

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Menopause**

##### **2.1.1 Definisi Menopause**

Menopause adalah keluarnya darah haid terakhir dan berhentinya siklus haid. Menurut WHO, menopause adalah suatu kondisi di mana aktivitas folikel ovarium berkurang dan terhenti secara permanen akibat amenore selama 12 bulan berturut-turut. Sekitar 10% wanita berhenti menstruasi sebelum umur 60 tahun. Bagian menopause diawali pada tahap pramenopause, serta prosedur pascamenopause disebut prosedur pascamenopause (WHO, 2016).

##### **2.1.2. Tahapan Menopause**

Menurut Pertiwi (2014), terdapat beberapa tahapan menopause, antara lain sebagai berikut:

###### **a. Premenopause**

Menopause adalah peristiwa yang dialami oleh masing-masing perempuan di umur 40-an, serta masuk pada masa menopause. Tahap ini muncul bersamaan siklus menstruasi yang tidak teratur serta jumlah darah menstruasi yang relatif banyak, dengan perdarahan menstruasi yang berkepanjangan. Perubahan endokrin yang terjadi berupa pemendekan periode folikular, kadar estrogen dan kadar FSH premenopause mulai meningkat sekitar 34 tahun sebelumnya, sedangkan produksi estrogen, inhibin serta progesteron oleh ovarium

mengecil setelah usia 40 tahun. Efek dari perubahan itu bisa menyebabkan munculnya gejala yang acap kali dikeluhkan oleh perempuan premenopause. Bantuan dan pengobatan medis diperlukan karena sekitar 80% sampai 90% wanita premenopause mengalami masalah dan 10 hingga 30% mengalami keluhan atau masalah serius yang mengganggu kehidupan sehari-hari.

Pada tahap ini, perempuan akan mendapati perubahan fisik atau psikologis. Perubahan fisik selama 4 hingga 5 tahun disebabkan oleh penurunan hormon estrogen, dan hampir 80% wanita membutuhkan keringat dingin, jantung berdebar, kepala sakit, susah tidur, berubahnya postur tubuh, libido menurun, serta perhatian berkurang. Dalam kasus wanita, kesuburan menurun tajam pada umur 35 tahun, serta menurun signifikan ketika usia 40 tahun. Steroid seks memainkan peran yang krusial dalam fungsi sistem saraf pusat, yang mempengaruhi sikap manusia, suasana hati, fungsi kognitif serta sensorik, dan menginduksi perubahan psikologis yang serius.

#### b. Perimenopause

Periode perimenopause adalah masa transisi pada premenopause serta menopause. Tahap ini muncul bersamaan siklus menstruasi pada wanita lebih lama dari 38 hari dan wanita kurang dari 18 hari. 40% wanita mengalami siklus menstruasi anovulasi. Ini adalah siklus menstruasi di mana ovulasi (pelepasan sel telur dari sel telur) terjadi. Masa persalinan dimulai dengan

ovulasi. Ini biasanya muncul ketika hari ke 14 dari hari awal menstruasi. Siklus menstruasi anovulasi Karena ovulasi tidak terjadi, bahkan jika ovulasi memang terjadi, periode pembuahan sangat sulit atau bahkan sulit ditentukan, kadar progesteron rendah, dan kadar FSH, LH, serta estrogen berfluktuasi.

c. Menopause

Jumlah folikel yang tersedia tidak mencukupi karena jumlah folikel yang mengalami penyumbatan semakin bertambah. Produksi estrogen juga menurun dan menstruasi tidak terjadi lagi dan berakhir dengan menopause. Sehingga, menopause bisa dikatakan sebagai menstruasi alami terakhir, serta hal ini tidak terjadi pada perempuan pengguna kontrasepsi hormonal ketika masa perimenopause. Diagnosis menopause adalah retrospektif ketika seorang perempuan tidak menjumpai menstruasi selama 12 bulan berturut-turut dengan kadar FSH darahnya  $>40$  mIU/ml serta kadar estradiol  $<40$  mIU/ml. Ketika kadar estradiol  $30$  pg/ml, seorang wanita bisa disebut sudah menjumpai menopause. FSH dan estradiol harus diperiksa untuk menentukan diagnosis ini.

d. Pascamenopause

Dalam tahap ini, ovarium tidak bekerja sedikitpun, kadar estradiol selang 20 hingga 30 pg/ml, serta peningkatan kadar gonadotropin. Peningkatan hormon gonadotropin diakibatkan penghentian produksi inhibin karena folikel yang tersedia tidak

cukup. Pengaruh kadar estradiol yang rendah, endometrium mengalami atrofi serta menstruasi mustahil terjadi lagi. Akan tetapi, pada perempuan gendut, kadar estron yang tinggi masih terlihat serta diubah menjadi estradiol.

