

PENGETAHUAN DAN TINGKAT KECEMASAN WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI KELURAHAN BOLOU KECAMATAN SABU TIMUR KABUPATEN SABU RAIJUA

Analizza Ina Lea^{1#}, Papi Putra Pratama Riwu², Istha L. Muskananfolo³

¹⁻³Program Studi Keperawatan, Universitas Citra Bangsa

SUBMISSION TRACK

Received: February 20, 2025
Final Revision: March 02, 2025
Available Online: March 04, 2025

KEYWORDS

Menopause, Pengetahuan, Kecemasan

CORRESPONDENCE

E-mail: lizzalea340@gmail.com

ABSTRACT

Menopause is a transition in women when the menstrual periods cease. A woman is considered to have entered menopause when she has gone 12 consecutive months without a menstrual period, with no other underlying cause for the absence. **Objective:** This research aims to determine the relationship between knowledge and the level of anxiety in women facing menopause in Bolou Village, East Sabu District, Sabu Raijua Regency. **Method:** This quantitative study applies a Cross-Sectional approach. The sample includes 44 female respondents aged 45-55 years who are going through menopause, chosen using the Total Sampling method. Data collection was conducted through a questionnaire that has been tested for validity and reliability. **Results:** The Spearman rank statistical test showed a p-value of 0.004 with $r = 0.430$, indicating a significant relationship between knowledge and the level of anxiety in women facing menopause in Bolou Village, East Sabu District, Sabu Raijua Regency, with a moderately strong positive correlation. **Conclusion:** Based on the study results, it is recommended that information about menopause be enhanced through counseling, therefore menopausal women can face this stage without excessive anxiety. Good knowledge about menopause will provide a foundation for women to face menopause calmly.

I. INTRODUCTION

Manusia sepanjang hidupnya akan

mengalami berbagai perubahan hingga pada masa penuaan, demikian pula halnya dengan perempuan. Fase terakhir

dalam kehidupan perempuan disebut klimakterium. Klimakterium adalah suatu masa peralihan yang dialami seorang wanita dari periode reproduktif ke periode non reproduktif. Tanda gejala atau keluhan yang kemudian timbul disebut sindrom premenopause. Periode ini berlangsung antara 5 sampai 10 tahun sekitar fase *menopause* (5 tahun sebelum dan 5 tahun sesudah menopause) (Wahyuni & Ruswanti, 2018).

Menopause adalah fase alami pada wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut, biasanya terjadi antara usia 45-55 tahun. Perjalanan menopause meliputi tiga tahap: premenopause, menopause, dan pascamenopause. Banyak wanita mengalami kecemasan karena kurangnya pemahaman tentang gejala menopause, yang memicu ketakutan akan penurunan kesehatan, kebugaran, dan kecantikan (WHO, 2022; Dhewi, 2019). Indrawati dkk (2022) menyampaikan bahwa proporsi wanita berusia 30 - 34 tahun di Indonesia yang mengalami menopause sebanyak 9,7% sedangkan %, umur 46 - 47sebanyak 26,7%, umur 48 - 49 terdapat sebanyak 43,1%. Di Provinsi NTT jumlah wanita *menopause* yang melalui *premenopause* berkisar 670.931 jiwa (BPS 2022).

Survei awal yang dilakukan pada tanggal 11 Februari 2024 di Desa Bolou yang melibatkan sembilan orang ibu berusia 45-55 tahun memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Berdasarkan wawancara, tujuh orang ibu di antaranya sering mengalami rasa panas tiba-tiba, tidak nyaman, sulit tidur di malam hari, dan kecemasan karena kondisi yang dialaminya. Mereka juga merasa kulitnya menjadi keriput, sehingga membuat mereka merasa kurang menarik, yang semakin meningkatkan kecemasan mereka. Selain itu, ketujuh ibu ini tidak menyadari adanya tanda-tanda menopause, sehingga semakin mengkhawatirkan keadaan mereka. Sebaliknya, dua orang ibu lainnya menganggap menopause sebagai proses alamiah dan tidak merasa khawatir.

