

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause merupakan fase fisiologis alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen, yang menandai berakhirnya masa reproduksi seorang perempuan (Sari, 2023). Secara klinis, menopause didefinisikan setelah seorang wanita mengalami amenore selama 12 bulan berturut-turut tanpa adanya penyebab patologis atau intervensi medis, sehingga kondisi ini dipandang sebagai proses biologis normal, bukan suatu penyakit (Husna, 2026). Terjadinya menopause berkaitan erat dengan penurunan fungsi ovarium yang menyebabkan berkurangnya produksi hormon estrogen dan progesteron secara progresif. Penurunan hormon estrogen tidak hanya berdampak pada sistem reproduksi, tetapi juga memengaruhi berbagai sistem tubuh lainnya, seperti sistem kardiovaskular, metabolisme, dan sistem muskuloskeletal, sehingga menopause menjadi fase transisi penting dalam kehidupan wanita (Srimiyati, 2020).

Perubahan pada masa menopause mencakup berbagai perubahan fisik dan gejala yang dialami wanita, terutama akibat penurunan kadar hormon reproduksi yang memengaruhi banyak sistem tubuh (Boiliu, 2025). Banyak wanita mengalami gejala vasomotor, seperti *hot flashes*, keringat malam, insomnia, dan

kekeringan vagina, yang menandai perubahan fisiologis signifikan selama masa transisi menopause (Pratiwi, 2021). Selain itu, perubahan hormonal juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan urogenital, perubahan suasana hati, serta gangguan fungsi seksual, yang berdampak pada kesejahteraan sehari-hari wanita di usia 40-60 tahun. Beragam gejala ini menunjukkan bahwa menopause bukan sekedar berhentinya menstruasi, tetapi juga fase dengan perubahan tubuh yang kompleks. Oleh karena itu, pemahaman yang baik terhadap perubahan tersebut penting agar wanita dapat menghadapi transisi ini dengan kesiapan dan adaptasi yang tepat (Hasanah, 2024).

Prevalensi menopause dan gejala yang menyertainya menunjukkan tren yang cukup signifikan, baik secara global maupun nasional. Di Indonesia, jumlah wanita usia lanjut terus mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2022), angka harapan hidup perempuan di Indonesia mencapai sekitar 73 tahun, sehingga jumlah wanita yang memasuki masa menopause juga semakin besar. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, wanita yang telah memasuki usia diatas 45 tahun merupakan kelompok yang mulai mengalami masa transisi menuju menopause dengan berbagai keluhan fisik dan psikologis yang menyertainya. Selain itu, data dari Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa proporsi wanita usia 40-49 tahun sekitar 23% dari total wanita usia subur, sehingga berpotensi mengalami berbagai gejala menopause yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka (Riskesdas, 2025). Berbagai laporan juga

menunjukkan bahwa sekitar 70-80% wanita usia 40-60 tahun mengalami satu atau lebih gejala menopause, seperti gangguan tidur, kelelahan, nyeri sendi, serta perubahan suasana hati (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kondisi ini menegaskan bahwa menopause merupakan fase yang dialami oleh hampir seluruh wanita dan memiliki dampak yang luas terhadap kesehatan. Oleh karena itu, menopause tidak hanya dipandang sebagai proses alami semata, tetapi juga sebagai bagian dari masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian, khususnya dalam upaya peningkatan kualitas hidup wanita usia lanjut di Indonesia.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan wanita menopause berperan penting dalam kesiapan menghadapi masa menopause. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mazida dan Wijaya (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sebesar 48%, berpengetahuan baik 52%, memiliki kesiapan dalam menghadapi menopause 56,3%, dan belum siap menghadapi menopause 43.7%.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Asifah dan Daryanti (2021), yang mengkaji pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause di Pedukuhan Gowok, Kabupaten Sleman. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause dengan pengetahuan baik sebanyak 13 responden (21,7%), pengetahuan cukup 12 responden (20%), dan pengetahuan kurang 35 responden (58,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa masih rendahnya

pemahaman wanita mengenai menopause, khususnya terkait perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa tersebut.

Berdasarkan hasil survei awal dan wawancara terhadap 20 ibu menopause di Desa Lubuk Bendahara Timur, menunjukkan bahwa 14 orang di antaranya belum memiliki pemahaman yang baik mengenai perubahan fisiologis yang terjadi selama masa menopause, sedangkan 6 orang lainnya telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai menopause. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan pengetahuan ibu menopause tentang masa menopause dan dampaknya terhadap kesehatan. Kurangnya pengetahuan tersebut berpotensi memengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai tingkat pengetahuan ibu menopause di wilayah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Perubahan Fisiologis Pada Masa Menopause Di Desa Lubuk Bendahara Timur?”

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Perubahan Fisiologis Pada Masa Menopause Di Desa Lubuk Bendahara Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan tambahan kepustakaan bagi Fakultas Ilmu Kesehatan, khususnya dalam pengembangan ilmu kebidanan terkait kesehatan perempuan pada masa menopause, serta sebagai bahan pertimbangan dalam proses pembelajaran dan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Ibu Menopause

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu dan pemahaman ibu menopause mengenai perubahan fisiologis yang terjadi pada masa menopause, sehingga ibu dapat lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi masa menopause serta mampu menjaga kesehatannya dengan lebih baik.