### **2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi usia menopause**

Rosyada, dkk (2015) menuturkan, faktor-faktor yang bisa memberikan pengaruh pada usia menopause yaitu:

#### 1) Menstruasi pertama

Hubungan antara usia pertama kali menstruasi dengan usia wanita memasuki masa menopause ditemukan di banyak studi. Semakin muda seseorang mejumpai menstruasi awal, semakin tinggi usia memasuki menopause.

#### 2) Psikologis

3) Kondisi wanita yang belum menikah dapat mempengaruhi perkembangan psikologis wanita. Wanita mengalami menopause pada umur yang lebih muda dibandingkan dengan wanita yang menikah atau tidak tetapi tidak bekerja juga.

#### 4) Banyaknya anak

Sebagian studi mengungkapkan semakin sering wanita melahirkan, semakin lama usia mereka masuk pada masa menopause. Efek yang sama dengan usia saat menopause adalah karena terjadinya peningkatan taraf progesteron pada akhir kehamilan serta setelah melahirkan, menunda usia saat menopause.

5) Umur mengandung

Semakin tua dan semakin banyak anak yang dimiliki, semakin mengawali masuk masa menopause. Perempuan yang bersalin usia 40 atau lebih memiliki menopause lebih lama. Hal tersebut diakibatkan kehamilan serta persalinan membuat lambat sistem fungsi organ reproduksi serta membuat lambat reaksi penuaan tubuh.

6) Penggunaan kontrasepsi

Penggunaan kontrasepsi hormonal mempengaruhi usia menopause. Hal ini bisa disebabkan oleh aksi pil KB. Ini mencegah produksi telur dengan fungsi ovarium yang ditekan. Wanita yang menggunakan kontrasepsi ini cenderung menua atau mengalami menopause.

7) Merokok

Wanita yang merokok mengalami menopause lebih cepat. Wanita yang banyak merokok (16 batang/hari) mempercepat masa menopause. Hal ini akan berpengaruh pada bagaimana tubuh membuat serta mengeluarkan hormon estrogen. Jumlah rokok yang dihisap setiap hari mempengaruhi ovarium karena toksisitas asap tembakau. Efek nikotin pada regulasi serta metabolisme hormon seks menyebabkan menopause dua tahun sebelumnya.

8) Sosial ekonomi

Faktor sosial ekonomi juga mempengaruhi usia menopause. Menurut sebagian studi, faktor-faktor yang bisa berpengaruh pada pandangan wanita adalah faktor sosial ekonomi. Ini akan terkait dengan

wawasan pada ekonomi. Wanita yang tidak memiliki pengetahuan mengenai menopause, serta memiliki tingkat ekonomi rendah. Karena ketidaktahuan tersebut, banyak wanita mengalami ketidakpuasan yang dirasakan dengan tanda-tanda gejala menopause.

9) Bobot pekerjaan

Menurut penelitian tahun 2014 mengenai beberapa faktor yang memiliki hubungan dengan kejadian menopause dini dan jumlah pekerjaan menurut usia menopause, semakin banyak pekerjaan yang dilakukan seorang wanita, semakin cepat dia mengalami menopause karena mempengaruhi perkembangan psikologisnya.

#### **2.1.4. Tanda-tanda Gejala yang terjadi pada wanita menopause**

Menurut Utami (2017) Saat mendekati menopause, atau memasuki tahap pra-menopause, mereka mengalami gejala yang menyebabkan perubahan baik perubahan fisik serta psikologis yang banyak dijumpai wanita, diantaranya:

##### **2.1.4.1 Gejala fisik yang melahirkan rasa tidak nyaman:**

a) Tidak teraturnya siklus menstruasi

Tidak teraturnya siklus menstruasi adalah pertanda pokok serta umum, ialah naik turunnya siklus menstruasi, dalam beberapa kasus menstruasi ditampilkan dalam waktu dan tidak pada siklus berikutnya. Tidak teraturnya siklus menstruasi berhubungan dengan jumlah darah berlebihan, tidak sesuai jumlah normal dari perdarahan menstruasi yang normal.

