

Studi Literatur: Memahami Masalah Kesehatan pada Perempuan Premenopause dan Menopause

Naila Nabila¹, Miftaul Siti Nikmah², Silkha Azzahro³, Titik Sulistawati⁴,
Pepi Tasiah⁵, Luvi Dian Afriyani⁶

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nailanabila410@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, tamita2901@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, silkhaazzahro26@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, tslstyw@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, papitasya4@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

Korespondensi Email : silkhaazzahro26@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2024-12-07</i> <i>Accepted, 2024-12-10</i> <i>Published, 2024-12-19</i>	<i>Menopause is a natural phase experienced by a woman. This menopause condition is caused by a decrease in the hormones estrogen and progesterone from a woman's ovaries. Before menopause begins with the premenopausal phase, where in this situation there is a transition from the fertile period to the period of absence of fertilization. Most women start experiencing changes aged 40-49 years. The menopausal transition is characterized by a phase characterized by a woman becoming physiologically vulnerable. Reviews of journals are needed with the aim of understanding health problems that occur in menopausal and perimenopausal women which are related to physical and psychological health in women so that health problems in menopausal and perimenopausal women in Indonesia can be prevented. The method used in this research is Systematic Literature Review (SLR) which comes from 2 data bases, namely Google Scholar and Pubmed. The selected articles are English/Indonesian articles that can be accessed in full text, articles published in 2020-2024, of the 20 articles used, 6 articles met the criteria. The results obtained in this study were that 3 articles stated that physical activity was related to health problems in menopausal and perimenopausal women, and 4 articles stated that psychological health problems were also related to health problems in menopausal and perimenopausal women. It is hoped that health workers will increase health counseling and education for women before entering menopause so that they can avoid the risk of causing health problems in menopausal women and it is hoped that the findings of this research can contribute to the development and improvement of prevention of health problems in women in Indonesia.</i>
<i>Keywords: Health Problems, Women, Menopause, Perimenopause</i>	
<i>Kata Kunci: Masalah Kesehatan, Perempuan, Menopause, Perimenopause</i>	
	Abstrak Masa menopause adalah salah satu fase alamiah yang

dialami oleh seorang wanita. Kondisi menopause ini disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita yang berkurang. Sebelum masa menopause diawali dengan fase premenopause dimana pada keadaan ini terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan. Sebagian besar wanita mulai mengalami perubahan usia 40-49 tahun. Transisi menopause ditandai dengan fase yang ditandai dengan menjadi seorang wanita rentan secara fisiologis. Review pada jurnal diperlukan dengan tujuan untuk memahami masalah kesehatan yang terjadi pada wanita menopause dan perimenopause yang berhubungan dengan kesehatan fisik dan psikologis pada wanita sehingga masalah kesehatan pada wanita menopause dan perimenopause di Indonesia dapat dicegah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Systematic Literature Review (SLR) berasal dari 2 data based yaitu google scholar dan pubmed. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Inggris/Indonesia yang dapat diakses full teks, artikel diterbitkan tahun 2020-2024 dari 20 artikel digunakan 6 artikel yang memenuhi kriteria. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini bahwa 3 artikel menyebutkan aktifitas fisik berhubungan dengan masalah kesehatan pada wanita menopause dan perimenopause, dan 4 artikel menyebutkan bahwa masalah kesehatan psikologis juga berhubungan dengan masalah kesehatan pada wanita menopause dan perimenopause. Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan penyuluhan dan pendidikan kesehatan kepada wanita sebelum memasuki masa menopause agar mereka dapat menghindari resiko penyebab terjadinya masalah kesehatan pada wanita menopause dan diharapkan temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan dan peningkatan pencegahan masalah kesehatan pada wanita di Indonesia.

Pendahuluan

Premenopause terjadi sekitar dua tahun sebelum menopause sampai sekitar dua tahun setelahnya. Pada fase ini terdapat gejala yakni penurunan fungsi ovarium yang ditandai dengan defisiensi progesteron dan estrogen sehingga tanda klasik gejala menopause mulai muncul. Premenopause dialami pada usia 50-an (Riyadina, 2019). Wanita premenopause 75% mengalami rasa cemas dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi dari keadaan sebelumnya. Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan saat menghadapi menopause yaitu karakteristik sosial budaya, kondisi ekonomi pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan gaya hidup. Beberapa wanita memiliki persepsi bahwa seseorang yang tidak mengalami menstruasi menjadi tidak sehat, tidak bugar, kulit keriput, vagina menjadi kering dan tidak cantik lagi (Siregar 2020).