3. Bagi Desa Lubuk Bendahara Timur

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi desa dalam mengetahui tingkat pengetahuan ibu menopause serta sebagai dasar dalam perencanaan program edukasi kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis

atau mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait pengetahuan, sikap, atau faktor lain yang berhubungan dengan menopause.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul & Nama Peneliti	Variabel & Jumlah Sampel	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan
1.	Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dan Kesiapan Menghadapi Menopause di Desa Bumi Pratama Mandira (Mazida & Wijaya, 2022)	Variabel tunggal : Tingkat pengetahuan wanita tentang menopause dan kesiapan menghadapi masa menopause. Jumlah sampel : 201 responden.	Penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 201 responden, 52% memiliki pengetahuan baik, 48% cukup, sebanyak 56,3% responden siap menghadapi menopause, sedangkan 43,7% belum siap.	Penelitian ini menilai dua aspek sekaligus yaitu tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause, sedangkan penelitian yang akan dilakukan hanya berfokus pada tingkat pengetahuan ibu menopause.
2.	Pengetahuan Wanita dalam Menghadapi Menopause di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman (Asifah & Daryanti, 2021).	Variabel tunggal : Pengetahuan wanita tentang menopause. Jumlah sampel : 60 responden.	Penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 responden, 21,7% memiliki pengetahuan baik, 20% cukup, dan 58,3% memiliki pengetahuan kurang.	Penelitian dilakukan pada wanita usia subur dengan lokasi dan jumlah responden berbeda, sedangkan penelitian saat ini fokus pada ibu menopause dengan lokasi dan jumlah responden berbeda.

No	Judul & Nama Peneliti	Variabel & Jumlah Sampel	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan
3.	Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause (Susanti & Indrajati, 2022)	Variabel Independen: Pengetahuan tentang menopause. Variabel Dependen: Kesiapan menghadapi menopause. Jumlah sampel: 33 responden	Penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang (48,5%), dan tingkat kesiapan menghadapi menopause juga kurang (58,5%). Terdapat hubungan ($p=0,000$).	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik untuk melihat hubungan antara pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan desain deskriptif yang hanya menggambarkan tingkat pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis.
4.	Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. (Afriani & Fatmawati, 2020).	Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan dan sikap wanita premenopause dalam menghadapi perubahan masa menopause. Jumlah sampel: 44 responden.	Penelitian deskriptif dengan teknik pengambilan sampel secara accidental sampling serta analisis data secara univariat.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 39% berpengetahuan baik, 25% berpengetahuan cukup, 36% berpengetahuan kurang, dan 55% memiliki sikap negatif, sedangkan sikap positif sebesar 45%.	Penelitian ini dilakukan terletak pada variabel yang digunakan, yaitu meneliti pengetahuan dan sikap, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis pada masa menopause.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Tinjauan Teori

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil pemahaman seseorang terhadap suatu objek yang diperoleh melalui proses penginderaan, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa, dengan sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan menjadi dasar bagi seseorang dalam membentuk sikap dan perilaku, termasuk dalam memahami perubahan yang terjadi pada dirinya. Selain itu, pengetahuan dapat diperoleh melalui pengamatan, pendidikan formal, pengalaman pribadi, maupun media informasi. Tingkat pengetahuan seseorang memengaruhi kemampuan individu dalam mengambil keputusan dan bersikap terhadap masalah kesehatan (Notoadmodjo, 2020).

Pada penelitian ini, pengetahuan ibu menopause berkaitan dengan pemahaman mengenai perubahan fisiologis yang terjadi pada masa menopause. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat membantu ibu menopause dalam mengenali perubahan tubuhnya, mengurangi kecemasan,

serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan fisiologis yang dialami selama masa menopause.

b. Tingkat Pengetahuan

1) Tahu

Merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali materi atau informasi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada tingkat ini, individu hanya mampu mengenali atau menyebutkan suatu objek atau informasi tanpa memahami maknanya secara mendalam.

2) Memahami

Yaitu kemampuan seseorang untuk menjelaskan atau menginterpretasikan suatu materi dengan benar. Individu tidak hanya mengetahui informasi, tetapi juga mampu menjelaskan kembali dengan kata-katanya sendiri.

3) Aplikasi

Merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan atau menerapkan pengetahuan yang telah dimiliki dalam situasi atau kondisi tertentu. Pada tingkat ini, pengetahuan dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

4) Analisis

Kemampuan untuk menguraikan suatu materi atau objek ke dalam komponen-komponen yang lebih kecil, sehingga hubungan antar

bagian tersebut dapat dipahami. Individu mampu membedakan, mengelompokkan, dan menganalisis informasi yang diperoleh.

5) Sintesis

Merupakan kemampuan seseorang untuk menyusun atau menggabungkan berbagai unsur pengetahuan menjadi suatu bentuk atau konsep yang baru. Pada tingkat ini, individu mampu merencanakan atau merumuskan suatu ide berdasarkan pengetahuan yang telah dimiliki.

6) Evaluasi

Kemampuan tertinggi dalam tingkat pengetahuan, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek atau materi berdasarkan kriteria tertentu. Individu mampu mengambil keputusan atau kesimpulan secara logis berdasarkan pengetahuan yang dimiliki.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

1) Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan yang diperoleh dari kejadian atau peristiwa yang pernah dialami seseorang. Pengalaman pribadi dapat mempengaruhi cara seseorang memahami suatu masalah kesehatan, termasuk perubahan fisiologis pada masa menopause (Notoadmodjo, 2020).

2) Pendidikan

Pendidikan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin mudah seseorang menerima, memahami, dan mengolah informasi yang diperoleh, termasuk informasi kesehatan (Notoadmodjo, 2020).