b) Rasa panas (*hot flushes*)

*Hot flushes* sementara dijumpai pada sedikitnya 75% perempuan pramenopause. Flush ini dapat berjalan dari sebagian menit hingga satu jam dan merupakan gejala yang paling umum. Kebanyakan wanita merasakan sensasi terbakar atau terbakar setelah memberikan tekanan pada kepala mereka. Impresi ini diawali pada kepala dan leher serta menyebar ke semua tubuh saat berkeringat. *Hot flushes* di malam hari sering dapat membangunkan perempuan dari tidur serta mengakibatkan insomnia yang serius. Timbulnya ketidakpuasan ini bisa diperburuk oleh stres, konsumsi alkohol, kopi, serta minuman panas.

c) Kepala sakit

Sakit kepala pada wanita premenopause dijumpai pada kurang lebih 70% kasus, dan gangguan tidur serta gangguan kejiwaan lainnya dapat mempengaruhi tingkat kenyamanan mereka.

d) Bertambahnya berat badan

Peningkatan berat badan dijumpai pada kurang lebih 60% perempuan premenopause. Banyak perempuan menjadi “berisi” selama menopause. Kelelahan yang dirasakan selama menopause bisa makin buruk oleh kebiasaan konsumsi yang salah. Banyak perempuan mengalami kenaikan berat badan selama menopause, yang diakibatkan oleh faktor konsumsi serta olahraga yang kurang.

e) Tidur terganggu

Gangguan tidur yang dijumpai pada 50% perempuan premenopause merupakan indikasi yang jelas dari gejala pada perempuan premenopause yang dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi. Insomnia (gangguan tidur) terjadi selama menopause, tetapi ini terkait dengan ketegangan yang disebabkan oleh keringat dingin.

f) Sakit pada tulang serta otot

Keadaan sakit pada tulang serta otot dijumpai pada kurang lebih 50% perempuan premenopause. Penurunan massa tulang pada perempuan diawali ketika berumur 30 tahun serta kondisi ini dijumpai lebih awal dengan menopause. Hilangnya massa tulang secara signifikan terjadi lebih cepat pada wanita pascamenopause yang terjadi saat menopause di atas 34 tahun dan akan berkembang menjadi osteoporosis merokok. Osteoporosis karena kekurangan estrogen jangka panjang berarti penurunan massa tulang tanpa mengubah struktur kimianya.

g) Jantung berdetak cepat

Keadaan jantung yang berdetak cepat dijumpai pada kurang lebih 40% perempuan premenopause akibat perubahan hormonal yang diperburuk oleh stres, konsumsi alkohol serta kopi yang lewat batas.

h) Libido terganggu

Keadaan ini dijumpai pada 30% perempuan premenopause, hilangnya libido sering terjadi, dan dapat diakibatkan oleh situasi temporer seperti kecapean. Penurunan libido pada wanita premenopause

diakibatkan oleh penurunan kadar estrogen, stressor serta tekanan batin.

i) Keringnya vagina

Keadaan ini dijumpaidikarenakan ostium uteri mensekresikan mukus dalam jumlah yang sangat sedikit. Penyebabnya ialah kurangnya estrogen yang mengakibatkanlubang vagina menjadi kurus serta elastis. Organ reproduksi mulai atrofi, keluarnya cairan dari vagina, sertamuncul nyeri ketika buang air kecil.

#### **2.1.4.2 Gejala psikologi**

Menurut Baziad (2013), beberapa tanda gejala psikologi dari menopause antara lain sebagai berikut:

a) Susah untuk konsentrasi serta pelupa

Aliran darah yang tidak mencukupi ke otak membuat sulit untuk melakukan konsentrasi, ialahkondisi pemikiran yang tak teratur, cemas, kosong pikiran, cemas yang berlebihan, dan perasaan yang sangat sensitif dan tidak berdaya.

b) Gampang tersinggung

Wanita lebih cemas, tertekan karena keadaan ini disebabkan oleh penurunan hormon estrogen.