Kecemasan wanita menghadapi menopause juga dipengaruhi oleh pengetahuan yang rendah karena kurangnya informasi yang diperoleh, sehingga muncul pemikiran bahwa akan terjadi efek negatif yang dialami wanita setelah memasuki masa premenopause. Faktor psikologis banyak dihubungkan dengan faktor genetic, perkembangan hormonal dan perubahan fisik. Rendahnya pengetahuan wanita tentang menopause dapat diatasi dengan memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan.

Dengan meningkatkan informasi tentang menopause, sehingga mengurangi kecemasan yang akan terjadi (Aristawati and Puspitasari, 2020), (Yuliana, Aini, and Choiriyyah, 2019), (Yazia and Hamdayani, 2020).

Menopause merupakan akhir dari masa reproduksi wanita, ditandai dengan ovarium berhenti menghasilkan sel telur, berkurangnya hormon estrogen dan progesterone. Rentang usia wanita mengalami menopause berkisar antara usia 50-70 tahun (Rani, Kurniawan, & Putri, 2020, Suazini, 2018, Wahyuni, Yusrizal, & Wardiati, 2020). Banyak perubahan fisik yang terjadi pada wanita menopause yaitu vagina terasa kering, perineum dan anus, dan vesica urinaria. Selain perubahan fisiologis, menopause juga mempengaruhi psikologi seperti kecemasan, mudah marah, susah tidur dan depresi yang disebabkan oleh perubahan hormon estrogen (Juwita, 2020). Sebelum masa menopause diawali dengan fase premenopause dimana pada keadaan ini terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan. Sebagian besar wanita mulai mengalami perubahan usia 40-49 tahun (Misrina & Nuzula, 2021). Pada masa ini wanita akan mengalami perubahan fisik dan psikologis seperti siklus haid yang tidak teratur, udara panas, keringat di malam hari, kering pada vagina, sulit tidur, mudah marah, cemas dan mudah lupa (Yazia & Hamdayani, 2020).

Menopause secara umum didefinisikan sebagai penghentian menstruasi secara permanen dan biasanya dikategorikan menjadi tahap premenopause, menopause dan pasca menopause, yang ditentukan berdasarkan status endokrin dan keteraturan perdarahan menstruasi pola (Lawley et al.) Studi fisiologis telah menunjukkan bahwa menopause terkait perubahan endokrin melibatkan resiko lebih tinggi terhadap beberapa bentuk penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung, stroke dan aterosklerosis, serta osteoporosis. Namun, definisi biomedis ini mengabaikan kompleksitas menopause sebagai suatu kondisi transisi siklus hidup budaya, dimana perempuan mengalami pengalaman fisik, psikologis, dan perubahan sosial. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa perubahan endokrin dan gangguan gejala menopause, termasuk rasa panas, keringat malam dan siang, dan masalah tidur, menempatkan wanita pada resiko lebih tinggi mengalami gejala psikologis dalam fase kehidupan ini (Brown et al.).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa tahun 2030 nanti ada sekitar 1,2 miliar perempuan yang berusia diatas 50 tahun. sebagian besar dari mereka sekitar 80% tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi perempuan menopause meningkat sekitar tiga persen. Artinya kesehatan perempuan khususnya patut mendapatkan perhatian sehingga akan meningkatkan angka harapan hidup dan tercapainya kebahagiaan serta kesejahteraan secara psikologis (Nurlina 2021) Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), perempuan yang berumur di atas 50 tahun adalah sebanyak 20,9 juta. Pada tahun 2020 jumlah perempuan yang hidup di usia menopause di Indonesia adalah 30,3 juta orang. Sedangkan pada tahun 2025 diperkirakan terdapat 60 juta wanita yang mengalami menopause.

Metode

Jenis penelitian merupakan penelitian dengan menggunakan metode Studi Literatur Review dengan tujuan menganalisa masalah kesehatan pada wanita menopause dan perimenopause. Pencarian dilakukan secara elektronik dengan menggunakan database dari 2020 sampai 2024. Keyword yang digunakan adalah “masalah kesehatan/*health problems*”, “menopause/*menopause*”, “perimenopause/*perimenopause*”, “psikologi/*psychology*”, “aktivitas/”. Pencarian menggunakan keyword di atas dengan database Google Scholar dan PubMed.