3) Kepercayaan

Kepercayaan yang dianut seseorang, baik yang bersifat budaya maupun tradisi, dapat mempengaruhi cara seseorang menerima suatu informasi. Kepercayaan tertentu dapat membentuk pola pikir dan mempengaruhi pengetahuan individu terhadap suatu kondisi kesehatan (Notoadmodjo, 2020).

4) Pekerjaan

Pekerjaan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang karena lingkungan kerja dapat menjadi sumber informasi dan pengalaman baru. Jenis pekerjaan tertentu memungkinkan individu lebih sering memperoleh informasi kesehatan dibandingkan dengan yang tidak bekerja (Notoadmodjo, 2020).

5) Umur

Umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya umur dapat meningkatkan pengalaman dan kematangan berpikir, sehingga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan individu (Notoadmodjo, 2020).

6) Minat

Minat merupakan kecenderungan seseorang untuk memperhatikan dan mencari informasi mengenai suatu objek tertentu. Minat yang tinggi terhadap suatu topik akan mendorong seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang lebih baik (Notoadmodjo, 2020).

7) Informasi

Informasi yang diperoleh melalui media massa, tenaga kesehatan, maupun lingkungan sekitar sangat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang semakin banyak informasi yang diterima, maka semakin luas pengetahuan yang dimiliki individu (Notoadmodjo, 2020).

d. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan adalah proses untuk mengetahui sejauh mana seseorang memahami suatu objek atau materi tertentu. Dalam penelitian kesehatan, penilaian pengetahuan dilakukan untuk mengukur kemampuan responden dalam memahami informasi, khususnya terkait masalah kesehatan. Penilaian biasanya dilakukan menggunakan kuesioner berupa pertanyaan tertutup, seperti pilihan ganda atau benar salah, yang disesuaikan dengan materi yang akan diukur. Pada penelitian ini, penilaian pengetahuan ibu menopause difokuskan pada pemahaman mengenai perubahan fisiologis selama masa menopause. Setiap jawaban yang benar diberikan skor 1, sedangkan jawaban yang salah diberikan skor 0. Skor kemudian dikonversi menjadi persentase dan digolongkan menjadi tiga

kategori yaitu kategori baik (76-100%), sedang atau cukup (56-75%), dan kurang (<55%) (Notoadmodjo, 2020).

Pengelompokan tingkat pengetahuan tersebut memungkinkan peneliti untuk menginterpretasikan hasil secara sistematis sesuai dengan kategori yang telah ditentukan. Klasifikasi ini memudahkan peneliti dalam menggambarkan distribusi pengetahuan responden serta mengidentifikasi tingkat pemahaman ibu menopause mengenai perubahan fisiologis yang terjadi selama masa menopause. Selain itu, pengelompokan tingkat pengetahuan juga dapat menjadi dasar dalam menentukan kebutuhan edukasi kesehatan yang tepat, sehingga intervensi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kondisi dan tingkat pemahaman responden (Notoadmodjo, 2020).

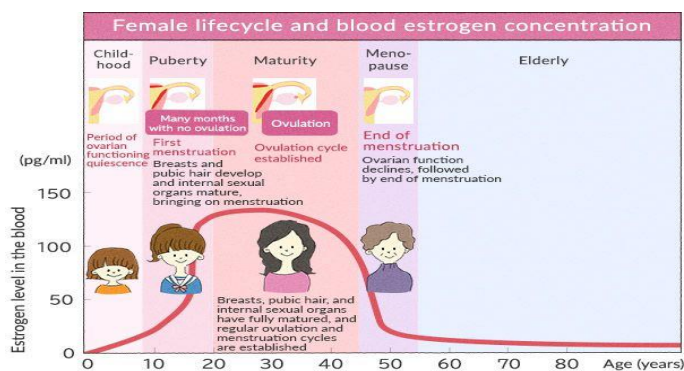
2. Perubahan Fisiologis

Menopause merupakan proses alami yang terjadi akibat penurunan fungsi ovarium seiring bertambahnya usia. Secara fisiologis, menopause ditandai dengan berhentinya aktivitas folikel ovarium sehingga produksi hormon reproduksi, terutama estrogen dan progesteron, mengalami penurunan secara signifikan. Penurunan jumlah dan kualitas folikel ovarium menyebabkan ovarium menjadi kurang responsif terhadap rangsangan hormon dari hipofisis, yaitu *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH). Akibatnya, kadar estrogen dalam tubuh menurun, sedangkan kadar FSH dan LH justru meningkat sebagai bentuk umpan balik dari tubuh. Penurunan

hormon estrogen inilah yang menjadi faktor utama terjadinya berbagai perubahan pada tubuh wanita, baik secara fisik maupun psikologis. Estrogen berperan penting dalam menjaga fungsi berbagai organ, seperti sistem reproduksi, tulang, kulit, serta sistem kardiovaskular. Oleh karena itu, berkurangnya hormon estrogen akan memicu munculnya berbagai perubahan fisiologis pada masa menopause (Sari, 2023).

Berikut gambar perubahan kadar estrogen dalam darah sepanjang siklus kehidupan perempuan. Kadar estrogen rendah pada masa kanak-kanak, kemudian meningkat saat pubertas seiring maturasi organ reproduksi. Pada masa reproduktif, kadar estrogen relatif stabil dengan siklus ovulasi yang teratur. Memasuki menopause, terjadi penurunan fungsi ovarium yang menyebabkan kadar estrogen menurun secara signifikan hingga akhirnya terjadi penghentian menstruasi.