c) Cemas secara berlebih

Kecemasan yang muncul banyak berkaitan dengan kekhawatiran relatif wanita menjelang menopause. Dengan kata lain, ada orang yang dapat membangun kembali kecemasan mereka setelah menerima

anjuran serta *support* dari orang di sekitar mereka. Namun, banyak wanita juga mengalami menopause, tetapi dengan sedikit perubahan dalam hidup.

d) Kondisi hati

Situasi ini menunjukkan ketenangan seperti kegugupan dan ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi.

e) Resah

Suatu keadaan ketika diri tidak tertangani dengan baik, seperti kegugupan, gairah berlebih, kepekaan yang ekstrim serta agitasi. Dalam kata lain berarti reaksi biologis yang tidak terkendali.

f) Tekanan

Lingkungan kerja, interaksi sosial, dan ketegangan yang dapat terjadi dalam kehidupan keluarga bisamengakibatkan insomnia.

g) Tekanan mental

Wanita yang memiliki tekanan mental seringkali mengalami kesedihan dikarenakan hilangnya daya untuk melakukan reproduksi, hilangnya daya tarik seiring bertambahnya usia, hilangnya semua peran sebagai perempuan, merasa sendiri, serta merasa perlu mengatasi usia tua yang akan menimbulkan rasa takut yang tidak semestinya.

#### **2.1.5. Upaya menghadapi menopause**

Menurut Asriati, dkk (2019) beberapa usaha yang bisa dilakukan dalam menghadapi menopause yaitu sebagai berikut:

- 1) Menjaga pola makan sedang dengan pola makan seimbang, minum susu kedelai, suplementasi vitamin serta mineral, baik untuk pencegahan osteoporosis, serta kerutan kulit yang bisa berpengaruh pada kegiatan setiap harinya.
- 2) Merutinkan olahraga.
- 3) Berhenti merokok serta minum alkohol.
- 4) Selalu berpikiran positif.
- 5) Melakukan konsultasi pada dokter terkait ketika mengalami gejala tertentu agar dapat pengobatan yang benar serta aman.

## **2.2 Kesiapan Menghadapi Menopause**

### **2.2.1 Definisi Kesiapan**

Kesiapan merupakan taraf kedewasaan atau perkembangan kedewasaan yang membantu untuk mempraktekkan apa, dan dapat diartikan sebagai siap untuk bereaksi atau menanggapi apa. Di sini persiapan diartikan sebagai kondisi ibu untuk mempersiapkan diri secara fisik, psikis, serta mental untuk mengatasi menopause (Agustiawati & Sulistyaningsih, 2017).

Premenopause adalah gejala umum yang dialami oleh wanita pascamenopause. Gejala-gejala ini disebabkan oleh perubahan fisiologis serta psikologis yang dijumpai perempuan. Akan tetapi, pertanda yang terjadi pada setiap orang berbeda-beda, dan tidak semua wanita menjumpai pertanda serta perubahan yang sama selama menopause, tergantung pada kesehatan mereka, ketahanan terhadap

stres, konsumsi makananserta kegiatan fisik meningkat. Menopause adalah normal, tetapi penerimaan dapat bervariasi dari wanita ke wanita. Mempersiapkan diri secara fisik dan mental jauh dari sebelumnya dapat mengurangi risiko ketidakpuasan, dan sebagai persiapan yang lebih baik untuk diri sendiri, jika ketidakpuasan berlanjut, terima semua perubahan yang dialami dengan baik.

### **2.2.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan**

Sari & Yunliza (2020) menuturkan, beberapa faktor yang bisa memberikan pengaruh pada persiapan menopause yaitu:

#### **a. Wawasan**

Wawasan yang cukup menopang wanita lebih tahuserta mempersiapkan diri untuk menopause. Memecahkannya membutuhkan persiapan sertawawasan yang cukup. Pemahaman wanita menopause diharapkan bisa memungkinkan usaha mencegah se awal mungkin agar wanita dapat mempersiapkan diri memasuki masa menopause tanpa mengalami keluhan yang serius. Sikap positif dari wanita premenopause berpengetahuan yang secara aktif menghadapi menopause yang berpengetahuan dapat memastikan bahwa wanita premenopause siap untuk tidak mengalami perubahan fisik dan psikologis, atau untuk melihat proses penuaan yang diperlukan terselesaikan (Khasanah 2013). Karena seseorang dengan pengetahuan yang cukup menyerap informasi lebih mudah dan tahu banyak tentang perubahan yang terjadi sebelum menopause, para ibu siap menghadapi

menopause baik secara fisik maupun mental untuk mempersiapkannya (Agustiawati, Sulistyaningsih, 2017).