Direct sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah artikel berbahasa Indonesia dan inggris, artikel dapat diakses full text dalam bentuk pdf dan artikel terbitan tahun 2021-2024 Kriteria eksklusi artikel selain berbahasa Indonesia dan inggris, tidak dapat diakses full textpdf dan artikel sekunder (seperti artikel ulasan review). Hasil penelusuran diperoleh 20 artikel dan dipilih sebanyak 6 artikel berbahasa Indonesia dan

bahasa inggris yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Kerangka kerja yang digunakan adalah PICO (Populasi, Intervensi, Comparasion, Outcome). Sampel penelitian ini adalah wanita pada masa menopause dan perimenopause. Selanjutnya artikel yang diperoleh di review, disusun sistematis, membandingkan artikel yang satu dengan yang lain, kemudian dibahas dengan literatur lainnya dan dikaitkan sehingga dapat menghasilkan hasil yang sesuai.

Hasil dan Pembahasan

Berikut daftar 6 artikel yang ditemukan dan diuraikan daam bentuk tabel :

Tabel 1. Gambaran masalah Kesehatan pada Perempuan Perimenopause dan Menopause.

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
1.	Hubungan Pengetahuan Dan Perubahan Fisik Wanita Premenopause dengan Kecemasan Wanita Menopause	(Purnama Dewi & Syahera, 2024)	2024	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelatif. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian wanita usia 40-49 tahun yang berobat ke poliklinik KIA dan Spesialis Kebidanan Rumah Sakit Pelabuhan Palembang sebanyak 52 responden diambil menggunakan teknik purposive sampling.	Berdasarkan analisis univariat bahwa distribusi frekuensi tingkat kecemasan ringan sebanyak 21 orang (40,4%), kecemasan sedang sebanyak 18 orang (34,6%), dan kecemasan berat sebanyak 13 orang (25,0%). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa kecemasan pada wanita menopause biasanya bersifat relatif, artinya beberapa orang yang mengalami kecemasan dapat menjadi tenang kembali setelah mendapat dukungan atau dorongan dari orang-orang di sekitarnya, namun ada juga beberapa orang yang merasa khawatir bahkan setelahnya. mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
					Berdasarkan analisis univariat bahwa distribusi frekuensi pengetahuan baik sebanyak 15 orang (28,8%), pengetahuan cukup sebanyak 21 orang (40,4%), dan pengetahuan kurang sebanyak 16 orang (30,8%). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin menurun tingkat kecemasan pada ibu premenopause. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, seseorang akan mengetahui mekanisme yang akan digunakan untuk mengatasi kecemasannya. Hubungan Pengetahuan Perubahan Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Dari hasil uji chi-square di dapatkan p-value = $0,000 < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan perubahan fisik terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause di Rumah Sakit

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
					Pelabuhan Palembang.
2.	Masalah Kesehatan Psikologis dan Faktor Terkait pada Wanita Premenopause di Daerah Pedesaan Prayagraj	(Siddiqui et al., 2023)	2023	Menggunakan metode study Cross-Sectional dengan Populasi penelitian terdiri dari 320 wanita perimenopause dengan usia rata-rata 46,55±2,64 tahun.	Studi menemukan rata-rata usia wanita perimenopause adalah 46,55±2,64 tahun. Di antara masalah psikologis depresi, insomnia dan kecemasan dianalisis menggunakan skala PHQ-9, ISI dan GAD-7. Ditemukan bahwa 84,69% wanita perimenopause mengalami depresi, 82,50% wanita mengalami kecemasan dan hanya 35,31% wanita mengalami insomnia. Dari semua wanita yang mengalami depresi, mayoritas mengalami depresi ringan (70,94%). Mengenai status kecemasan, mayoritas mengalami kecemasan ringan (68,13%). sedangkan 30,94% wanita ditemukan mengalami insomnia subambang batas. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara gejala psikologis dan status pekerjaan. Depresi ditemukan berhubungan dengan tipe

