Jurnal Riset Kebidanan Indonesia
Vol 9, No. 2, Desember 2025, pp. 89-94
ISSN 2615-5621

Hubungan tingkat stres dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di Desa Batee Iliek Kecamatan Samalanga Kabupaten Bireuen

Uswatun Hasanah[1*], Irma Fitria[2], Sri Raudhati[3]

[1,2,3] *Fakultas Kesehatan Universitas Almuslim Bireuen Aceh, Indonesia.*

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel

Tanggal diterima, 21 Juni 2025
Tanggal direvisi, 18 Februari 2026
Tanggal dipublikasi, 15 Februari 2026

Kata kunci:

Menopause;
Tingkat Stres;
Kesiapan Ibu;

10.32536/jrki.v9i2.341

ABSTRAK

Latar belakang: *Menopause* merupakan proses biologis alami yang dialami oleh setiap wanita dan sering kali disertai dengan perubahan baik secara fisik maupun emosional, yang berpotensi menimbulkan stres dan memengaruhi kesiapan individu dalam menghadapinya. Berdasarkan data WHO tahun 2022, prevalensi menopause secara global tercatat sebesar 38.9%. WHO juga memprediksi bahwa pada tahun 2030, jumlah wanita berusia lebih dari 50 tahun yang mengalami *menopause* akan mencapai sekitar 1,2 miliar orang. **Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kesiapan ibu menghadapi *menopause* di Desa Batee Iliek, Kecamatan Samalanga, Kabupaten Bireuen **Metode:** penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu berusia 45-55 tahun di Desa Batee Iliek, teknik pengambilan sampel *total sampling* yaitu 40 ibu. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner KPDS untuk mengukur stres dan kuesioner kesiapan *menopause*. **Hasil:** hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas ibu mengalami stres berat (65%) dan Sebagian berada dalam kategori siap menghadapi *menopause* (62,5%). Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stres dengan kesiapan ibu menghadapi menopause (*p-value* 0,323). **Simpulan:** Tingkat stres tidak secara langsung memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi *menopause,* dan faktor lain seperti pengetahuan, dukungan keluarga, dan sikap positif memiliki peran yang lebih besar.

Keyword:

Menopause;
Stress level;
Maternal readiness;

Background: *Menopause is a natural biological process that every woman experiences. It is often accompanied by physical and emotional changes that can cause stress and affect one's ability to cope. According to statistics from the World Health Organization (WHO) in 2022, the global prevalence of menopause reached 38.9%. WHO also estimates that by 2030, approximately 1.2 billion women over the age of 50 will experience menopause.* ***Objective:*** *This study aims to analyze the relationship between stress levels and mothers' readiness to face menopause in Batee Iliek Village, Samalanga Subdistrict, Bireuen Regency.* ***Methods:*** *This research used a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of all mothers aged 45–55 years in Batee Iliek Village, with a total sampling technique involving 40 participants. The instruments used were the Kessler Psychological Distress Scale (KPDS) to measure stress levels and a menopause readiness questionnaire.* ***Results:*** *The univariate analysis showed that most mothers experienced severe stress (65%), and a portion of them were categorized as ready to face menopause (62.5%). The bivariate analysis indicated that there was no significant relationship between stress levels and mothers' readiness to face menopause (p-value = 0.323).* ***Conclusion:*** *Stress levels do not directly affect a mother's readiness to face menopause. Other factors, such as knowledge, family support, and a positive mindset, play a more significant role.*