Gambar 2.1 Mekanisme Menopause



Perubahan fisiologis merupakan perubahan yang terjadi pada fungsi dan sistem tubuh secara alami sebagai akibat dari proses biologis yang berlangsung

dalam tubuh. Pada wanita menopause, perubahan fisiologis terjadi akibat penurunan fungsi ovarium yang menyebabkan berkurangnya produksi hormon estrogen dan progesteron. Penurunan hormon ini memengaruhi berbagai sistem tubuh, terutama sistem reproduksi, serta berdampak pada keseimbangan fungsi organ lainnya. Perubahan fisiologis pada masa menopause ditandai dengan munculnya berbagai gejala fisik yang berkaitan dengan penyesuaian tubuh terhadap kondisi hormonal yang baru. Gejala tersebut merupakan respon alami tubuh dan dapat berbeda-beda pada setiap individu, baik dari segi jenis maupun tingkat keparahannya. Oleh karena itu, perubahan fisiologis pada masa menopause perlu dipahami sebagai bagian dari proses alami yang dialami oleh setiap wanita dalam tahap kehidupannya (Hanifah, 2025).

a. *Hot Flushes*

Hot flushes merupakan salah satu gejala fisiologis yang paling umum dialami oleh wanita pada masa menopause. *Hot flushes* adalah sensasi rasa panas yang muncul secara tiba-tiba, terutama pada bagian wajah, leher, dan dada, yang dapat menyebar ke seluruh tubuh. Kondisi ini sering disertai dengan kemerahan pada kulit, peningkatan suhu tubuh, serta keringat berlebih. *Hot flushes* terjadi akibat penurunan hormon estrogen yang memengaruhi pusat pengaturan suhu tubuh di hipotalamus. Penurunan hormon ini menyebabkan tubuh menjadi lebih sensitif terhadap perubahan suhu, sehingga memicu respons berupa rasa panas secara tiba-tiba. Gejala ini dapat berlangsung selama beberapa detik hingga beberapa menit, dan

dapat terjadi berulang kali dalam sehari, baik pada siang maupun malam hari. Selain menimbulkan rasa tidak nyaman, *hot flushes* juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama jika terjadi dengan frekuensi yang sering atau intensitas yang tinggi. Pada beberapa wanita, kondisi ini juga dapat menyebabkan keringat berlebih hingga pakaian menjadi basah. Meskipun merupakan kondisi yang normal pada masa menopause, *hot flushes* dapat memengaruhi kualitas hidup apabila tidak dikelola dengan baik (Hanifah, 2025).

b. Keringat Malam

Keringat malam merupakan salah satu perubahan fisiologis yang sering dialami oleh wanita pada masa menopause. Keringat malam ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebihan pada malam hari, meskipun tidak dipengaruhi oleh suhu lingkungan yang panas atau aktivitas fisik. Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh menjadi basah, bahkan hingga membasahi pakaian dan tempat tidur. Keringat malam terjadi akibat penurunan hormon estrogen yang memengaruhi pusat pengatur suhu tubuh di hipotalamus. Perubahan ini menyebabkan ketidakstabilan dalam pengaturan suhu tubuh, sehingga tubuh merespon dengan mengeluarkan keringat secara tiba-tiba, terutama pada malam hari. Keringat malam sering kali berkaitan dengan *hot flushes* yang terjadi saat tidur. Kondisi ini dapat mengganggu kualitas tidur karena wanita menopause sering terbangun di malam hari akibat rasa tidak nyaman. Jika terjadi secara terus-menerus,

keringat malam dapat menyebabkan kelelahan, penurunan kualitas istirahat, serta memengaruhi aktivitas sehari-hari. Meskipun demikian, keringat malam merupakan bagian dari proses fisiologis yang normal pada masa menopause (Hanifah, 2025).

c. *Insomnia*

Insomnia merupakan salah satu perubahan fisiologis yang sering dialami oleh wanita pada masa menopause, yang ditandai dengan gangguan tidur seperti kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau bangun terlalu dini dan sulit untuk tidur kembali. Kondisi ini menyebabkan kualitas tidur menjadi menurun sehingga tubuh tidak mendapatkan istirahat yang cukup. *Insomnia* pada masa menopause terjadi akibat penurunan hormon estrogen yang berperan dalam mengatur pola tidur. Selain itu, gangguan tidur juga dapat dipengaruhi oleh gejala lain seperti *hot flushes* dan keringat malam yang sering muncul saat tidur, sehingga menyebabkan wanita terbangun dan sulit melanjutkan tidur kembali. Gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada kondisi fisik, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, serta menurunnya produktivitas dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, *insomnia* pada masa menopause merupakan salah satu perubahan fisiologis yang perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi kualitas hidup wanita (Hanifah, 2025).

d. Kekeringan Vagina

Kekeringan vagina merupakan salah satu perubahan fisiologis yang sering terjadi pada wanita menopause akibat penurunan hormon estrogen. Hormon estrogen berperan penting dalam menjaga kelembapan, elastisitas, dan ketebalan jaringan vagina. Ketika kadar hormon ini menurun, produksi cairan pelumas alami pada vagina juga berkurang, sehingga menyebabkan kondisi menjadi kering. Kekeringan vagina dapat menimbulkan berbagai keluhan, seperti rasa tidak nyaman, gatal, perih, hingga nyeri, terutama saat berhubungan seksual. Selain itu, dinding vagina juga menjadi lebih tipis dan kurang elastis, sehingga lebih rentan mengalami iritasi atau luka. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada kualitas hidup wanita. Meskipun merupakan bagian dari perubahan fisiologis yang normal pada masa menopause, kekeringan vagina tetap perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan ketidaknyamanan yang berkepanjangan. Pemahaman yang baik mengenai kondisi ini dapat membantu wanita menopause dalam menjaga kesehatan organ reproduksi serta meningkatkan kualitas hidupnya (Gultom, 2026).