Menurut Utami (2017), pengetahuan sangat mempengaruhi kesiapan seseorang dalam menghadapi masa menopause, jika pengetahuannya kurang baik, maka akan berakibat pada buruknya fisik dan psikologis yang disebabkan oleh perubahan hormonal. Seseorang yang tidak mengetahui tentang fisiologis perubahan hormonal, maka akan berdampak pada kejadian depresi. Gejala fisik yang sering dialami saat menopause antara lain haid tidak teratur, dada berdebar-debar, pusing, wajah memerah, libido menurun (libido menurun), insomnia, tekanan darah tinggi, mudah lelah, nyeri pinggang, osteoporosis, dan teori berat badan. Pertambahan berat badan karena obesitas (penumpukan lemak). Gejala psikologis seperti kelelahan, kecemasan, ketakutan, lekas marah, dan lekas marah, dan hingga mengalami depresi. Premenopause terjadi dengan waktu 4-5 tahun sebelum menopause.

#### b. Pendidikan

Tingkat pendidikan adalah faktor yang bisa memberikan pengaruh pada pengetahuan, selain itu faktor informasi dan pengalaman akan meningkatkan pemahaman terhadap hal-hal yang memiliki sifat informal. Wanita yang berpendidikan akan memiliki wawasan kesehatan yang lebih baik.

Wanita yang bekerja sudah terbiasa dengan masalah yang sering mereka hadapi dalam aktivitas fisik atau di tempat kerja. Karena wanita bekerja lebih siap menghadapi menopause daripada wanita tidak bekerja (Wahyuni, Yusrizal, dan Wardiati, 2020).

c. Ekonomi sosial

Kondisi sosial ekonomi bisa berpengaruh pada faktor fisik, kesehatan serta pendidikan. Wanita dalam kelompok ekonomi bawah cenderung lebih mudah beradaptasi untuk mengundurkan diri jika mereka mengalami menopause. Keadaan ekonomi yang baik memudahkan untuk memperoleh fasilitas penopang seperti pengetahuan, majalah, surat kabar, buku kesehatan, serta yang lainnya, untuk mendapatkan informasi serta wawasan kesehatan terkait menopause.

d. Budaya serta Lingkungan

Ada juga memiliki pengaruh pada bagaimana perempuan menyikapi terhentinya menstruasi. Wanita Indonesia, sebagian besar beragama Islam, kebanyakan mudah menerima menopause. Masalah yang dijumpai wanita premenopause merupakan reaksi masyarakat terhadap menopause semakin meningkat, baik positif maupun negatif.

e. Tuturan kesehatan

Hal ini bisa memberikan pengaruh pada status kesehatan seseorang, misalnya keadaan psikologis seseorang dengan penyakit fatal. Hal ini bisa dijumpai pada wanita menjelang menopause. Hal ini dikarenakan

masa transisi atau perubahan fisik bisa berpengaruh pada tingkat kesiapan.

f. Usia

Seiring meningkatnya usia, mereka memiliki lebih banyak pengalaman untuk lebih siap menghadapi menopause. Wanita yang lebih tua lebih cenderung untuk mendapatkan lebih banyak pengetahuan semakin banyak pengalaman yang mereka miliki, sehingga pemikiran mereka menjadi lebih matang dan mantap untuk menghadapi berbagai masalah kehidupan tentang suatu objek sehingga lebih siap dalam menghadapi menopause akan lebih baik (Wahyuni, Yusrizal, dan Wardiati, 2020).

### **2.2.3. Kategori kesiapan**

Kesiapan wanita dalam menjumpai menopause dikategorikan menjadi kesiapan secara fisik dan psikologis.

1. Kesiapan Fisik

Persiapan fisik tidak hanya mencakup kultur, keterampilan olah raga, pola makan serta minum, tetapi juga tugas keseharian yang bisa berakibat signifikan pada kesehatan fisik.

2. Kesiapan Psikologi

Kesiapan psikologis tersebut mencakup kecemasan, kecemasan, ketakutan, dan kondisi stres psikologis lainnya yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Sehingga, dapat melakukan upaya santai untuk mempertahankan pola makan yang sehat serta mendapatkan sokongan dari keluarga dan orang-orang terdekat.

