

PENGETAHUAN PREMENOPAUSE PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) DI TPMB FITRIA WULANDARI TAHUN 2025

**Fitria Wulandari¹, Euis Siti Aisyah², Misni Winasari³, Ratnasari Nurjanah⁴, Windasari⁵,
Ida Widaningsih⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika
Suherman, Cikarang, Kabupaten Bekasi, Indonesia

¹tsukushi34makino@gmail.com

Abstract

Menopause can often be a frightening experience for many women. This anxiety stems from the belief that women become unhealthy, unfit, and no longer beautiful; however, the menopause and premenopause periods are phases that every woman must go through in her life, just like other life phases such as childhood and reproductive years. Premenopause is a condition where the body begins to transition towards menopause, which can last from 2 to 8 years, with an additional year leading up to menopause. Typically, the premenopause period occurs in women over 40 years old, but many also experience these changes in their mid-years. By 2025, it is estimated that there will be 60 million menopausal women in Indonesia. According to statistical data, the population in West Java Province reached 11,358,740 people, among whom are adolescents and women of childbearing age between 20-45 years. The anxiety felt by menopausal mothers is generally due to the end of the reproductive phase, which means they feel they are aging, and that beauty will fade. As a result, vitality and the functions of the body's organs will also decline.

Keywords: *Premenopause, Knowledge*

Abstrak

Menopause bagi sebagian wanita seringkali menjadi suatu hal yang menakutkan, kecemasan ini berawal dari pemikiran bahwa wanita menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak cantik lagi, padahal masa menopause dan premenopause merupakan salah satu fase yang harus dijalani seorang wanita dalam kehidupannya, seperti halnya fase-fase kehidupan yang lain, yaitu masa kanak-kanak, dan masa reproduksi. Premenopause merupakan kondisi dimana tubuh mulai berinteraksi menuju menopause, masa ini dapat terjadi selama 2-8 tahun dan ditambah 1 tahun diakhir menuju menopause. Biasanya masa premenopause terjadi pada usia diatas 40 tahun, tapi juga banyak yang mengalami perubahan ini saat usia masih dipertengahan tahun. Tahun 2025 di Indonesia diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Menurut data statistik, jumlah penduduk di Propinsi Jawa Barat mencapai 11.358.740 jiwa penduduk di Jawa Barat adalah usia remaja dan wanita usia subur yang berusia 20-45 tahun. Kecemasan yang dirasakan ibu menopause umumnya dikarenakan berakhirnya masa reproduksi yang artinya dirinya merasa akan menjadi tua, yang berarti kecantikan akan memudar. Dengan hal itu vitalis dan fungsi organ-organ tubuh juga akan menurun.

Kata Kunci: Premenopause, Pengetahuan

Submitted: 2025-08-04

Revised: 2025-08-26

Accepted: 2025-09-08

Pendahuluan

Premenopause adalah suatu masa peralihan menopause yang terjadi beberapa tahun sebelum menopause, yang meliputi perubahan dari siklus-siklus ovulatorik menjadi anovulatorik, dengan tanda ketidakaturan siklus haid (Sulistyawati, 2020). Premenopause merupakan kondisi dimana tubuh mulai berinteraksi menuju menopause. Masa ini dapat terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun diakhir menuju menopause. Biasanya masa premenopause terjadi pada usia diatas 40 tahun, tapi juga banyak yang mengalami perubahan ini saat usia masih dipertengahan tahun (Sulistyawati, 2020).

Tanda-tanda terjadinya premenopause yaitu menstruasi menjadi tidak teratur, kotoran haid yang keluar banyak sekali ataupun sangat sedikit, muncul gangguan vasomotoris berupa penyempitan atau pelebaran atau pembuluh – pembuluh darah, merasa pusing disertai sakit

kepala, berkeringat tiada hentinya, atau gangguan sakit syaraf (Sulistyawati, 2020). Sedangkan gejala yang menyertai sindrom premenopause, meliputi semburan panas dari dada hingga wajah, berkeringat pada malam hari, kekeringan vagina, penurunan daya ingat, insomnia, depresi (rasa cemas), mudah lelah, rasa sakit ketika berhubungan seksual. Munculnya gejala premenopause ini dapat menyebabkan berbagai keluhan pada wanita dan akan menjadi sangat serius jika tidak ditangani karena dapat menimbulkan perubahan yang menyebabkan kecemasan pada Wanita (Sulistyawati, 2020).

