebih gejala perimenopause. Penelitian oleh Avis dkk., (2022) dalam *Journal of Women's Health* menunjukkan bahwa lebih dari separuh perempuan pada fase perimenopause melaporkan adanya gejala fisik dan psikologis, dengan variasi frekuensi dan tingkat keparahan. Penelitian lain oleh Sukmawati dkk., (2023) dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* menemukan bahwa sebagian besar perempuan usia 40–50 tahun mengalami gejala perimenopause seperti gangguan tidur, lelah, dan perubahan mood, dan bahwa tingkat pengetahuan yang berbeda berkaitan dengan kemampuan mengenali dan mengelola gejala tersebut. Penelitian lain oleh Hardianti & Putra, (2024) dalam *Jurnal Kebidanan dan Reproduksi* menunjukkan bahwa gejala perimenopause merupakan keluhan umum pada perempuan usia 40–49 tahun, dan faktor dukungan sosial serta edukasi kesehatan berperan signifikan dalam pengelolaan gejala tersebut.

Menurut opini peneliti, dominannya responden yang mengalami gejala perimenopause menunjukkan pentingnya deteksi dini dan edukasi kesehatan pada wanita usia 40–45 tahun. Meskipun gejala perimenopause merupakan proses fisiologis, tanpa pemahaman yang cukup terhadap gejala tersebut dapat menimbulkan kecemasan, penurunan kualitas hidup, serta gangguan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui pelayanan kesehatan primer agar wanita mampu mengenali gejala perimenopause sebagai proses alami dan dapat mengelolanya secara adaptif dan sehat (WHO, 2024).

#### **4) Hubungan pengetahuan dan sikap dalam menghadapi gejala perimenopause pada wanita usia 40-45 tahun di RT 04 Daerah Aliran Sungai Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya.**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan gejala perimenopause pada wanita usia 40–45 tahun dengan nilai  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ). Responden dengan pengetahuan kurang mayoritas tidak mengalami gejala perimenopause (83,3%), sedangkan pada responden dengan pengetahuan cukup dan baik justru mayoritas mengalami gejala perimenopause, masing-masing sebesar 77,8% dan 61,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan berhubungan dengan kemampuan responden dalam mengenali dan melaporkan gejala perimenopause yang dialaminya

Secara teori, pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan dan pemahaman seseorang terhadap suatu objek, yang akan memengaruhi cara individu mengenali kondisi tubuhnya. Menurut Notoatmodjo, individu dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung lebih mampu mengidentifikasi tanda dan gejala suatu kondisi kesehatan dibandingkan individu dengan pengetahuan rendah. Dalam konteks perimenopause, perempuan dengan pengetahuan cukup atau baik akan lebih sadar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, sehingga lebih mungkin melaporkan adanya gejala dibandingkan mereka yang pengetahuannya rendah (Notoatmodjo, 2020).

Jika dibandingkan antara hasil penelitian dan teori, temuan bahwa responden dengan pengetahuan lebih baik justru lebih banyak melaporkan gejala perimenopause bukan berarti pengetahuan menyebabkan gejala, melainkan menunjukkan bahwa pengetahuan meningkatkan kesadaran dan pengenalan gejala. Sebaliknya, responden dengan pengetahuan kurang kemungkinan tidak menyadari atau tidak mengaitkan keluhan yang dialami sebagai bagian dari gejala perimenopause. Hal ini sejalan dengan teori bahwa pengetahuan memengaruhi persepsi dan interpretasi individu terhadap kondisi kesehatannya (*National Institute on Aging, 2024*).

Selain pengetahuan, hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap dan gejala perimenopause dengan nilai  $p = 0,030$  ( $p < 0,05$ ). Responden dengan sikap negatif mayoritas tidak mengalami gejala perimenopause (71,4%), sedangkan responden dengan sikap positif mayoritas mengalami gejala perimenopause (69,0%). Hasil ini mengindikasikan bahwa sikap yang lebih positif memungkinkan responden untuk menerima dan mengakui perubahan yang terjadi pada dirinya selama masa perimenopause.

Secara teoritis, sikap merupakan respon tertutup seseorang terhadap suatu objek yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan kecenderungan bertindak. Sikap positif terhadap perimenopause mencerminkan penerimaan dan kesiapan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi, sehingga individu tidak menolak atau mengabaikan gejala yang dirasakan. Sebaliknya, sikap negatif dapat menyebabkan penolakan atau pengabaian terhadap gejala, sehingga responden cenderung menyatakan tidak mengalami keluhan meskipun perubahan fisiologis sebenarnya telah terjadi (Notoatmodjo, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Avis et al. (2022) menunjukkan bahwa perempuan dengan pemahaman dan sikap yang lebih baik terhadap menopause cenderung lebih terbuka dalam mengenali dan melaporkan gejala yang dialami selama masa transisi menopause. Penelitian lain di Indonesia juga menemukan bahwa pengetahuan dan sikap yang positif berkaitan dengan kesiapan wanita dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis pada masa perimenopause. Dukungan dari penelitian di Indonesia juga menunjukkan pola yang serupa. Penelitian oleh Putri & Handayani, (2023) dalam *Jurnal Kesehatan Reproduksi* menemukan bahwa perempuan dengan pengetahuan dan sikap positif terhadap perimenopause lebih mampu mengenali gejala yang dialami serta memiliki kesiapan psikologis yang lebih baik dalam menghadapinya.

Penelitian lain oleh Lestari dkk., (2024) dalam *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional* melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap positif dan keterbukaan wanita dalam melaporkan keluhan perimenopause, sementara sikap negatif cenderung berkaitan dengan penyangkalan terhadap gejala yang dirasakan.