## **2.3 Pengetahuan Tentang Menopause**

### **2.3.1 Definisi Pengetahuan Menopause**

Pengetahuan merupakan hasil mengetahui seorang individu mengenai suatu hal berdasarkan panca inderanya untuk menciptakan wawasan. Pengetahuan Menopause adalah pengetahuan tentang menopause yang meliputi pengertian, tanda, gejala, dan faktor predisposisi. Pengetahuan tentang menopause dapat di peroleh dari pengetahuan formal meliputi pendidikan seperti penyuluhan kesehatan maupun seminar, dan non formal seperti pengalaman seseorang atau media masa (Notoatmodjo, 2014).

Peningkatan pengetahuan sangat penting bagi wanita pascamenopause untuk memahami dan memahami informasi terkait menopause. Ketika pengetahuan seorang individu tinggi, perilakunya mengarah baik, tetapi ketika pengetahuan seorang individu rendah, perilakunya mengarah buruk (Fitriyana, 2019).

### **2.3.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

Astutik (2013) menuturkan, faktor-faktor yang bisa memberikan pengaruh pada pengetahuan yaitu:

#### **a. Pendidikan**

Pendidikan merupakan upaya mengubah tingkah laku serta sikap, dan juga merupakan upaya untuk pendewasaan manusia melalui pendidikan

sertalatihan. Tingkat pendidikan memiliki pengaruh dalam respon seseorang padasuatu hal diluar dirinya. Jawabannya bisa berbentukinformasi tentang penelitian ini dan tanda-tanda menopause terkait, gejala dan efeknya.

Pendidikan sikap seseorang menentukan sikap positif dalam kehidupan orang yang lewat. Terdapat yang berpengetahuan baik dan bereaksi lebih positif terhadap menopause, sikap positif wanita pascamenopause yang berpengetahuan luas lebih siap oleh wanita pascamenopause, secara fisik dan psikologis saya tidak berpikir kita harus melalui proses penuaan, yang dapat membawa kita untuk menerima perubahan seperti itu (Estiani, 2015).

Kemampuan akademik individu dikaitkan dengan tingkat pengetahuan. Ibu dengan tingkat pendidikan formal yang tinggi condong memiliki pengetahuan yang lebih tinggi daripada ibu dengan tingkat pendidikan formal yang rendah. Sehingga mereka dapat memahami arti kesehatan serta pentingnya kesehatan, dan lebih mudah untuk memahaminya. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin kreatif dan berkelanjutan informasi yang dapat diterapkan pada masalah kesehatan (Muztalimah, 2010).

b. Ekonomi

Ekonomi itu ada untuk memenuhi semua kebutuhan dasar dan sekunder, dan rumah dengan kekuatan ekonomi tinggi lebih mudah dipenuhi daripada rumah dengan kekuatan ekonomi rendah. Secara tidak

langsung, keluarga ekonomi rendah kurang memiliki pengetahuan karena kondisi sosial ekonomi keluarga ini mempengaruhi kemampuannya pada pemenuhan kebutuhan informasi.

Sosial ekonomi merupakan faktor yang bisa memberikan pengaruh pada pendidikan serta pengalaman dalam memperoleh wawasan yang mempengaruhi pengetahuan informasi. Status sosial ekonomi seseorang berkaitan dengan kemampuannya dalam menerima pendidikan dan akses terhadap informasi, terkhusus mengenai kesehatan. Kemampuan ini secara tidak langsung mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seorang individu dengan tingkat ekonomi yang tinggi akan memiliki akses terhadap informasi karena dapat menyediakan sumber informasi (Marni, 2011).

c. Pekerjaan

Lingkungan kerja bisa berpengaruh pada pengetahuan seorang individu, serta seseorang bisa secara langsung ataupun tidak, memperoleh pengalaman serta pengetahuan. Misalnya, orang yang bekerja di sektor kesehatan sering kali terpapar informasi tentang menopause.

