

ABSTRAK

Menopause adalah keluarnya darah haid terakhir dalam hidup seorang wanita, mengakhiri kemampuannya untuk bereproduksi dan menghentikan haid. Menopause terjadi pada tahun 45 hingga 55. Proses menopause dimulai sebelum menopause, masa ketika tubuh mulai bertransisi ke menopause. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menjalani menopause adalah pengetahuan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu usia 40-45 tahun menjelang menopause di wilayah Kelurahan Tanjung Aman LK 04 Kotabumi Lampung Utara.

Metode penelitian menggunakan metode *korelatif* dengan desain *cross sectional*. Populasi yaitu ibu berusia 40-45 tahun di wilayah Kelurahan Tanjung Aman LK 04 Kotabumi Lampung Utara berjumlah 60 orang dengan jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 60 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah dengan cara menyebarkan lembar kuesioner.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang kurang baik berjumlah 26 responden (43,3%) dan mempunyai kesiapan yang baik dalam menjelang menopause yang berjumlah 32 responden (53,3%) dan berdasarkan uji statistik didapatkan p-value 0,009 atau p-value > nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu usia 40-45 tahun menjelang menopause Di Kelurahan Tanjung Aman LK 04 Kotabumi Lampung Utara. Penelitian ini diharapkan agar responden mampu mempersiapkan masa menopousenya dengan cara rutin mengkonsumsi buah dan sayur, olah raga ringan, istirahat cukup, konsumsi vitamin dan hindari stress.

Kata Kunci : Kesiapan Menopause, Pengetahuan
Daftar Pustaka : 2 Buku (2010 – 2017)
19 Jurnal (2010 – 2020)

ABSTRACT

Menopause is the last menstrual bleeding in a woman's life, ending her ability to reproduce and stopping menstruation. Menopause occurs between the ages of 45 and 55. The menopause process begins before menopause, the time when the body begins to transition to menopause. One of the factors that affect readiness in undergoing menopause is knowledge.

The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and readiness of mothers aged 40-45 years before menopause in the Tanjung Aman Village LK 04 Kotabumi, North Lampung.

The research method uses a correlative method with a cross sectional design. The population, namely mothers aged 40-45 years in the Tanjung Aman Village LK 04 Kotabumi, North Lampung, amounted to 60 people with the number of samples in the study as many as 60 people. The sampling technique used is total sampling. The data collection technique that the researcher uses is by distributing questionnaires.

Based on the results of the study, it is known that most of the respondents have poor knowledge of 26 respondents (43.3%) and have good readiness in approaching menopause, totaling 32 respondents (53.3%) and based on statistical tests obtained p -value 0.009 or p -value > value (0.05), which means that there is a relationship between knowledge and the readiness of mothers aged 40-45 years before menopause in Tanjung Aman Village LK 04 Kotabumi, North Lampung. This research is expected so that respondents are able to prepare for their menopause by regularly consuming fruits and vegetables, light exercise, getting enough rest, consuming vitamins and avoiding stress.

Keywords: Menopause Readiness, Knowledge

Bibliography : 2 Books (2010 – 2017)

19 Journals (2010 – 2020)