3. Wanita Menopause

a. Definisi Wanita Menopause

Wanita menopause adalah wanita yang telah mengalami berhentinya menstruasi secara permanen selama minimal dua belas bulan berturut-turut yang tidak disebabkan oleh kondisi patologis atau tindakan medis tertentu.

Kondisi ini terjadi akibat menurunnya fungsi ovarium yang menyebabkan berkurangnya produksi hormon estrogen dan progesteron, sehingga kemampuan reproduksi wanita berakhir secara alami.

Menopause merupakan bagian dari proses penuaan fisiologis yang akan dialami oleh setiap wanita. Umumnya menopause terjadi pada rentang usia 45-55 tahun, meskipun usia terjadinya menopause dapat berbeda-beda pada setiap individu tergantung faktor genetik, gaya hidup, serta kondisi kesehatan. Seorang wanita dikatakan telah memasuki masa menopause apabila tidak mengalami menstruasi selama satu tahun penuh tanpa adanya penyebab lain yang mendasari berhentinya menstruasi tersebut (Husna, 2026).

Pemahaman mengenai wanita menopause penting karena fase ini sering disertai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Pengetahuan yang baik mengenai menopause diharapkan dapat membantu wanita mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi serta meningkatkan kesiapan dalam menjalani masa menopause secara sehat (Hasanah, 2024).

b. Tahapan Menopause

1) Premenopause

Premenopause merupakan fase transisi sebelum terjadinya menopause yang umumnya dialami wanita pada usia sekitar 40-45 tahun. Pada fase ini, fungsi ovarium mulai menurun sehingga produksi

hormon estrogen menjadi tidak stabil. Kondisi tersebut menyebabkan perubahan pada siklus menstruasi, baik dari segi jarak, lamanya, maupun jumlah darah menstruasi. Wanita pada masa premenopause dapat mengalami berbagai keluhan seperti siklus haid tidak teratur, mudah lelah, perubahan suasana hati, gangguan tidur, serta penurunan konsentrasi. Meskipun masih mengalami menstruasi, kemampuan reproduksi mulai menurun secara bertahap (Sari, 2023).

2) Menopause

Menopause merupakan fase ketika seorang wanita mengalami berhentinya menstruasi secara permanen selama 12 bulan berturut-turut tanpa adanya penyebab patologis. Fase ini menandai berakhirnya kemampuan reproduksi wanita akibat menurunnya fungsi ovarium secara signifikan. Pada tahap ini, kadar hormon estrogen menurun secara drastis sehingga menimbulkan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Gejala yang sering dialami antara lain *hot flushes*, keringat malam, jantung berdebar, kekeringan vagina, serta perubahan emosi seperti mudah cemas dan mudah tersinggung. Menopause umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun, namun usia terjadinya menopause dapat berbeda pada setiap wanita (Sari, 2023).

3) Pascamenopause

Pascamenopause merupakan fase yang dimulai setelah seorang wanita melewati masa menopause. Pada tahap ini, menstruasi sudah

tidak terjadi lagi dan kadar hormon estrogen berada pada tingkat yang sangat rendah secara permanen. Wanita pada pascamenopause memiliki risiko lebih tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan seperti osteoporosis, penyakit kardiovaskular, dan gangguan metabolisme akibat rendahnya kadar estrogen. Oleh karena itu, diperlukan kesiapan dan pengetahuan yang baik agar wanita mampu menjaga kesehatan dan kualitas hidup pada masa pascamenopause (Sari, 2023).

c. Dampak Menopause

Menopause merupakan proses alami yang dialami oleh setiap wanita, namun perubahan yang terjadi selama masa menopause dapat menimbulkan dampak terhadap kondisi fisik, psikologis, maupun sosial. Dampak tersebut berkaitan erat dengan penurunan hormon estrogen yang dapat memengaruhi kualitas hidup wanita apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan serta kesiapan yang baik (Hasanah, 2024).

1) Dampak Fisik

Penurunan kadar estrogen pada masa menopause menyebabkan berbagai perubahan fisik pada tubuh wanita. Gejala yang sering muncul antara lain *hot flushes*, keringat malam, gangguan tidur, serta mudah lelah. *Hot flushes* merupakan salah satu keluhan yang paling umum dirasakan wanita menopause dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, perubahan lain yang dapat terjadi yaitu kekeringan

vagina, penurunan elastisitas kulit, serta nyeri pada sendi dan otot. Penurunan hormon estrogen juga memengaruhi kepadatan tulang sehingga meningkatkan risiko osteoporosis pada wanita menopause. Risiko tersebut akan semakin meningkat pada masa pascamenopause apabila tidak dilakukan upaya pencegahan yang tepat (Pratiwi, 2021).

2) Dampak Psikologis

Perubahan hormon pada masa menopause juga dapat berdampak pada kondisi psikologis wanita. Wanita menopause dapat mengalami perubahan emosi seperti mudah marah, mudah tersinggung, cemas, serta perasaan sedih. Gangguan tidur yang sering terjadi juga dapat memperburuk kondisi psikologis dan menyebabkan kelelahan mental. Selain itu, penurunan fungsi reproduksi serta perubahan fisik yang terjadi dapat memengaruhi rasa percaya diri wanita. Kurangnya pengetahuan mengenai menopause dapat menyebabkan wanita merasa takut dan tidak siap dalam menghadapi perubahan tersebut. Wanita yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan emosi dan beradaptasi dengan kondisi yang dialami (Hasanah, 2024).