Menurut opini peneliti, hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap, dan gejala perimenopause dalam penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan pembentukan sikap positif sangat penting, bukan untuk menimbulkan gejala, tetapi untuk membantu wanita mengenali, menerima, dan mengelola gejala perimenopause secara lebih adaptif. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan yang berkesinambungan di tingkat pelayanan kesehatan primer agar wanita usia 40–45 tahun dapat memahami perimenopause sebagai proses fisiologis dan tidak memandangnya sebagai kondisi yang menakutkan (WHO, 2024).

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, yaitu sebanyak 18 orang (41,9%). Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas wanita di wilayah penelitian telah memiliki pemahaman dasar mengenai perimenopause, meskipun belum seluruhnya berada pada kategori baik, sehingga masih

diperlukan peningkatan edukasi kesehatan reproduksi.

- 2) Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap positif, yaitu sebanyak 29 orang (67,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia 40–45 tahun telah memiliki penerimaan yang baik terhadap perubahan fisiologis yang terjadi, serta menunjukkan kesiapan dalam menghadapi masa perimenopause.
- 3) Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna. Nilai  $p$  untuk hubungan pengetahuan dengan gejala perimenopause adalah 0,004 ( $p < 0,05$ ), serta nilai  $p$  untuk hubungan sikap dengan gejala perimenopause adalah 0,030 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan dan semakin positif sikap wanita, maka semakin baik pula kesiapan mereka dalam mengenali dan menghadapi gejala perimenopause.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Afriani & Fatmawati. (2020). Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 8(2), 65–72.
- Avis, N. E., Crawford, S. L., & Greendale, G. A. (2022). Symptom experience during the menopausal transition. *Journal of Women's Health*, 31(6), 752–760. <https://doi.org/10.1089/jwh.2021.0416>
- Br Ginting, A. S., & Wulan, W. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hot Flashes Pada Mahasiswa Kebidanan Di Masa Perimenopause. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 15(02), 71–76. <https://doi.org/10.33221/jiki.v15i02.3954>
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah. (2024). *Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2024*. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah. <https://dinkes.kalteng.go.id/>
- Hardianti, S., & Putra, A. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Gejala Perimenopause pada Wanita Usia 40–49 Tahun. *Jurnal Kebidanan dan Reproduksi*, 10(1), 33–41.
- Indriani, S., Rahmawati, N., & Lestari, D. (2025). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Suami dan Persepsi Ibu terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause. *Ranah Research Journal*, 4(2), 112–121.
- Kisely, S. & others. (2023). Women's knowledge and attitudes to the menopause: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 23. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12905-023-02424-x.pdf>
- Koeryaman, M. T. & Ermiati. (2018). Adaptasi Gejala Perimenopause dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50–60 Tahun. *Jurnal Medisains: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(1), 21–30.
- Lestari, D., Rahmawati, N., & Sulastri, Y. (2024). Hubungan Sikap Perempuan dengan Pelaporan Gejala Perimenopause. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 9(1), 22–30.
- Lovia, L., Trihartiningsih, E., & Putri, D. P. (2026). *Gambaran Pengetahuan Wanita tentang Masa Perubahan Premenopause di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya*. 2.
- Nabila, N., Nikmah, M. S., Azzahro, S., Sulistawati, T., Tasiah, P., & Afriyani, L. D. (t.t.). *Studi Literatur: Memahami Masalah Kesehatan pada Perempuan Premenopause dan Menopause*. 2023.
- Nainggolan, S. S. & J. L. (2023). Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause. *STIK Bina Husada Palembang*, 8, 109–120.
- National Institute on Aging. (2024). *What Is Menopause?* <https://www.nia.nih.gov/health/menopause/what-menopause>
- Norisa, N., Fitriani, A., Asriah, A., & Novemi, N. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause. *Jurnal Kebidanan*

- Malakbi*, 3(2), 72. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.668>
- Notoatmodjo, S. (2018a). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Prasetyo, A., & Hidayati, S. (2025). Hubungan Edukasi Kesehatan dengan Sikap Adaptif Perempuan dalam Menghadapi Perimenopause. *Jurnal Kebidanan dan Reproduksi*, 11(2), 101–109.
- Puspariny, C., Marsilia, I. D., & Aisyaroh, N. (2025). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. —.
- Putri, A., & Handayani, S. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Kesiapan Wanita dalam Menghadapi Perimenopause. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 101–109.
- Putri, R. (2024). Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dan Sikap Wanita dalam Menghadapi Perimenopause. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 12(2), 45–53.
- Putri, S. E. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dalam Menghadapi Gejala Menopause pada Wanita Perimenopause di Klinik Wede Ar Rachman. *Jurnal Kebidanan Malahayati*.
- Santoro, N., & Randolph, J. F. (2021). Reproductive Hormones and the Menopause Transition. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 48(3), 441–456. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2021.05.003>
- Sukmawati, A., Nurhayati, L., & Rahman, A. (2023). Gambaran Gejala Perimenopause pada Perempuan Usia 40–50 Tahun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(2), 89–97.
- Utami, N., & Rahayu, E. (2021). Gejala Fisik dan Psikologis pada Wanita Perimenopause serta Upaya Penanganannya. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 45–53.
- World Health Organization. (2022). *Global Report on Women's Health and Menopause Transition*.
- World Health Organization. (2024). *Menopause*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Wulandari, S., Lestari, N., & Handayani, R. (2024). Pengaruh Edukasi Perimenopause terhadap Sikap Ibu Usia 40–45 Tahun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 55–63.