Wanita yang bekerja sudah akrab dengan aktivitas fisik dan masalah yang sering mereka hadapi di tempat kerja, dan wanita yang bekerja lebih siap menghadapi menopause daripada wanita yang tidak bekerja, mengurangi risiko menopause dan menjadikannya masalah yang sulit (Wahyu, Yusrizal, dan Wardiati, 2020).

d. Umur

Meningkatnya umurseorang individu pasti menjumpai perubahan fisiologisserta psikologis. Pertumbuhan fisik adalah sketsa 4kriteria, yaitu perubahan ukuran, perubahan rasio, hilangnya karakteristik panjang, penampilan fitur baru. Ini terjadi karena fungsi organ. Dalam aspek mental atau spiritual tahap ini percaya bahwa ban dan matang adalah. Seseorang dan bocah itu akan dengan mudah membuat informasi atau pengetahuan tentang gejala menopause, misalnya, ketika mereka menghafal gejala menopause, mereka mudah diingat daripada orang tua. Usia orang tua, maka pengalamannya akan meningkat, jadi dia akan meningkatkan pengetahuan tentang beberapa objek.

e. Minat

Minat memiliki artian rasa ingin yang tinggi pada suatu hal. Minat menyebabkan seorang individu berusaha serta mengejar sesuatu yang pada akhirnya mendapat wawasan lebih dalam. Semakin tinggi pengetahuan ibu, semakin baik perilaku untuk mengatasi menopause. Kurangnya pengetahuan pada ibu cenderung menganggap menopause yang tidak berfungsi sebagai proses penyakit serta membuat kesimpulan untuk melakukan konsumsi obat-obatan yang dijual bebas.

f. Pengalaman

Pengalaman merupakan peristiwa yang dijumpai ketika seorang individu berkomunikasi dengan sekitarnya. Jika terdapat

kemungkinan untuk mengalami pengalaman buruk, seseorang mencoba untuk melupakan, tetapi pengalaman objek itu menyenangkan, itu bisa sangat mengesankan secara psikologis, yang dapat terukir dalam perasaan psikologisnya dan akhirnya membentuk sikap positif dalam hidupnya. Misalnya, pengalamannya mengikuti pendidikan kesehatan terkait menopause dapat diterapkan dalam kesehariannya sebagai pengingat akan kesehatannya. Pengalaman terkait dengan usia dan bisa memberikan peningkatan pada pengetahuan serta kedewasaan seorang wanita untuk menghadapi menopause (Marni, 2011).

g. Faktor Lingkungan Sekitar

Lingkungan memiliki dampak yang luar biasa terhadap pembentukan sikap individu. Jika beberapa daerah memiliki budaya dan adat istiadat untuk memeriksakan kesehatannya setiap hari dan melakukan penyuluhan kesehatan melalui eksekutif, kenalilah penyakit dan gangguan kesehatan di daerah sekitarnya, terutama untuk mencegah menopause, kemungkinan besar memang demikian. Di sini, faktor lingkungan adalah ketersediaan layanan medis, di mana Anda dapat berkonsultasi tentang gejala yang Anda alami, akan meningkatkan pengetahuan Anda tentang masalah kesehatan dan membantu wanita lebih mempersiapkan diri untuk menopause (Khasanah, 2013).

h. Informasi

Aksesibilitas informasi memberikan bantuan seorang individu dalam mendapatkan informasi yang baru dengan cepat. Bahan tersedia

melalui media massa seperti TV, radio, majalah, serta internet. Sumber juga dapat diperoleh melalui pendidikan kesehatan. Sikap positif seorang wanita dalam menghadapi menopause membuatnya siap secara fisik, psikis dan mental karena adanya informasi dan keseimbangan yang baik yang mempengaruhi tingkat pengetahuannya (Estiani, 2015).

i. Hubungan Sosial

Manusia adalah hewan yang berinteraksi satu sama lain selama hidup. Banyak informasi pribadi yang dapat terus berinteraksi dengan diungkapkan. Hubungan sosial bisa berpengaruh pada tingkat pengetahuan individu mengenai sesuatu, karena hubungan sosial juga memberikan pengaruh pada kemampuan individu sebagai komunikator untuk menerima pesan berdasarkan model komunikasi media. Dari hubungan sosial tersebut, seperti *Health Executive Association*, mereka dapat bertukar informasi serta pengetahuan tentang menopause.