Menopause biasanya didahului oleh

fase premenopause, yang menandai transisi dari tahun-tahun reproduksi ke penghentian pelepasan sel telur. Sebagian besar wanita berusia 40-an mulai mengalami gejala premenopause, dan menopause terjadi pada usia 50 tahun. Pada fase ini, masalah kesehatan yang timbul disebut sindrom premenopause dan dapat mencakup tantangan fisik dan psikologis. Sebagian wanita tidak menyadari kalau mereka sedang berada pada masa ini. Perubahan fisiologis yang dialami wanita *menopause* berupa perubahan pada organ reproduksi (tuba fallopi, serviks, vagina, dasar panggul, perineum dan anus, vesica urinaria, kelenjar payudara) (Damayanti, 2022). Secara umum, wanita tidak memiliki informasi yang akurat, sehingga mereka berfokus pada dampak negatif yang mungkin dialami selama premenopause dan menopause. Wanita yang mengalami menopause merasa cemas tentang berakhirnya masa reproduksi, mengaitkannya dengan hilangnya hasrat seksual dan fisik. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada tubuh, menyebabkan ketidakstabilan fungsi tubuh dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Untuk mengelola dampak ini, beberapa wanita mengatasinya dengan berlatih meditasi, mengatur tingkat kecemasan, tertawa, dan menggunakan teknik relaksasi (Puspitasari, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, tingkat pengetahuan memiliki dampak yang signifikan terhadap gejala kecemasan pada perempuan dalam menghadapi menopause. Menurut Eka dkk. (2021), pengetahuan tentang menopause berperan penting dalam meningkatkan kemampuan perempuan untuk menghadapi dan mengelola kondisi menopause dengan lebih baik. Mayoritas responden pada penelitian tersebut memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, namun tetap mengalami kecemasan berat, sehingga disarankan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi bagi perempuan yang akan menghadapi menopause melalui penyuluhan dan terapi yang dapat membantu mengurangi kecemasan (Pohan, 2022). Pemberian informasi melalui penyuluhan, pelatihan atau workshop merupakan salah satu cara

untuk dapat meningkatkan pengetahuan wanita yang berada pada masa menjelang menopause. Sejalan dengan pernyataan Wibowo, D. A., & Nadhilah, S. (2020), bahwa penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait "Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Bolou, Kecamatan Sabu Timur, Kabupaten Sabu Raijua".

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang sistematis dan disusun sedemikian rupa agar peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Nursalam, 2008). Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian *analitik korelatif* yang berarti dalam penelitian ini peneliti akan memberikan kuesioner pengetahuan dengan kuesioner kecemasan dalam waktu yang bersamaan, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sandra (2017) menjelaskan penelitian *cross-sectional* sebagai suatu desain penelitian yang melibatkan pengukuran

Hasil penelitian dalam penelitian ini disajikan ke dalam bentuk table dan narasi data umum, data khusus dan data tabulasi. Data umum penelitian ini merupakan karakteristik responden wanita *menopause* berdasarkan usia, status pernikahan, pendidikan, dan pekerjaan. Sedangkan data khusus disajikan berdasarkan pengetahuan dan kecemasan pada wanita *menopause* di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua :

Tabel 1 menunjukkan bahwa paling banyak responden berstatus menikah yaitu 39 responden (88.6%) dan paling

variabel pada satu titik waktu. Penelitian ini mengkaji hubungan antara variabel independen yaitu pengetahuan tentang menopause dan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pertanyaan terstruktur atau kuesioner. Populasi sasaran adalah seluruh wanita berusia 45 sampai 55 tahun di Desa Bolou, Kecamatan Sabu Timur, Kabupaten Sabu Raijua yang berjumlah 45 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Tingkat Pengetahuan Wanita tentang *Menopause* diadopsi dari Sandra (2017). Dengan hasil r hitung lebih besar dari r table yaitu 0,514 dan uji reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,796. Penelitian ini menggunakan uji Spearman rho, salah satu jenis analisis statistik nonparametrik. Uji ini digunakan untuk menentukan korelasi antara dua variabel jika skala datanya ordinal.