3) Dampak Sosial

Perubahan fisik dan psikologis yang dialami oleh wanita menopause juga dapat memengaruhi kehidupan sosial. Wanita menopause cenderung mengurangi aktivitas sosial akibat rasa tidak nyaman

terhadap kondisi tubuh atau perubahan emosi yang dialami. Kondisi ini dapat menyebabkan wanita merasa kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Selain itu, penurunan gairah seksual serta kekeringan vagina juga dapat memengaruhi hubungan suami istri. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga dan lingkungan sangat diperlukan agar wanita menopause dapat melewati masa ini dengan baik. Wanita yang memiliki pengetahuan serta dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik selama masa menopause (Munaf, 2025).

d. Upaya Menghadapi Menopause

Upaya dalam menghadapi menopause sangat penting dilakukan agar wanita dapat menjalani masa menopause dengan kondisi fisik dan psikologis yang lebih baik. Perubahan yang terjadi selama masa menopause dapat menimbulkan berbagai keluhan, sehingga diperlukan kesiapan yang baik dalam menghadapinya. Kesiapan tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki wanita mengenai menopause (Nursanti, 2025).

1) Peningkatan Pengetahuan

Pengetahuan merupakan faktor utama yang memengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Wanita yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai menopause akan lebih mampu memahami perubahan yang terjadi sehingga tidak mudah merasa cemas

atau takut. Informasi mengenai menopause dapat diperoleh melalui tenaga kesehatan, media massa, maupun lingkungan sekitar. Penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi menopause dibandingkan dengan wanita yang memiliki pengetahuan kurang. Pemahaman yang baik akan membantu wanita menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dan psikologis yang dialami (Nursanti, 2025).

2) Pola Hidup Sehat

Penerapan pola hidup sehat sangat diperlukan untuk mengurangi dampak menopause. Pola makan dengan gizi seimbang, aktivitas fisik yang teratur, serta istirahat yang cukup dapat membantu menjaga kesehatan tubuh wanita menopause. Konsumsi makanan yang kaya kalsium dan vitamin D berperan penting dalam menjaga kesehatan tulang dan mencegah osteoporosis. Aktivitas fisik seperti olahraga ringan, berjalan kaki, atau senam juga dapat membantu mengurangi keluhan seperti nyeri sendi, menjaga berat badan, serta meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, pola hidup sehat juga membantu menjaga kesehatan jantung dan metabolisme tubuh pada wanita menopause (Nursanti, 2025).

3) Dukungan Keluarga

Dukungan dari keluarga, terutama suami, memiliki peran penting dalam membantu wanita menghadapi masa menopause. Dukungan emosional dapat membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan rasa percaya diri wanita. Lingkungan keluarga yang memahami kondisi menopause akan membuat wanita merasa lebih nyaman dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Wanita yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik selama masa menopause. Dukungan tersebut berupa perhatian, motivasi, serta bantuan dalam menghadapi keluhan yang dialami (Nursanti, 2025).

4) Konsultasi dengan Tenaga Kesehatan

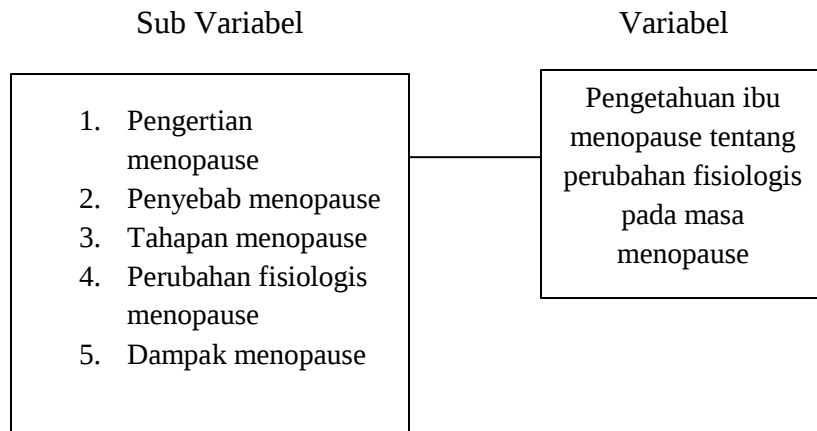
Konsultasi dengan tenaga kesehatan diperlukan apabila wanita mengalami keluhan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi mengenai menopause, serta memberikan penanganan yang sesuai terhadap gejala yang dialami. Edukasi kesehatan yang diberikan secara tepat dapat meningkatkan pengetahuan wanita mengenai menopause sehingga membantu dalam meningkatkan kesiapan menghadapi masa menopause. Akses terhadap pelayanan kesehatan yang baik akan sangat membantu wanita dalam menjalani masa menopause dengan lebih optimal (Nursanti, 2025).

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan gambaran alur pikir peneliti yang menjelaskan fokus penelitian berdasarkan teori yang telah diuraikan sebelumnya. Kerangka konsep digunakan untuk memperjelas variabel yang diteliti serta hubungan atau arah pengkajian dalam penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga tidak bertujuan untuk mencari hubungan antarvariabel, melainkan hanya menggambarkan Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Perubahan Fisiologis Pada Masa Menopause. Oleh karena itu, kerangka konsep dalam penelitian ini hanya terdiri dari satu variabel utama, yaitu pengetahuan ibu menopause.