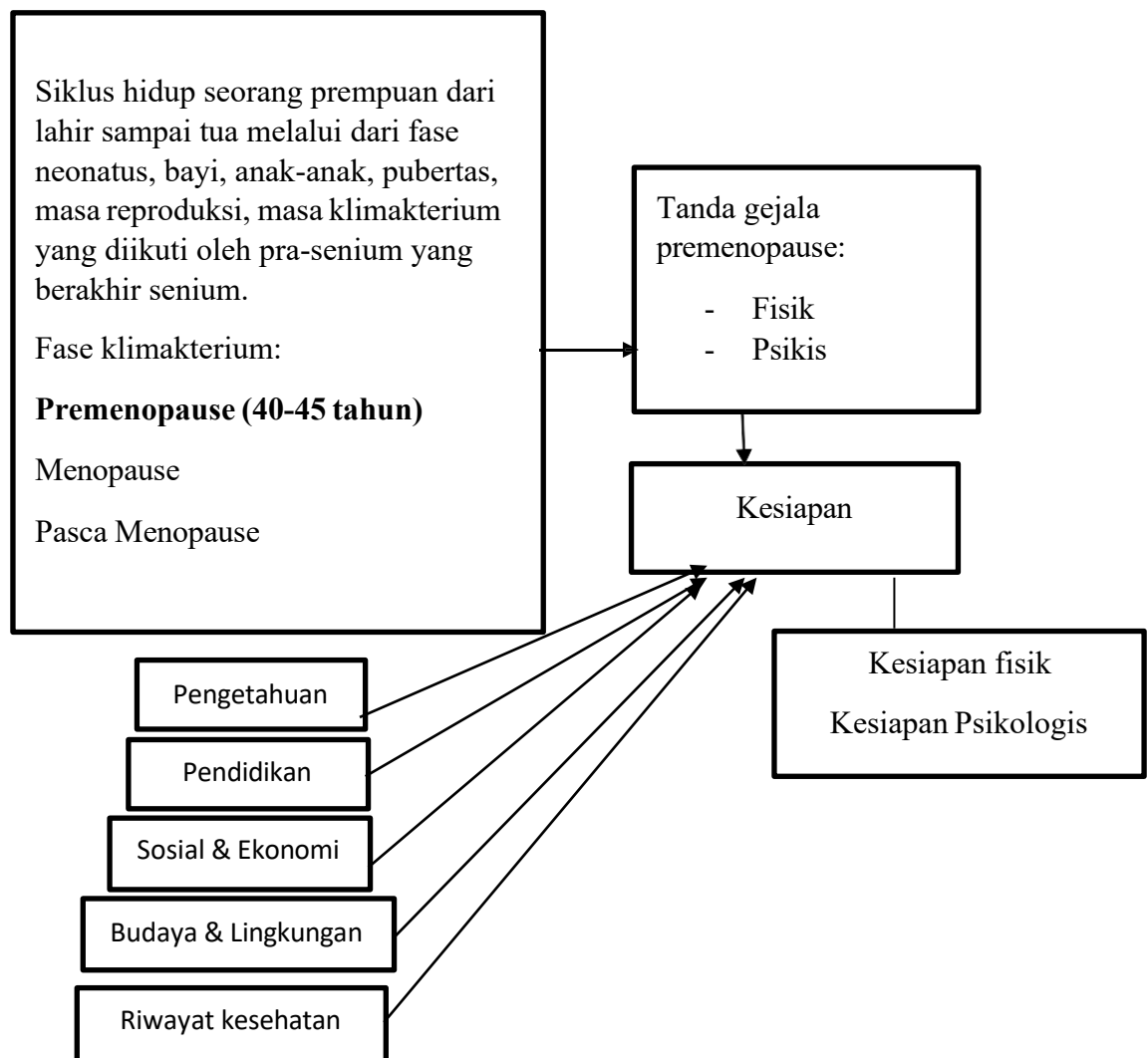
### 2.3.3 Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan bisa melalui wawancara/survey yang memberikan pertanyaan kepada responden mengenai suatu hal yang ingin diukur. Arikunto (2010) berpendapat, tingkat pengetahuan bisa dikriteriakan menjadi tiga, antara lain:

1. Baik, apabila subjek bisa memberikan jawaban tepat 76-100% dalam semua pertanyaan.

2. Cukup, apabila subjek bisa memberikan jawaban tepat 56-75% dalam semua pertanyaan.
3. Kurang, apabila subjek bisa memberikan jawaban tepat <56% dalam semua pertanyaan.

#### 2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.1. Kerangka Konsep

(Sumber: Astuti, 2013)