III. Result

a. Status Pernikahan

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan status pernikahan wanita *menopause* di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua

Status pernikahan	Jumlah	Persentase (%)
Menikah	39	88.6
Belum Menikah	2	4.5
Cerai Hidup	3	6.8
Cerai Mati	0	0.0
Total	44	100.0

sedikit responden berstatus belum menikah yaitu 2 responden (4.55%).

b. Pendidikan

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pendidikan wanita *menopause* di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Sekolah	1	2.3
SD	12	27.3
SMP	2	4.5
SMA	20	45.5
Perguruan Tinggi	9	20.5
Total	44	100.0

Sumber: Data Primer Juni (2024)

Tabel 2 menunjukkan bahwa paling banyak responden berpendidikan SMA yaitu 20 responden (45.4%) dan paling sedikit responden tidak berpendidikan yaitu 1 responden (2.2%)

c. Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan wanita *menopause* di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	19	43.2
Petani	7	15.9
PNS	18	40.9
Wirausaha	0	0.0
Total	44	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 19 orang (43,2%) berprofesi sebagai ibu rumah tangga, sedangkan responden paling sedikit yaitu sebanyak 7 orang (15,9%) berprofesi sebagai petani.

d. Informasi tentang *menopause*

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan wanita *menopause* di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua

Informasi tentang <i>menopause</i>	Jumlah	Persentase (%)
Belum	34	77.3
Pernah	10	22.7
Total	44	100.0

Sumber: Data Primer Juni (2024)

Tabel 4 menunjukkan bahwa paling banyak responden belum pernah mendapatkan informasi tentang *menopause* yaitu 34 responden (77.3%) dan paling sedikit responden pernah mendapatkan informasi yaitu 10 responden (22.7%).

2. Data Khusus

a. Data responden berdasarkan pengetahuan

Tabel 5. Data responden berdasarkan kategori pengetahuan responden wanita *menopause* di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua

Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	3	6.8
Cukup	8	18.2
Kurang	33	75.0
Total	44	100.0

Sumber: Data Primer Juni (2024)

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 33 orang (75,0%) memiliki pengetahuan rendah, sedangkan responden paling sedikit yaitu hanya 3 orang (6,8%) yang memiliki pengetahuan baik.

b. Data responden berdasarkan kategori tingkat kecemasan

Tabel 6. Data responden berdasarkan kategori tingkat kecemasan responden wanita *menopause* di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua

Tingkat Kecemasan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	17	38.6
Sedang	22	50.0
Berat	5	11.4
Total	44	100.0

Sumber: Data Primer Juni (2024)

Tabel 6 menunjukkan bahwa paling banyak responden dengan tingkat kecemasan sedang yaitu 22 responden (50.0%) dan paling sedikit responden memiliki tingkat kecemasan berat yaitu 5 responden (11.4%).

3. Data Tabulasi

a. Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan.

Tabel 7 Data silang berdasarkan kategori pengetahuan dengan tingkat kecemasan responden pada wanita *menopause* di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua

Pengetahuan	Tingkat Kecemasan						Total		<i>p-value</i>	<i>r</i>
	Ringan		Sedang		Berat		Jumlah	%		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%				
Kurang	16	36.4	14	31.8	3	6.8	33	75	0.004	0.430
Cukup	1	2.3	5	11.4	2	4.5	8	18.2		
Baik	0	0.0	3	6.8	0	0.0	3	6.8		
Total	17	36.6	22	50	5	11.4	44	100		

Sumber: Data Primer Juni (2024)

Pada tabel 7 Menunjukkan bahwa dari hasil tabulasi silang responden paling banyak memiliki pengetahuan kurang yaitu 16 responden (36.4%), dan pengetahuan cukup sebanyak 5 responden (11.4%) sedangkan pengetahuan baik sebanyak 3 responden (6.8%). Kategori tingkat kecemasan menunjukkan responden paling banyak tingkat kecemasan sedang sebanyak 14 responden (31.8%) dan tingkat kecemasan berat

sebanyak 3 (6.8%) responden sedangkan tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 responden (2.3%). Hasil uji Bivariat didapatkan Nilai *p-value* = 0.004 dan nilai *r* = 0.430 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita *menopause* di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua

IV. DISCUSSION

Pengetahuan Wanita *Menopause* Di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua

Hasil penelitian dari 44 responden menunjukkan bahwa sebanyak 33 responden (75%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, sedangkan sebanyak 8 responden (18,2%) memiliki tingkat pengetahuan cukup. Temuan ini serupa dengan penelitian Desak (2021) di Wilayah Kerja Puskesmas Payangan yang meneliti tentang hubungan pengetahuan ibu tentang perubahan fisik pada wanita *menopause* dengan tingkat kecemasan menghadapi *menopause*. Pada penelitian tersebut, dari 50 responden, sebagian besar responden juga memiliki tingkat pengetahuan rendah.