Pendahuluan

Sepanjang kehidupannya, wanita mengalami berbagai tahapan pertumbuhan dan perkembangan. Pada akhirnya, proses tersebut akan mencapai fase akhir yang ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan signifikan pada fungsi tubuh. Perubahan-perubahan ini berlangsung seiring bertambahnya usia, hingga wanita memasuki fase yang dikenal sebagai *menopause* (Fitriani, Munawaroh, and Sari 2023). *Menopause* terjadi akibat penurunan fungsi ovarium seiring bertambahnya usia, yang menyebabkan berkurangnya produksi hormon estrogen. Kondisi ini memicu berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikologis, sehingga memunculkan beragam keluhan yang khas pada masa *menopause*. Sebagian wanita (75%) menganggap keluhan masa *menopause* sebagai suatu masalah atau gangguan, sedangkan (25%) tidak mempermasalahkan keluhan yang terjadi pada masa *menopause* (Sartika, Ashri, and Haryati 2023). Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi menopause secara global mencapai 38,9%. WHO juga memproyeksikan bahwa pada tahun 2030, jumlah wanita berusia diatas 50 tahun yang akan mengalami *menopause* diperkirakan mencapai 1,2 miliar, dengan peningkatan sekitar 3% setiap tahunnya. (Nadia *et al.* 2024). Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS), proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 11,75% pada tahun 2023. Persentase ini mengalami peningkatan sebesar 1,27 poin dibandingkan tahun 2022 yang tercatat sebesar 10,48%(Pane 2022).

Pada tahun 2023, presentase penduduk lansia di Aceh adalah 8,76%. Pada tahun 2023 Badan Pusat Statistik (BPS) kabupaten Bireuen merilis data jumlah penduduk perempuan menurut kelompok umur 45 sampai 49 berjumlam 28,15 jiwa, 50 sampai 54 berjumlah 25,36 jiwa, 55 sampai 59 berjumlah 19,45 jiwa, sedangkan 60 sampai 64 berjumlah 15,41 jiwa (Statistik 2024). Departemen Kesehatan (2022) menyebutkan bahwa secara umum *menopause* terjadi pada perempuan berusia antara 41 hingga 55 tahun. Sementara itu, hasil penelitian oleh Senolinggi (2014) menunjukkan bahwa mayoritas wanita mengalami menopause pada rentang usia 45–55 tahun. Anindita (2019) juga mengemukakan bahwa usia maksimal terjadinya *menopause* adalah 56 tahun (Kusumaningrum and Hidayati 2022).

Gejala *menopause* dilaporkan sering dialami oleh sebagian besar wanita di berbagai belahan dunia, dengan prevalensi sekitar 70–80% di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, serta lebih rendah di Cina (18%) dan di Jepang maupun Indonesia (10%). Berdasarkan studi di Amerika Serikat dan Eropa, diperkirakan antara 9% hingga 26% wanita, serta 5% hingga 12% pria, pernah mengalami depresi berat sepanjang hidup mereka. Selain itu, pada waktu tertentu, sekitar 4,5% hingga 9,3% wanita dan 2,3% hingga 3,2% pria diperkirakan mengalami gangguan depresi. Secara umum, hal ini menunjukkan bahwa wanita memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami depresi dibandingkan pria (Nadia *et al.* 2024).

Bagi sejumlah wanita, *menopause* dapat memicu munculnya stres dan kegelisahan. Kondisi ini cenderung menjadi beban yang lebih berat apabila individu tersebut memiliki pola pikir yang negatif secara terus-menerus. Ibu yang memasuki *menopause* mengalami stres dan banyak mengalami khawatir terhadap *menopause* mungkin berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi sehingga khawatir suaminya akan mencari pengganti yang lebih muda (Tania 2022). Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memperburuk gejala *menopause* dan memengaruhi kualitas hidup seorang wanita. Disisi lain, tingkat kesiapan yang baik dalam menghadapi *menopause* dapat membantu wanita mengelola transisi ini dengan lebih adaptif dan positif (Tania, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres yang tinggi pada wanita menjelang *menopause* berhubungan dengan rendahnya kesiapan mereka dalam menghadapi perubahan tersebut. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, pola pikir, tingkat pendidikan, serta pengalaman hidup juga turut memengaruhi