Pengetahuan ibu menopause dalam penelitian ini mencakup pemahaman ibu menopause mengenai berbagai perubahan fisiologis yang terjadi selama masa menopause, seperti perubahan pada sistem reproduksi, perubahan hormonal, perubahan fisik, serta perubahan yang menyertai proses penuaan. Tingkat pengetahuan tersebut kemudian digambarkan berdasarkan kategori tertentu, misalnya baik, cukup, dan kurang. Dengan adanya kerangka konsep ini, peneliti dapat memfokuskan pengumpulan data pada aspek pengetahuan ibu menopause tanpa mengaitkannya dengan faktor lain, sehingga hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi pengetahuan ibu menopause di Desa Lubuk Bendahara Timur.

Skema 2.1 Kerangka Konsep Penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena yang terjadi di masyarakat secara sistematis, faktual, dan akurat tanpa mencari hubungan antar variabel. Pendekatan *cross sectional* digunakan karena pengumpulan data dilakukan pada saat waktu tertentu untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis pada masa menopause di Desa Lubuk Bendahara Timur. Rancangan penelitian deskriptif dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat maupun pengaruh antar variabel, melainkan hanya untuk menggambarkan tingkat pengetahuan responden pada saat penelitian dilakukan (Notoadmodjo, 2020).

B. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran dalam suatu penelitian. Notoadmodjo (2020) menyatakan bahwa populasi adalah seluruh objek atau

subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita yang telah mengalami menopause dan berdomisili di Desa Lubuk Bendahara Timur. Berdasarkan data yang diperoleh dari bidan Desa Lubuk Bendahara Timur, jumlah wanita yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 105 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian wanita yang telah mengalami menopause dan berdomisili di Desa Lubuk Bendahara Timur. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{105}{1 + 105(0,05)^2}$$

$$n = \frac{105}{1 + 105(0,0025)}$$

$$n = \frac{105}{1 + 0,2625}$$

$$n = \frac{105}{1,2625} = 83,17$$

Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini dibulatkan menjadi 83 responden.

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini digunakan untuk menentukan responden yang sesuai dengan tujuan penelitian.

a. Kriteria Inklusi :

Kriteria inklusi merupakan kriteria yang harus dipenuhi oleh subjek penelitian agar dapat dijadikan sebagai sampel. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Sudah tidak mengalami menopause selama minimal 12 bulan berturut-turut
- 2) Berdomisili di Desa Lubuk Bendahara Timur
- 3) Mampu berkomunikasi dengan baik
- 4) Bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi :

Kriteria eksklusi merupakan kriteria yang menyebabkan subjek penelitian tidak dapat dijadikan sebagai sampel.

Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Mengalami gangguan komunikasi
- 2) Sedang sakit berat
- 3) Tidak bersedia mengikuti penelitian

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 105 wanita usia menopause, kemudian ditentukan jumlah sampel sebanyak 83 responden menggunakan rumus Slovin. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara memberikan nomor pada setiap anggota populasi, kemudian dilakukan pengundian hingga memenuhi jumlah sampel yang dibutuhkan.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi seluruh wanita yang telah mengalami menopause yang berdomisili di Desa Lubuk Bendahara Timur. Penelitian ini dibatasi pada gambaran pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis selama masa menopause, yang mencakup perubahan fisik yang umum terjadi. Penelitian ini bersifat deskriptif, sehingga tidak bertujuan untuk menganalisis hubungan atau pengaruh antar variabel, melainkan hanya menggambarkan tingkat pengetahuan responden berdasarkan data yang diperoleh. Ruang lingkup penelitian juga mencakup waktu dan tempat pelaksanaan penelitian sesuai rencana yang telah ditentukan.

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki satu variabel tunggal, karena bersifat deskriptif dan tidak menganalisis hubungan antar variabel. Variabel yang diteliti adalah pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis pada masa menopause.

Variabel ini menggambarkan tingkat pengetahuan ibu mengenai berbagai perubahan fisik yang umum dialami pada masa menopause. Pengukuran variabel ini bertujuan untuk memperoleh gambaran pengetahuan ibu tanpa membandingkan atau menghubungkannya dengan variabel lain.

E. Definisi Operasional

Menurut Notoadmodjo (2020), definisi operasional bertujuan untuk membatasi ruang lingkup variabel penelitian agar tidak terjadi perbedaan penafsiran dalam pengukuran. Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel, yaitu pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis pada masa menopause, yang diukur melalui kuesioner terstruktur. Pengetahuan ibu menopause dikategorikan berdasarkan skor yang diperoleh, sehingga hasil pengukuran dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat pemahaman responden terhadap perubahan fisiologis selama masa menopause.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis pada masa menopause.	Tingkat pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis yang terjadi pada masa menopause.	Kuesioner	Ordinal	1. Baik (76-100%) 2. Cukup (56-75%) 3. Kurang (<55%)

F. Jenis Data

Penelitian ini menggunakan data primer, yaitu data yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Data primer dikumpulkan oleh peneliti dari ibu menopause yang berdomisili di Desa Lubuk Bendahara Timur sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

Menurut Notoadmodjo (2020), data primer dikumpulkan secara langsung oleh peneliti untuk menjawab tujuan penelitian. Data primer dipilih karena dapat menggambarkan kondisi pengetahuan responden secara aktual dan relevan, sehingga hasil penelitian mencerminkan tingkat pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis pada masa menopause secara akurat.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner yang diberikan secara langsung kepada responden, yaitu ibu menopause di Desa Lubuk Bendahara Timur yang memenuhi kriteria inklusi. Sebelum pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu mengurus perizinan penelitian kepada pihak terkait, seperti perangkat desa dan pihak yang berwenang di wilayah penelitian. Setelah mendapatkan izin, peneliti melakukan pendekatan kepada calon responden dengan menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian.