Menurut (WHO, 2018) diperkirakan setiap tahun ada 357 juta kasus masalah kesehatan reproduksi, banyaknya kasus setiap tahunnya yang dapat di sembuhkan hanya empat kasus infeksi menular, yang dapat disembuhkan diantaranya: Chlamydia trachomatis (131 juta), Neisseria gonorrhoeae (87 juta), sifilis (6 juta), dan Trichomonas vaginalis (142 juta) dan penyakit yang dapat disembuhkan pada orang yang berusia 20-45 tahun.

Kecemasan yang dirasakan ibu menopause umumnya dikarenakan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual selagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikan akan memudar. Dengan hal itu, vitalis dan fungsi organ-organ tubuh juga akan menurun. Hal ini tentu juga akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita, dan keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi gambaran diri yang negatif. Jika kondisi ini tidak cepat diatasi maka akan mengakibatkan stress atau bahkan depresi (Sundari, 2018).

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan di TPMB Fitria Wulandari kepada 30 wanita usia subur yang berusia 30 – 55 tahun salah satu masalah Kesehatan reproduksi yang menjadi perhatian yaitu masalah tentang Premenopause, dari 30 responden ibu Premenopause yang sudah di wawancarai 20 responden diantaranya memiliki gambaran diri negatif seperti kurang percaya diri dengan berat badan sekarang, merasa tidak cantik lagi dan sering kelelahan saat beraktifitas karena dipengaruhi oleh perubahan-perubahan fisik yang menjadi tidak menarik dan gangguan fungsi tubuh yang menyebabkan wanita tersebut berpikiran negatif dengan tubuhnya.

Metode

Kegiatan pemberdayaan ini memiliki tujuan utama yakni memberikan penyuluhan mengenai pengetahuan tentang Premenopause pada Wanita usia subur dengan metode sosialisasi secara langsung pada audiens yaitu ibu – ibu dengan rentang usia 35 – 50 tahun disekitar TPMB Fitria Wulandari. Metode sosialisasi digunakan untuk menyampaikan materi secara teoritis mengenai Premenopause. Adapun sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan audiens diminta mengisi kuesioner pre test dan setelah dilakukan penyuluhan audiens diminta untuk mengisi post test. Data yang didapatkan selama kegiatan berlangsung dideskripsikan dengan pendekatan implementasi sehingga bisa menggambarkan secara utuh berlangsungnya kegiatan penyuluhan. Kegiatan pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang Premenopause pada kalangan Perempuan khususnya Wanita usia subur.

Hasil dan Pembahasan

Pengembangan Pengabdian Masyarakat dalam memberikan penyuluhan tentang premenopause pada Wanita Usia Subur di TPMB Fitria Wulandari dengan 30 orang wanita sebagai responden adalah berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan sebelumnya di TPMB Fitria Wulandari kepada 30 wanita usia subur yang berusia 35 – 55 tahun dengan salah satu masalah Kesehatan reproduksi yang menjadi perhatian yaitu masalah tentang Premenopause, dari 30 responden ibu Premenopause yang sudah di wawancarai 20 responden diantaranya memiliki gambaran diri negatif seperti kurang percaya diri dengan berat badan sekarang, merasa tidak cantik lagi dan sering kelelahan saat beraktifitas karena dipengaruhi oleh perubahan-perubahan fisik yang menjadi tidak menarik dan gangguan fungsi tubuh yang menyebabkan wanita tersebut berpikiran negatif

dengan tubuhnya. Untuk itu kami tergerak untuk melakukan penyuluhan dengan tema Pengetahuan Premenopause pada wanita usia subur. Edukasi interaktif pada peningkatan pengetahuan mengenai Premenopause adalah pendekatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif peserta dalam proses penyampaian informasi terkait premenopause, fisiologis, keluhan – keluhan yang dirasakan dan bagaimana menyikapi bahwa premenopause adalah bagian dari proses kehidupan seorang Wanita.

Berikut adalah hasil penyuluhan dan Pengabdian Masyarakat tentang pengetahuan Premenopause pada wanita usia subur (WUS) di TPMB Fitria Wulandari.