*Korespondensi penulis
Alamat E-mail: uswatunnhasanah1990@gmail.com

hubungan antara stres dan kesiapan menghadapi menopause (Sartika *et al*. 2023). Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan langsung antara tingkat stres dan kesiapan ibu menghadapi *menopause*. Peneliti juga telah melakukan survey awal untuk mendapatkan perspektif langsung dari calon responden, yang dilakukan pada bulan Agustus 2024 di Desa Batee Iliek Kecamatan Samalanga Kabupaten Bireuen. Peneliti melakukan wawancara pada 5 ibu yang berusia 48, 50 dan 55 tahun, untuk mengetahui tingkat stres pada fase memasuki *menopause*, dan kesiapan secara fisik, psikologis serta spiritual dalam menghadapi *menopause*. Dari hasil wawancara di temukan ibu merasa bahwa stres dapat memengaruhi kesiapan akan masa *menopause*-nya, tetapi juga ditemukan ibu yang merasa bahwa tingkat stres bukanlah suatu hal yang dapat membuatnya kurang siap dalam memasuki fase *menopause*-nya kedepan. Karena *menopause* merupakan fase alami yang akan terjadi pada semua wanita.

Metode penelitian

Penelitian ini merupakan studi dengan desain deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi objektif responden serta mengkaji hubungan antar variabel secara sistematis tanpa memberikan perlakuan atau intervensi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, di mana pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu. Pendekatan ini dinilai sesuai karena dapat mengidentifikasi hubungan antara variabel independen (tingkat stres) dan variabel dependen (kesiapan menghadapi *menopause*) secara bersamaan dalam periode waktu yang singkat, efisien dari segi sumber daya, serta cocok digunakan dalam studi populasi yang tidak memungkinkan untuk dilakukan pengamatan jangka panjang.

Penelitian dilaksanakan di Desa Batee Iliek, Kecamatan Samalanga, Kabupaten Bireuen, yang dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa wilayah ini memiliki populasi perempuan usia pra-menopause dan menopause yang cukup representatif. Selain itu, lokasi ini juga dipilih karena aksesibilitasnya memudahkan proses pengumpulan data secara langsung di lapangan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu berusia 45-55 tahun yang berdomisili di Desa Batee Iliek, dengan jumlah total sebanyak 70 orang. Mengingat jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka teknik *total sampling* digunakan, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Penggunaan *total sampling* dianggap tepat karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh dan akurat dari populasi yang diteliti, sekaligus menghindari bias dalam proses pemilihan sampel. Selain itu, teknik ini memenuhi ketentuan statistik dasar, yakni jumlah sampel minimal 30 responden untuk dapat dilakukan analisis hubungan secara kuantitatif.

Kriteria inklusi meliputi ibu yang berada dalam rentang usia 45–55 tahun, tidak mengalami gangguan mental, serta tidak menderita penyakit kronis berat. Sementara kriteria eksklusi adalah ibu yang mengalami *menopause* dini akibat tindakan medis seperti kemoterapi. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari yaitu pada tanggal 11 sampai 13 April 2025. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner. Untuk mengukur tingkat stres, peneliti menggunakan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam studi sebelumnya. Skor KPDS dikategorikan menjadi: tidak stres (<20), stres ringan (20–24), stres sedang (25–29), dan stres berat (≥30). Sementara untuk mengukur kesiapan ibu menghadapi menopause, digunakan kuesioner adaptasi dari penelitian Dwi Hesti Agustina (2016) yang mencakup aspek kesiapan fisik, psikologis, dan spiritual. Kesiapan diklasifikasikan menjadi "siap" jika

responden menjawab ≥50% pertanyaan dengan benar, dan "tidak siap" jika <50%.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Analisi Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia Ibu		
	a. 44 - 47 tahun	12	30
	b. 48 - 50 tahun	13	32,5
	c. 51 - 53 tahun	11	27,5
	d. >54 tahun	4	10
	Jumlah	**40**	**100**
2	Pendidikan		
	a. SD	5	12,5
	b. SMP	9	22,5
	c. SMA	10	25
	d. Perguruan Tinggi	16	40
	Jumlah	**40**	**100**
3	Pekerjaan		
	a. IRT	12	30
	b. Petani	11	27,5
	c. Wiraswasta	2	5
	d. Buruh	4	10
	e. Pegawai Negeri Sipil	11	27,5
	Jumlah	**40**	**100**
4	Status Perkawinan		
	a. Tidak Menikah	5	12,5
	b. Menikah	24	60
	c. Cerai	11	27,5
	Jumlah	**40**	**100**
5	Tinggal Dengan		
	a. Suami	24	60
	b. Anak	9	22,5
	c. Keluarga	3	7,5
	d. Saudara	1	2,5
	e. Sendiri	3	7,5
	Jumlah	**40**	**100**
6	Jumlah Anak		
	0	7	17,5
	1 - 2 anak	9	22,5
	3 - 5 anak	17	42,5
	6 - 8 anak	7	17,5
	Jumlah	**40**	**100**