Dari hasil tabulasi silang antara pengetahuan dan pendidikan didapatkan bahwa dari 33 responden yang memiliki pengetahuan kurang, 15 responden (45.5%) memiliki tingkat pendidikan SMA, 6 responden (18.2%) memiliki tingkat pendidikan Sarjana, hasil ini menunjukkan terdapatnya kesenjangan antara konsep dan hasil penelitian, dimana pada konsep, menurut Notoatmodjo (2010) di dalam Febryani dkk (2021), salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang ialah tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan yang tinggi berpengaruh pada pengetahuan yang semakin luas pula dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat pendidikan rendah.

Menurut peneliti peningkatan pengetahuan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan saja, ada beberapa faktor lainnya yang juga dapat mempengaruhi pengetahuan, hal inilah yang menyebabkan kelompok

pengetahuan kurang tentang *menopause* pada wanita yang berusia 45-55 tahun kurang pengetahuan tentang *menopause*, dikarenakan kurangnya terpapar informasi dari sosial media atau pusat layanan kesehatan yang menyebabkan sebagian besar kelompok pengetahuan kurang tentang *menopause* terdapat pada responden yang berpendidikan SMA. Pernyataan peneliti ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Martias dkk (2022) yang mengutarakan bahwa terdapat beberapa factor yang juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Faktor - factor tersebut antara lain tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya.

Faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan adalah pengalaman seseorang dalam mendapatkan informasi tentang *menopause*. Menurut Ashiddiqie (2020) pengalaman mencakup semua peristiwa, pertemuan, dan interaksi yang dimiliki individu dengan alam, diri mereka sendiri, lingkungan sosial mereka, dan realitas secara keseluruhan. Notoatmodjo (2012) dalam Kartika dkk (2022) mengemukakan bahwa pengalaman adalah pengamatan yang merupakan kombinasi penglihatan, penciuman, pendengaran serta pengalaman masa lalu.

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa persentase terbanyak responden yang belum mendapatkan informasi tentang *menopause* yaitu sebanyak 34 responden (77.3%) dan sebagiannya yang sudah mendapatkan informasi tentang *menopause* sebanyak 10 responden (22.7%). Dari hasil tabulasi silang antara pengetahuan dan pengalaman seseorang dalam mendapatkan informasi tentang *menopause* didapatkan bahwa responden yang berpengetahuan kurang 33 responden (100%) terdapat 28 responden (84.4%)

belum mendapatkan informasi sedangkan 5 responden (15.2%) sudah mendapatkan informasi.

Terdapat kesenjangan antara konsep dan hasil penelitian dimana secara konsep menjelaskan bahwa karena adanya pengalaman maka orang tersebut sudah terpapar dengan informasi tentang *menopause*, dan jika belum memiliki pengalaman dalam mendapatkan informasi tentang *menopause* maka orang tersebut menganggap hal tersebut masih baru dan harus dipelajari sehingga banyak hal yang belum diketahui.

Tingkat Kecemasan Wanita *Menopause* di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua

Dari hasil penelitian yang melibatkan 44 responden menggunakan kuesioner HARS menemukan bahwa paling banyak responden dengan tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 22 responden (50%), kecemasan ringan sebanyak 17 responden (38.6), dan paling sedikit responden memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 5 responden (11.4%).

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tertekan, takut, bingung, terancam, dan gelisah, yang dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal. Individu yang mengalami kecemasan sering kali berjuang melawan ketidakseimbangan pribadi, yang terwujud dalam bentuk ketegangan, kegugupan, kegelisahan, ketakutan, keringat berlebih, dan gejala lainnya. Mereka yang merasa cemas mungkin menganggap diri mereka terjebak dan dibatasi, dan untuk mendapatkan kembali rasa kebebasan, mereka perlu mengatasi kecemasan mereka (Suharnadi dkk., 2022).