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan,
Di TPMB Fitria Wulandari Tahun 2025

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (100%)
1	Umur		
	30 - 45 tahun	18	60 %
	>45 - 50 tahun	12	40 %
	Jumlah	30	100%
2	Pendidikan		
	SD – SLTP	22	73,3 %
	SLTA – Universitas	8	26,6 %
	Jumlah	30	100%
3	Pekerjaan		
	Bekerja	20	66,6 %
	Tidak Bekerja	10	33,3 %
	Jumlah	30	100 %

Berdasarkan tabel 3.1 dapat diketahui dari 30 responden yang diteliti bahwa WUS yang berusia 30 - 40 tahun sebanyak 18 responden (60 %) dan jumlah WUS yang berusia >40 – 50 tahun yaitu 12 responden (40 %). Untuk kategori pendidikan mayoritas pendidikan SD - SLTP sebanyak 22 responden (73, 3 %) sedangkan untuk kategori pendidikan rendah SLTA – Universitas sebanyak 8 responden (26,6 %). Untuk kategori pekerjaan jumlah ibu bekerja yaitu 20 responden (66,6 %) dan sebanyak 10 responden (33,3 %) hanya bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Premenopause Pada Wanita Usia Subur
Sebelum Penyuluhan

Skala Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase %
Kurang (<8)	15	50 %
Cukup (8-11)	13	43,3 %
Baik (11-15)	2	6.7 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 3.2 diketahui dari total 30 responden sebelum mendapat penyuluhan lebih banyak responden dengan katagori kurang dalam pengetahuan tentang Premenopause

ringan yaitu 15 orang (50%), tingkat pengetahuan cukup yaitu 13 orang (43.3%), tingkat pengetahuan yang baik yaitu 2 orang (6,7%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Premenopause Pada Wanita Usia Subur Setelah Dilakukan Penyuluhan

Skala Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase %
Kurang (<8)	2	6,7 %
Cukup (8-11)	10	33,3 %
Baik (11-15)	18	60 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 3.3 diketahui dari total 30 responden setelah mendapat penyuluhan tentang pengetahuan Premenopause terjadi peningkatan menjadi paling banyak responden dengan tingkat pengetahuan yang baik yaitu 18 orang (60%), tingkat pengetahuan yang cukup yaitu 10 orang (33.3%), tingkat pengetahuan yang kurang yaitu 2 orang (6.7%).

Pada penyuluhan pengetahuan premenopause seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan Adapun hasil yang didapatkan sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kamih Komalasari yang berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Subur di PMB Kamih Komalasari Tahun 2022, bahwa ada hubungan antara pendidikan dengan kejadian menopause teori yang menyatakan Munculnya sindrom premenopause sangat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan selain itu dukungan penuh juga didapatkan berkat adanya kerjasama dan penerimaan yang baik antara responden dan team pengabdian masyarakat.



Gambar 1 : Penyuluhan dan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan

Kesimpulan

Hasil penelitian diketahui tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan pengetahuan Prpremenopause yaitu katagori kurang dalam pengetahuan tentang Premenopause yaitu 15 orang (50%), tingkat pengetahuan cukup yaitu 13 orang (43.3%), tingkat pengetahuan yang baik yaitu 2 orang (6,7%). Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan tentang premenopause menjadi paling banyak responden dengan tingkat pengetahuan yang baik yaitu 18 orang (60%), tingkat pengetahuan yang cukup yaitu 10 orang (33.3%), tingkat pengetahuan yang kurang yaitu 2 orang (6.7%). Hal ini menggambarkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada responden terkait pengetahuan premenopause pada Wanita usia subur di TPMB Fitria Wulandari.

Daftar Pustaka

- Komalasari, Kamih. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Subur di PMB Kamih Komalasari Tahun 2022*. Skripsi. Universitas Medika Suherman.
- Kemenkes RI. 2010. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 229/MENKES/SK/II/2010*.
- Kumalasari, Intan. 2022. *Kesehatan Reproduksi*. Salemba Medika. Jakarta.
- Kusmiran, Eni. 2020. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lisnaini. 2010. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Perubahan Pada Masa Menopause Di Kelurahan Tegal Sari, Kec.Medan Denai Tahun 2010*. Jurnal. Universitas Sumatera Utara.
- Mulyaningsih, Sundari . 2018. *Klimakterium: Masalah dan penanganannya dalam perspektif kebidanan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Nia Yuningsih, Eneng & Widaningsih, Ida. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan WUS Dalam Menghadapi Menopause di Klinik Keysa Tahun 2023*. Skripsi. Universitas Medika Suherman
- Profil Kesehatan - Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat
- Prawirohardjo, Sarwono. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.2017
- Proverawati, A., & Sulistyawati, E. 2020. *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rossa. 2015. *(Un)Complicated Perimenopause*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- SDKI. 2012. *Survey Demografi Kesehatan Indonesia Tahun 2012*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Wawan dan Dewi. 2010. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika. Yogyakarta.