Berdasarkan tabel 1 di atas diperoleh bahwa mayoritas responden berusia 48-50 tahun berjumlah 13 orang (32,5%), mayoritas pendidikan responden berjumlah 16 orang (40%), mayoritas pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) berjumlah 12 orang (30%), mayoritas responden dengan status perkawaninan menikah berjumlah 24 orang (60%), mayoritas responden tinggal dengan suami berjumlah 24 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 48–50 tahun, yang merupakan fase awal menuju *menopause*, sejalan dengan pendapat Asmaradana (2021) bahwa penurunan fungsi ovarium biasanya terjadi pada usia >51 tahun, yang menyebabkan ketidakseimbangan hormon dan gangguan organ tubuh. Sebagian besar responden berpendidikan tinggi (perguruan tinggi), yang mendukung kesiapan menghadapi *menopause* karena pendidikan memengaruhi pola pikir dan pengambilan keputusan secara rasional.

Dalam hal pekerjaan, mayoritas adalah ibu rumah tangga, dan berdasarkan Munir dkk. (2017), wanita tidak bekerja lebih rentan mengalami kecemasan menjelang *menopause* dibandingkan wanita bekerja, karena wanita bekerja cenderung lebih aktif secara fisik dan mental (Anoraga, 2020). Status perkawinan juga berperan penting, di mana dukungan suami terbukti meningkatkan kualitas hidup wanita *menopause* (Annah, 2020) dan mempengaruhi kesiapan emosional dalam menghadapi perubahan tersebut (Zakiah, 2023).

Jumlah anak (*paritas)* juga berdampak, di mana wanita dengan 3–5 anak cenderung mengalami *menopause* lebih lambat, sebagaimana disampaikan Yuyun (2016), karena kehamilan dapat memperlambat proses penuaan reproduksi. Peneliti juga mengamati bahwa wanita dengan anak sedikit atau belum pernah melahirkan lebih cepat mengalami menopause, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan aktivitas fisik berat yang memengaruhi metabolisme dan siklus menstruasi.

Tabel 2. Tabel Tingkat stres

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak mengalami stres	1	2,5
2.	Stres ringan	5	12,5
3.	Stres sedang	8	20
4.	Stres berat	26	65
	Jumlah	**40**	**100**

Hasil analisis pada tabel 2 menjelaskan berdasarkan tingkat stres, menunjukkan bahwa ibu yang mengalami stres berat sebanyak 26 orang (65%), stres sedang 8 orang (20%), stres ringan 5 orang (15%) dan tidak mengalami stres 1 orang (2,5%). Perempuan yang berada dalam fase *menopause* kerap mengalami berbagai gangguan yang bersifat fisik, seksual, maupun sosial dari sisi psikologis. Tingkat keparahan gangguan tersebut sangat dipengaruhi oleh sejauh mana stres dirasakan oleh individu, yang berakar dari bagaimana ia menilai dan merespons perubahan yang terjadi selama masa *menopause*. Oleh sebab itu, penting bagi perempuan yang mendekati usia *menopause* untuk membekali diri dengan pengetahuan yang cukup mengenai perubahan yang mungkin terjadi, serta memperoleh dukungan emosional dari pasangan dan lingkungan keluarga guna membantu proses adaptasi secara lebih positif.

Tabel 3. Kesiapan menghadapi *menopause*

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak Siap	15	37,5
2.	Siap	25	62,5
	Jumlah	**40**	**100**

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan ibu dalam kategori Siap (62,5%) dalam menghadapi *menopause* yaitu sebanyak 25 orang. Tingkat kesiapan ibu dalam menghadapi masa *menopause* dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah kondisi sosial ekonomi yang memungkinkan akses terhadap informasi kesehatan, jenis pekerjaan yang dijalani, serta dukungan yang diberikan oleh keluarga, terutama dukungan suami.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Septilia (2024) yang menunjukkan bahwa sebesar 62,9% responden menyatakan siap menghadapi menopause, sementara 37,1% lainnya mengaku belum siap.

2. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4. Tingkat Stres dengan Kesiapan Ibu menghadapi *Menopause*

Tingkat Stres	Kesiapan Menghadapi *Menopause*				Jumlah		*P Value*
	Siap		Tidak Siap				
	N	*%*	*N*	*%*	*N*	*%*	
Tidak stres	1	2,5	0	-	1	2,5	
Stres ringan	4	10	1	2,5	5	12,5	
Stres sedang	3	12,5	5	7,5	8	20	0,323
Stres berat	17	42,5	9	22,5	26	65	
Jumlah	25	37,5	15	62,5	40	100	

Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kesiapan ibu dalam menghadapi *menopause* dengan *p-value* sebesar 0,323. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 17 orang responden (42,5%) dengan stres berat tetapi siap menghadapi menopause dan terdapat 1 orang responden (2,5%) dengan stres ringan tetapi tidak siap dalam menghadapi menopause. Sehingga Ha ditolak dan Ho diterima.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Diana (2021), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan ibu dan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menopause.* Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Nababan (2022) yang menyatakan bahwa tingkat stres memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi *menopause.* Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan, pendidikan dan tingkat keluhan lebih dominan menjadi faktor yang memengaruhi kesiapan menghadapi *menopause.*

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu usia 45–55 tahun di Desa Batee Iliek mengalami tingkat stres yang tinggi saat menjelang *menopause.* Meskipun demikian, mayoritas dari mereka tetap menunjukkan kesiapan yang baik dalam menghadapi fase tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa kesiapan menghadapi *menopause* tidak secara langsung ditentukan

oleh tingkat stres yang dialami, melainkan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pengetahuan yang dimiliki, dukungan dari keluarga, serta pendekatan spiritual dan pola pikir positif terhadap perubahan alami dalam kehidupan wanita. Perlu ada eksploarsi lebih dalam untuk menggali faktor faktor yang memengaruhi kesiapan menghadapi menopause dengan mempertimbangkan karakteristik ibu dan dukungan keluarga.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terimakasih kepada pemerintah Desa Batee Iliek, Kecamatan Samalanga, Kabupaten Bireuen, atas izin dan kerja sama yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terimakasih juga penulis ucapkan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Almuslim atas dukungan dan bimbingan yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

Daftar Pustaka

Badan Pusat Statistik. (2024). Persentase penduduk di Kabupaten Bireuen menurut kategori kelompok. Retrieved from https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/d253072a41b27e7

Fitriani, F., Munawaroh, M., & Sari, A. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan pendidikan kesehatan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor. *Indonesian Journal of Midwifery Science*, 2(2), 238–243.

Kusumaningrum, U. A., & Hidayati, R. N. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal Edukasi Keperawatan*, 6(1), 1–11.

Meilan, N dan huda, N (2022). Faktor - Faktor Yang Memengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause. Jurnal Fisioterapi dan Kesehatabn Indonesia, Vol 1/1, 2022, 78 – 82.

Nadia, S., Riza, N., Putra, M., Bina, U., Getsempena, B., & Keluarga, D. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan ibu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(1), 1–17.

Nababan P.R.P (2022). Faktor yang Memengaruhi Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause di Komplek Asrama Khatulistiwa Kota Pontianak Tahun 2021. Miracle Journal, Vol 2/1, 2021, 74 - 81.

Pane, S. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap wanita premenopause menghadapi perubahan fisik saat menopause di Desa Aek Nauli. Retrieved from https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/3132

Sartika, I., Ashri, R. H., & Haryati, S. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause di RT 003 RW 01 Parung Serap Kecamatan Ciledug – Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Obstetri*, 15(1), 104–111. Retrieved from https://stikes-nhm.ejournal.id/JOB/article/view/1011/980

Tania, R. D. (2022). Gambaran tingkat stres ibu dalam menghadapi perimenopause di Kota Bengkulu. [Unpublished manuscript].