Dalam mengkaji tingkat kecemasan seseorang dapat dilihat dari setiap pernyataan pada kuesioner HARS yang diambil dari item yang paling banyak dicentang. Dalam penelitian ini didapatkan tingkat kecemasan terbanyak responden terdapat pada item ke empat

terkait gangguan tidur saat menghadapi menopause yang di mana terdapat 50% responden merasakan sukar saat akan tidur, terbangun saat malam dan mimpi yang menakutkan. Hal ini sudah sejalan dengan konsep yang dimana menurut Dadang Hawari (2005) di dalam Aisyatin Kamila (2022) responden yang mengalami kecemasan dikarenakan kurang mengetahui tanda dan gejala yang akan muncul sebelum maupun selama masa menopause, sehingga menimbulkan kecemasan yang meningkat. Kecemasan muncul dengan gejala-gejala yang berhubungan dengan disfungsi pada organ-organ yang diatur oleh sistem saraf otonom. Gejala-gejala ini meliputi perasaan khawatir, firasat buruk, takut terhadap pikiran sendiri, mudah tersinggung, tegang, sulit tidur nyenyak, gelisah, gangguan tidur disertai mimpi buruk, jantung berdebar-debar, masalah pencernaan, dan disfungsi seksual.

Menurut pendapat Desak (2021) kecemasan muncul ketika seseorang menghadapi objek atau situasi yang memicu kekhawatiran, terutama pada gangguan kompulsif. Kecemasan yang dirasakan dapat memengaruhi cara seseorang merespons fase pramenopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, secara umum, wanita pada tahap pramenopause sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang, mencapai 50%.

Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua

Hasil perhitungan korelasi *Spearman Rank* dengan bantuan program SPSS menunjukkan nilai *p-value* = 0.004 dan *r* = 0.430 maka dapat disimpulkan H1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan

dan menunjukkan kekuatan korelasi yang cukup kuat dengan ada hubungan positif. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Wibowo & Nadhilah (2020) yang juga menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan wanita dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi *menopause*. Selanjutnya, diperkuat dengan analisis uji statistik yang dilakukan oleh Feji dkk (2021) di dalam Riza dkk (2022) dengan nilai *p-value* 0,000, menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita menopause. Berdasarkan hasil penelitian diatas, menurut temuan penelitian pengetahuan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan wanita menopause. Semakin luas pengetahuan yang dimiliki terutama terkait tanda dan gejala menopause maka semakin berkurang tingkat kecemasan yang dialami.

Kecemasan merupakan reaksi seseorang akan suatu hal atau keadaan yang tidak menyenangkan. Responden yang dikategorikan memiliki pengetahuan baik maka akan lebih mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya. Responden dengan pengetahuan terbatas lebih mungkin mengalami kecemasan berat. Kecemasan tidak hanya menimbulkan tekanan emosional, tetapi juga dapat berasal dari kurangnya pemahaman. Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki seseorang terkait kesehatannya, semakin mudah pula mengatasi kecemasan. Oleh karena itu, setiap wanita yang mendekati masa menopause harus memiliki informasi yang cukup tentang proses tersebut untuk menghadapinya dengan tenang dan mengurangi risiko kecemasan (Wahyuni & Ruswanti, 2018).

Dari hasil tabulasi silang antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan didapatkan bahwa dari 33 responden (100%) yang berpengetahuan kurang dengan tingkat kecemasan terbanyak berada pada tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 16 responden (48.5%). Hal ini sejalan dengan perspektif Potter (2012) dalam Pohan (2022) yang menyatakan bahwa orang dewasa terlibat

dalam pendidikan kesehatan terutama karena takut akan konsekuensi yang mungkin terjadi. Pendidikan yang baik dan terpercaya menghasilkan pengetahuan yang baik pula. Selanjutnya mengarah pada berkurangnya rasa takut dan kecemasan tentang masalah kesehatan. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat meningkatkan kecemasan tentang potensi masalah kesehatan. Selain itu, pengajaran paling efektif ketika orang dewasa menganggap informasi tersebut berharga. Oleh karena itu, informasi berfungsi sebagai sumber daya utama dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan.