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
3.	Stres Depresi dan Kecemasan Keluhan Psikologis pada Tahap Menopause	(Kuck & Hogervorst, 2024)	2024	Digunakan Analisis parametrik dan non-parametrik, peserta merupakan individu setengah baya antara usia 40 dan 60 tahun direkrut melalui pengambilan sampel mudah menggunakan media sosial dan platform lain.	keluarga dan usia wanita. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa wanita pada fase perimenopause awal mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan merasa lebih terganggu oleh perasaan cemas dibandingkan wanita pascamenopause. Sedangkan Stres yang dirasakan adalah satu-satunya faktor yang terkait dengan masalah memori yang dirasakan. Namun, seberapa terganggunya wanita dengan pengalaman memori yang buruk tidak berbeda antara tahap menopause. Perimenopause dini perempuan melaporkan prevalensi yang lebih tinggi dan lebih parah terganggu oleh perasaan depresi dibandingkan dengan premenopause dan wanita pascamenopause ($p<0,05$). Tingkat keparahan gangguan wanita juga secara signifikan berbeda dalam hal perasaan cemas antara

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
					wanita pascamenopause dan perimenopause awal ($p=0,006$) Wanita pada tahap perimenopause awal lebih banyak kemungkinan besar akan terganggu oleh perasaan cemas dan gugup daripada wanita pascamenopause
4.	Kesehatan Psikologis dan Sosial Aktivitas Fisik pada Wanita Menopause	(Hayati & Sansuwito, 2024)	2024	Metode yang digunakan adalah literature review dimana data diperoleh dari database elektronik yaitu Google Scholar, Pubmet, Scopus antara tahun 2018-2024. Sebagian besar penelitian melibatkan peserta berkulit putih, relatif sehat, menikah, dan bekerja.	Gejala menopause psikologis gejala ($N = 34$), kualitas hidup ($N = 33$), kepuasan hidup ($N = 7$) dan harga diri ($N = 34$). penghargaan ($N = 5$) adalah yang paling umum. Studi intervensi yang membahas gejala menopause menemukan bahwa wanita dengan tingkat stres yang lebih tinggi tingkat PA (aktivitas fisik) reguler melaporkan lebih sedikit dan/atau gejala menopause psikologis yang kurang parah gejala (seperti depresi, kecemasan, dan kelelahan) dibandingkan dengan wanita dengan kadar testosteron rendah. karena wanita yang relatif aktif melaporkan lebih sedikit gejala dan lebih sedikit tekanan dibandingkan wanita yang lebih

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
					aktif. PA juga mempengaruhi gejala menopause secara berbeda. misalnya, perilaku olahraga dan latihan cenderung mengurangi gejala psikologis, sementara aktivitas perawatan rumah tangga meningkatkannya. Hasil ini juga tampaknya dipengaruhi oleh latar belakang budaya. Laporan QoL (kualitas hidup) bahwa wanita yang aktif secara teratur melaporkan skor QoL yang lebih baik dibandingkan wanita yang tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur.
5.	Dampak Kesehatan Psikologis dan Sosial Aktivitas Fisik di Sekitar Masa Menopause	(Hybholt, 2022)	2022	Metode yang Digunakan dalam Penelitian ini Adalah Analisis Kuantitatif dan Deskriptif, terdiri dari total 103.826 wanita, dengan usia rata-rata 52,6 tahun dan berbagai kondisi menopause.	Satu studi melaporkan bahwa status menopause merupakan variabel, karena wanita pra- dan perimenopause awal memerlukan tingkat aktivitas yang tinggi untuk mengurangi gejala depresi, sedangkan wanita pascamenopause, pada tingkat aktivitas fisik sedang dan tinggi, dikaitkan dengan gejala depresi yang lebih rendah daripada wanita pada tingkat

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
					aktivitas fisik rendah. Wanita dalam transisi menopause yang berolahraga lebih banyak dan memenuhi pedoman PA mengalami skor stres yang lebih rendah terlepas dari status berat badan, hot flushes dan status menopause. Studi ini menemukan bahwa wanita dengan tingkat PA reguler yang lebih tinggi melaporkan gejala menopause psikologis yang lebih sedikit dan/atau kurang parah (seperti depresi, kecemasan, dan kelelahan) daripada wanita dengan tingkat PA yang rendah. perilaku olahraga dan latihan cenderung mengurangi gejala psikologis, sementara aktivitas pengasuhan rumah tangga meningkatkannya.
6.	Dampak Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Wanita Pasca Menopause dan Premenopause	(Kalra et al., 2022)	2022	Metode yang digunakan adalah Systematic Review, dengan sampel Wanita yang pascamenopause pada saat penelitian	Gejala menopause memengaruhi sebagian besar wanita pascamenopause. Kelelahan, rasa panas, sakit punggung/nyeri sendi, penurunan BMI, dan osteoporosis merupakan