Kuesioner diisi secara mandiri oleh responden. Bagi responden yang mengalami kesulitan membaca atau memahami pertanyaan, peneliti memberikan

bantuan dengan membacakan pertanyaan tanpa memengaruhi jawaban, sehingga data yang diperoleh tetap objektif. Kuesioner berisi pertanyaan tertutup mengenai pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis pada masa menopause. Setiap jawaban dikumpulkan, diperiksa kelengkapannya, dan selanjutnya diolah untuk keperluan analisis data.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner disusun oleh peneliti berdasarkan kajian teori dan literatur terkait pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis pada masa menopause, meliputi perubahan pada perubahan fisik yang umum dialami.

Menurut Notoadmodjo (2020), kuesioner merupakan alat ukur yang sering digunakan untuk menilai pengetahuan dalam penelitian kesehatan. Bentuk kuesioner yang digunakan adalah pertanyaan tertutup, sehingga responden hanya memilih jawaban yang telah disediakan. Setiap jawaban yang benar diberi skor 1, dan jawaban yang salah diberi skor 0. Skoring ini memudahkan penilaian tingkat pengetahuan responden sejalan dengan penelitian Susanti dan Indrajati (2022). Setiap butir pertanyaan disusun dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, mengingat karakteristik responden yang beragam dari segi usia dan tingkat pendidikan. Hal ini bertujuan untuk meminimalkan kesalahan dalam pengisian kuesioner dan meningkatkan keakuratan data yang diperoleh

Instrumen ini digunakan sebagai alat utama dalam pengumpulan data primer. Data yang diperoleh dikumpulkan, diperiksa kelengkapannya, dan kemudian diolah untuk keperluan analisis sesuai tujuan penelitian.

I. Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan setelah seluruh data terkumpul dari hasil pengisian kuesioner oleh responden. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui beberapa tahapan agar data siap untuk dianalisis dan menghasilkan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian.

1) Editing

Yaitu proses pemeriksaan data untuk memastikan bahwa seluruh kuesioner telah diisi dengan lengkap dan benar. Pada tahap ini, peneliti memeriksa kemungkinan adanya jawaban yang tidak lengkap, tidak konsisten, atau tidak relevan, sehingga dapat dilakukan perbaikan atau penyesuaian apabila diperlukan.

2) Coding

Yaitu proses pemberian kode pada setiap jawaban responden. Pemberian kode dilakukan untuk memudahkan proses pengolahan data, terutama saat data dimasukkan ke dalam program pengolahan data. Jawaban benar diberi kode 1 dan jawaban salah diberi kode 0.

3) *Scoring*

Yaitu proses pemberian skor terhadap jawaban responden. Setiap jawaban benar diberi skor 1, sedangkan jawaban salah diberi skor 0. Skor yang diperoleh kemudian dijumlahkan dan dikonversikan ke dalam bentuk rumus :

$$\text{Skor persentase} = (\text{Jumlah skor yang diperoleh} / \text{jumlah skor maksimal}) \times 100\%$$

4) *Entry Data*

Yaitu proses memasukkan data yang telah diberi kode ke dalam program pengolahan data statistik. Pada tahap ini, seluruh data dari kuesioner dimasukkan secara sistematis dan teliti untuk menghindari kesalahan input yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

5) *Tabulating*

Yaitu proses penyusunan data ke dalam bentuk tabel untuk memudahkan analisis dan penyajian data. Data yang telah dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

6) *Processing*

Yaitu proses memasukkan data yang telah melalui tahap *editing*, *coding*, dan *scoring* ke dalam program pengolahan data untuk dianalisis lebih lanjut. Data diolah secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian.

J. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan setelah seluruh data selesai melalui tahap pengolahan data. Analisis data bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan fisiologis pada masa menopause sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti, yaitu pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis pada masa menopause. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Analisis univariat meliputi karakteristik responden seperti usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, riwayat KB, usia menopause, paritas, serta tingkat pengetahuan ibu menopause mengenai perubahan fisiologis yang terjadi pada masa menopause. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk memudahkan pemahaman hasil penelitian. Hasil analisis data ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologis pada masa menopause di Desa Lubuk Bendahara Timur.

K. Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian guna melindungi hak, keamanan, dan kesejahteraan responden. Prinsip

etika penelitian diterapkan sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan penelitian di lapangan.

1) *Informed Consent*

Diterapkan dengan memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta hak responden untuk bersedia atau menolak berpartisipasi dalam penelitian tanpa adanya paksaan. Responden yang bersedia mengikuti penelitian diminta memberikan persetujuan secara sadar sebelum pengisian kuesioner dilakukan.

2) *Anonymity*

Dijaga dengan tidak mencantumkan nama atau identitas pribadi responden pada kuesioner. Identitas responden hanya diberi kode tertentu sehingga tidak dapat dikenali oleh pihak lain.

3) *Confidentiality*

Dijaga dengan memastikan bahwa seluruh data yang diperoleh dari responden digunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan tidak disebarluaskan kepada pihak lain. Data disimpan dengan baik dan aman oleh peneliti.

4) *Justice*

Dimana seluruh responden memperoleh perlakuan yang sama tanpa membedakan latar belakang sosial, ekonomi, pendidikan, maupun kondisi lainnya. Tidak ada responden yang dirugikan selama proses penelitian berlangsung.

5) *Nonmaleficence*

Yaitu tidak menimbulkan dampak fisik maupun psikologis yang merugikan responden. Penelitian dilakukan dengan cara yang sopan, menghargai responden, dan sesuai dengan norma serta budaya setempat di Desa Lubuk Bendahara Timur.