Menurut peneliti, pengetahuan memegang peranan penting dalam membentuk tindakan seseorang. Kurangnya pemahaman tentang menopause dapat mencegah wanita mengetahui cara mengelola masa transisi, yang berujung pada meningkatnya kecemasan. Oleh karena itu, berdasarkan temuan penelitian, penting untuk meningkatkan informasi tentang menopause melalui penyuluhan, workshop atau mengakses informasi yang terpercaya secara online. Dengan begitu, wanita yang mendekati masa menopause dapat memperoleh pengetahuan tentang gejala yang mungkin mereka alami. Hal ini diharapkan dapat membantu mereka menghadapi masa menopause dengan lebih mudah dan tanpa kecemasan.

IV. CONCLUSION

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua mengenai pengetahuan dan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi *menopause* di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua, maka dapat disimpulkan:

- 23 1. Mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang

2. Mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi masa *menopause* di Kelurahan Bolou Kecamatan Sabu Timur Kabupaten Sabu Raijua

REFERENCES

- Adhi Kusumastuti et al., 2020. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*.
- Aisyatin Kamila. (2022). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49.
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
- Ashiddiqie, M. H. (2020). *Pendidikan Pengalaman Dalam Perspektif pendidikan islam*. 70–94.
- Bansal, R., & Aggarwal, N. (2019). Menopausal hot flashes: A concise review. *Journal of Mid-Life Health*, 10(1), 6–13.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). *Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android*. V(2), 277–282.
- Damayanti, F. nur. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Penanganan Ibu Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Desak, W. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Perempuan Dalam Menghadapi Menopause D Wilayah Kerja Puskesmas Payangan*. 3(2), 6.
- Dhewi, S. (2019). Perilaku Lansia Pada Masa Menopause di Posyandu Lansia Desa Tambak Baru Ilir Martapura. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 75–81.
- Eka, A., Yuneta, N., & Astrika, F. (2021). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause The Correlation of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Premenopause Women*. 9(2), 68–74.
- Febryani, D., Rosalina S, E., & Susilo, W. H. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan, Usia, Tingkat Pendidikan Dan Pendapatan Kepala Keluarga Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kecamatan Kalideres Jakarta Barat. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 170–180..
- Indrawati, N. D., Mustika, D. N., Ulfa, M., Dewi, K., Puspitaningrum, D., Sabila, A., & Rifina, S. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pengetahuan Pola Hidup Sehat Pada Wanita Menopause Health Education Knowledge of Healthy Living Patterns on Menopausal Women. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 37–42.
- Italia, N., Kep, S., Km, M., & Lestari, A. (2021). *Menopause & Upaya-Upaya Menghadapi Menopause*. www.ypsimbanten.com
- Kartika, K., Arif, M., & Fradisa, L. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Pengalaman dengan Kesiapsiagaan Bencana Gempa pada Masyarakat di RT 01, Rw 01Kuranji Tahun2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Knight, M. G., Anekwe, C., Washington, K., Akam, E. Y., Wang, E., & Stanford, F. C. (2021). Weight regulation in menopause. *Menopause*, 28(8), 960–965.
- Mandias, V., Kristamuliana, & Meo, M. L. N. (2023). Persepsi Lanjut Usia Mengenai Menopause Di Kecamatan Remboken. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 86–97.
- Martias, I., Aldy, D., & Idris, F. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Siswa-Siswi SMA tentang 3 M Dalam Upaya Mencegah Penyebaran COVID-19 di Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2021. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(1), 9–14.
- Nursalam. (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Pohan, R. (2022). *Hubungan Pengetahuan dengan tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause dalam menghadapi Menopause di Kelurahan Bunga Tanjung Kota Tanjungbalai*. 7(1), 22–26.
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–119.
- Riza, S. D. A., Pujiastuti, S. E., & Wahyuningsih, D. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Kecemasan Pada Wanita Yang Akan Menghadapi Menopause. *Nas*.

- Sandra, M. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Duwet Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 84).
- Suharnadi, P., Rasimin, Yaksa, R. A., & Ferdiansyah, M. (2022). Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) untuk mengatasi Kecemasan terhadap Orang Lain dalam Layanan Konseling Kelompok di SMPN 14 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 1349–1358.
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018). Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(03), 472–478.
- Wardani, D. A., & Mukaromah, S. (2021). Pendidikan Kesehatan Mengenai Perubahan Yang Terjadi Pada Perempuan Menopause Dan Pengelolaannya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata*, 1(1), 41.
- Wibowo, D. A., & Nadhilah, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1).