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
					masalah menopause yang paling umum disebutkan oleh wanita pascamenopause. Selain itu, wanita pascamenopause mengalami kesedihan, kecemasan, kurang tidur, dan kegelisahan. Telah dilaporkan bahwa, wanita yang tidak aktif secara fisik dapat mengalami masalah kesehatan fisik dan mental selama menopause mereka. Ketidakaktifan fisik menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental pada wanita pascamenopause dan ini terkait dengan menopause. Aktivitas fisik di sisi lain dianggap penting untuk kesehatan fisik dan mental wanita pascamenopause. Literatur telah melaporkan bahwa aktivitas fisik yang berkelanjutan dan berdurasi lama meningkatkan fungsi mental, terapi fisik juga dapat meningkatkan kebugaran kesehatan pasien. Beberapa orang percaya bahwa depresi pada

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
					kelompok usia ini lebih erat kaitannya dengan peristiwa psikososial seperti perubahan hubungan anak-orang tua, status perkawinan, dan peristiwa kehidupan lainnya. Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap depresi menopause. Riwayat depresi sebelumnya; masalah pribadi dan sosial; kehilangan peran sebagai ibu, kematian suami yang akan datang, pandangan negatif mengenai menopause, menopause jangka panjang, dan sebagainya.

Pembahasan:

Dari enam artikel yang didapat, penyebab terjadinya masalah kesehatan pada wanita menopause dan perimenopause yaitu

Masalah Kesehatan Fisik

Perubahan fisik Wanita menopause seperti otot sendi sakit atau terasa kaku dan peningkatan berat badan. Otot membantu kita membakar banyak kalori, sehingga kehilangan massa otot dari waktu ke waktu dapat membuat lebih sulit untuk membakar kalori sehingga menyebabkan peningkatan berat badan. Perubahan fisik pada wanita menopause berpengaruh terhadap kesiapannya dalam menghadapi menopause. Semakin wanita berat menghadapi perubahan maka akan semakin tidak siap bagi wanita untuk menghadapinya. Ketika seorang wanita memasuki masa menopause alangkah baiknya selalu memiliki pikiran yang positif. Keadaan siap dan tidak siap pada wanita yang mengalami menopause berpengaruh terhadap cara wanita memberikan penilaian terhadap menopause itu sendiri (Linda & Yetti R, 2019). Gejala menopause memengaruhi sebagian besar wanita pascamenopause. Kelelahan, rasa panas, sakit punggung/nyeri sendi, penurunan BMI, dan osteoporosis merupakan masalah menopause yang paling umum disebutkan oleh wanita pascamenopause.

Beberapa studi menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mengurangi suasana hati yang tertekan, terlepas dari faktor pengganggu yang potensial seperti status berat badan, tingkat hot flushes, dan kinerja fisik. Terakhir, sebuah penelitian menunjukkan bahwa

latihan aerobik dan ketahanan di luar ruangan dikaitkan dengan peningkatan kadar PA dibandingkan dengan latihan di dalam ruangan dan dengan demikian mengurangi depresi pada tingkat yang lebih besar. Wanita pra- dan perimenopause awal memerlukan tingkat aktivitas yang tinggi untuk mengurangi gejala depresi, sedangkan wanita pascamenopause, pada tingkat aktivitas fisik sedang dan tinggi, dikaitkan dengan gejala depresi yang lebih rendah daripada wanita pada tingkat aktivitas fisik rendah. Ketidakaktifan fisik menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental pada wanita pascamenopause dan ini terkait dengan menopause. Aktivitas fisik di sisi lain dianggap penting untuk kesehatan fisik dan mental wanita pascamenopause. Literatur telah melaporkan bahwa aktivitas fisik yang berkelanjutan dan berdurasi lama meningkatkan fungsi mental, terapi fisik juga dapat meningkatkan kebugaran kesehatan pasien

Pengetahuan wanita tentang menopause merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause. Pengetahuan wanita penting agar dapat mempersiapkan diri dan dapat beradaptasi dengan baik dengan perubahan yang akan terjadi pada masa menopause. Menurut penelitian Fujiyati (2023) bahwa dari 75 responden sebagian besar berpengetahuan cukup yaitu ada 32 orang (42,7%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan perempuan tentang premenopause di Puskesmas Talang Betutu Kota Palembang cukup. Pengetahuan berhubungan dengan tingkat pendidikan seseorang, dimana orang dengan pendidikan yang tinggi akan mengakibatkan peningkatan kemampuan responden untuk meningkatkan pengetahuannya. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin menurun tingkat kecemasan pada ibu premenopause. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, seseorang akan mengetahui mekanisme yang akan digunakan untuk mengatasi kecemasannya.

Masalah Kesehatan Psikologis

Depresi juga ditemukan berhubungan secara signifikan dengan status mengunyah tembakau ($p=0,032$). Kecemasan ditemukan berhubungan dengan tipe keluarga dan ini signifikan secara statistik ($p=0,047$). Sementara tidak ada hubungan yang terlihat antara status literasi dan masalah psikologis. Studi ini menunjukkan depresi terjadi pada 84,69% wanita dan di antaranya 70,94% wanita mengalami depresi ringan. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Soni et al, yang menunjukkan bahwa depresi ditemukan pada 76,63% wanita, sedangkan dalam penelitian Gupta et al. angkanya mencapai 87,3% .13,20 Hal ini menunjukkan bahwa depresi merupakan masalah kesehatan utama pada kelompok wanita ini, tetapi karena depresi merupakan jenis yang ringan, diperlukan dukungan emosional dan konseling pada fase perimenopause.

Kecemasan adalah suatu keadaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Perasaan takut dan tidak menentu sebagai sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman. (Engelina, 2023) menyimpulkan bahwa pada wanita menopause didominasi dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 66,15%, kecemasan berat sebanyak 30,4%, dan kecemasan ringan sebanyak 3,6%. Berdasarkan hasil penelitian, masalah yang paling dikeluhkan oleh responden adalah rasa nyeri pada otot dan persendian, kelelahan fisik dan mental, dan masalah tidur. Gejala-gejala tersebut menyebabkan meningkatnya kecemasan pada wanita menopause. Salah satu hal yang dapat menyebabkan kecemasan pada wanita menopause adalah berhentinya haid. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa kecemasan pada wanita menopause biasanya bersifat relatif, artinya beberapa orang yang mengalami kecemasan dapat menjadi tenang kembali setelah mendapat dukungan atau dorongan dari orang-orang di sekitarnya, namun ada juga beberapa orang yang merasa khawatir bahkan setelahnya. Mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Wanita pada tahap perimenopause

awal lebih banyak kemungkinan besar akan terganggu oleh perasaan cemas dan gugup daripada wanita pascamenopause

Stres yang dirasakan diukur karena penelitian sebelumnya telah menetapkan bahwa stres dapat memperburuk gejala fisik, vasomotor, seksual, dan psikologis menopause. Hubungan antara stres yang dirasakan rendah dan berbagai tahap menopause masih ambigu, dengan hasil beragam yang dilaporkan oleh berbagai penelitian. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa wanita pada fase perimenopause awal mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan merasa lebih terganggu oleh perasaan cemas dibandingkan wanita pascamenopause. Sedangkan Stres yang dirasakan adalah satu-satunya faktor yang terkait dengan masalah memori yang dirasakan. Insomnia ditemukan berhubungan dengan status perkawinan dan ini signifikan secara statistik ($p=0,030$). Usia ditemukan berhubungan dengan depresi dan insomnia dan ini signifikan secara statistik (masing-masing $p=0,0417$ dan $p=0,0018$). Hubungan kecemasan dengan status pekerjaan terlihat dan signifikan secara statistik ($p=0,002$)

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisa dari enam artikel yang sudah didapat, masalah kesehatan yang terjadi pada perempuan menopause dan perimenopause yaitu masalah kesehatan fisik dan masalah kesehatan psikologis. Beberapa aspek yang menjadi penyebab seperti kurangnya pemahaman, informasi, dan akses sumber daya. Pada wanita menopause yang belum siap mengalami perubahan menopause maka akan merasakan kegelisahan karena menganggap datangnya menopause akan menimbulkan keluhan-keluhan baik fisik maupun psikologis di masa tua. Bagi penelitian selanjutnya dapat melihat faktor lain yang menyebabkan masalah Kesehatan pada wanita perimenopause dan menopause

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, serta teman-teman yang telah membantu dalam proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Hayati, S., & Sansuwito, T. Bin. (2024). licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License Publish: Association of Indonesian Teachers and. *Lecturers International Journal of Health Sciences (IJHS)*, 2(2). <https://doi.org/10.59585/ijhs>
- Hybholt, M. (2022). Psychological and social health outcomes of physical activity around menopause: A scoping review of research. In *Maturitas* (Vol. 164, pp. 88–97). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.07.014>
- Kalra, S., Yadav, J., Ajmera, P., Sindhu, B., & Pal, S. (2022). Impact of Physical Activity on Physical and Mental Health of Postmenopausal Women: A Systematic Review. *JOURNAL OF CLINICAL AND DIAGNOSTIC RESEARCH*.
- Kuck, M. J., & Hogervorst, E. (2024). Stress, depression, and anxiety: psychological complaints across menopausal stages. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1323743>
- Purnama Dewi, B., & Syahera, R. (2024). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERUBAHAN FISIK WANITA PREMENOPAUSE DENGAN KECEMASAN WANITA MENOPAUSE* (Vol. 14, Issue 2).
- Siddiqui, M. B., Parveen, K., Prakash, G., & Singh, R. (2023). Psychological health problems and associated factors among perimenopausal women in rural Prayagraj. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 10(9), 3295–3302. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20232693>
- Riyadina. 2019. "Hipertensi Pada Wanita Menopause." In *Hipertensi Pada Wanita Menopause*, ed. Rahma Hilma Taslima dan Astuti Krisnawati. Jakarta: LIPI Press, anggota Ikapi, 2-3.

- Siregar. 2020. Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Menopause di Puskesmas Batangtoru. *Jurnal Ilmiah Simantek*. Volume 5 (1):40-44
- Aristawati and Puspitasari (2020): Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Dengan Masa Pra Menopause di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan
- Yazia, V., & Hamdayani, D. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), . <https://jurnal.rs-amino.jatengprov.go.id/index.php/JIKJ/article/view/1653-68>
- Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah. Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(03), 472- 478. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.131>
- Suazini, E. R. (2018). Faktor-Faktor Langsung Yang Mempengaruhi Usia Menopause. *Jurnal Bimtas*, 2(1), 49-55.
- Wahyuni, S., Yusrizal, dan Wardiati. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause Di Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa. *Jurnal Kesehatan masyarakat*; 6(1), 4-12.
- Juwita L. Hubungan Pengaturan Emosi Positif Antara Citra Tubuh Dan Kualitas Hidup Pada Wanita Masa Menopause. *J Kesehat Prim* 2020,5(2):78-88. <http://jurnal.polteksepupang.ac.id/index.php/jkp>
- Misrina, Rizka Nuzula. 2021. Hubungan Karakteristik Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause Di Desa Meunasah Capa Kecamatan Kota Juang Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Vol. 7 No. 1 April 2021
- Lawley, S. D., Sammel, M. D., Santoro, N., & Johnson, J. (2024). Mathematical recapitulation of the end stages of human ovarian aging. *Sci. Adv*, 10(January), 4490.
- Brown, L., Hunter, M. S., Chen, R., Crandall, C. J., Gordon, J. L., Mishra, G. D., Rother, V., Joffe, H., & Hickey, M. (2024). Promoting good mental health over the menopause transition. *The Lancet*, 403(10430), 969–983. [https://doi.org/10.1016/S01406736\(23\)02801-5](https://doi.org/10.1016/S01406736(23)02801-5)
- World Health Organization. Research on Menopause. Geneva, Switzerland; WHO Technical Report Series. 1996;866. Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/41841>. Accessed on 12 March 2023.
- Nurlina. (2021). Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Media Sains* 57
- Fujiyati, Rima, Ahmad A, & Arie A. (2023). Hubungan Pengetahuan, Perubahan Fisik Dan Psikologis Saat Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Di Puskesmas Talang Betutu Kota Palembang Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 4(3). 4153-61.
- Linda, L., & Yetti R., E. (2019). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(1), 33–40.
- Engelina Totoda, S. (2023). TINGKAT KEPARAHAN GEJALA MENOPAUSE DAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1),15–20. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i1.238>