

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENGALAMAN WANITA MENOPAUSE MENGHADAPI *HOT FLASHES*

Nisa Marini Nabila¹, Erika², Sri Utami³

Fakultas Keperawatan

Universitas Riau

Email: nisa.marininabila@student.unri.ac.id

Abstract

Menopause is natural process that occurs in every woman. One of the signs of physical symptoms during menopause is hot flashes. Hot flashes is a feeling of heat, burning that occurs in the face, neck, chest, and even throughout the body, which is accompanied by sweat, heart palpitations varying time span for each menopausal woman. Design research is descriptive quantitative research. The sample are 97 respondents taken based on the inclusion criteria using purposive sampling technique. Measuring devices used are the questionnaire of respondents characteristic, questionnaire of level knowledge and questionnaire experience. The analysis used the univariate analysis to know the distribution of respondents characteristic, level of knowledge and experience. The results of study showed the most respondents ages are 50-54 years old as much 52 people (53,6%), 93 people (95,9%) had islam religion, 49 people (50,5%) had minang tribe, 46 people (47,4%) were middle education (senior high school), 71 people (73,2%) respondents not work, 77 people (79,4%) married, 67 people (69,1%) respondents had first menstruation at the age 10-14 years old, and had the last menstrual period at the age 50-54 years as much 48 people (49,5%). For 97 respondents there were has level of enough knowledge 38 people (39,2%), good knowledge 33 people (34,0%), and 26 people (26,8%) has less knowledge. While for experience as much 95 people (97,9%) has good experience and 2 people (2,1%) has bad experience. Suggested to menopausal woman to find level of knowledge and experience hot flashes.

Keywords: experience, hot flashes, knowledge, menopause

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu proses alamiah yang terjadi pada setiap wanita yang pasti akan dihadapi didalam perjalanan hidup seorang wanita (Proverawati, 2010). Menopause adalah suatu keadaan dimana wanita tidak lagi mengalami menstruasi atau terjadi haid yang terakhir yang disebabkan adanya penurunan hormon estrogen yang biasanya terjadi pada usia 45-55 tahun (Mulyani, 2013).

World Health Organization (WHO, 2014) menyatakan bahwa pada tahun 2030 nanti diperkirakan akan ada sekitar 1,2 miliar jumlah wanita di seluruh dunia yang akan memasuki masa menopause dan sekitar 80% terjadi di negara berkembang. Di Indonesia, pada tahun 2025 nanti diperkirakan akan ada sekitar 60 juta wanita menopause dan usia rata-rata wanita menopause di Indonesia yaitu usia 48 tahun (Depkes RI, 2016).

Menopause merupakan suatu tahap akhir proses biologis yang dialami wanita berupa adanya penurunan produksi hormon seks wanita yaitu estrogen dan progesteron dari indung telur, hal ini menyebabkan adanya perubahan secara fisik maupun psikologis (Davis et al, 2015). Beberapa gejala fisik dan psikologis terlihat pada wanita menopause. Gejala fisik seperti *hot flashes*, gangguan tidur, vagina menjadi kering, inkontinensia urin, dan perubahan pada kulit. Sedangkan gejala

psikologis seperti mudah lelah, mudah marah, rasa cemas dan stress (Mulyani, 2013).

Perubahan fisik yang paling umum terjadi dan dialami pada wanita menopause adalah *hot flashes* (Santoro, Epperson & Mathews, 2015). Sebanyak 80% wanita menopause mengalami *hot flashes* (Mulyani, 2013). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hekhmawati dan Sudaryanto (2016) tentang gambaran perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di Posyandu Desa Pabelan menunjukkan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada wanita menopause yaitu *hot flashes* (81,3%), insomnia (65,3%), vagina menjadi kering (58,7%), perubahan pada kulit (54,7%) dan inkontinensia urin (52,0%).

Hot flashes adalah suatu sensasi panas yang sangat hebat disertai dengan berkeringat dan detak jantung yang cepat, yang berlangsung sekitar 2 sampai 30 menit. Sensasi panas biasanya dirasakan pada daerah wajah, dada, belakang leher hingga ke seluruh tubuh yang di sertai dengan kemerahan (Freeman, Sammel & Sanders, 2014).

Hot flashes terjadi karena sistem vascular menyesuaikan diri dengan menurunnya hormon estrogen. Namun tidak semua wanita mengalami gejala *hot flashes*, hanya beberapa wanita yang mengalami gejala-gejala fisik yang parah dan bertahan lama (Takahashi & Johnson, 2015). Gejala *hot*

flashes yang berlebihan dapat menyebabkan rosacea (kemerahan di wajah), menjadi susah tidur pada malam hari (insomnia) dan dapat berpengaruh kepada mood seseorang, menurunnya konsentrasi, serta menyebabkan masalah-masalah fisik dan psikis yang lainnya (Suparni & Astutik, 2016).

Tingginya prevalensi *hot flashes* yang dialami dan dirasakan pada wanita menopause disebabkan karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal salah satunya adalah kurangnya pengetahuan wanita menopause mengenai *hot flashes* (Norton, Chilcot & Hunter, 2014). Faktor internal lainnya yang menyebabkan tingginya prevalensi *hot flashes* yang dialami dan dirasakan pada wanita menopause adalah pengalaman (Ziv-Gal & Flaws, 2010).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 28 Maret 2019 dengan mewawancarai sepuluh orang wanita menopause dengan rentang usia 45-59 tahun yang pernah mengalami *hot flashes* didapatkan hasil tujuh dari sepuluh wanita menopause baru mengetahui *hot flashes* ketika mereka sudah mengalaminya, tiga dari sepuluh wanita menopause dengan *hot flashes* mengatakan bahwa mereka sudah tau mengenai *hot flashes* sebelum mereka mengalami menopause dan *hot flashes*.

Tujuh dari sepuluh orang wanita menopause dengan *hot flashes* menceritakan pengalamannya selama mengalami *hot flashes* mengeluhkan adanya rasa panas pada bagian wajah, leher, dada bahkan sampai ke seluruh tubuh yang di rasakan terus menerus, sehingga setiap waktu istirahat pada malam hari menjadi terganggu, berat badan perlahan-lahan menurun karena nafsu makan berkurang. Mereka juga mengatakan cemas terhadap kondisi yang dialaminya sehingga mereka mencari tahu dengan bertanya-tanya kepada orang-orang disekitar mereka dan melakukan berbagai upaya seperti mandi setiap beberapa jam sekali, memakai kipas yang dihadapkan ke badannya pada daerah yang terasa panas dan menaburkan bedak pada daerah kemerahan serta datang ke unit pelayanan kesehatan terdekat. Sedangkan tiga dari sepuluh orang wanita menopause dengan *hot flashes* juga mengeluhkan adanya rasa panas, tetapi mereka dengan cepat langsung mengatasinya, seperti menjaga pola makan yang teratur,

menggunakan pakaian yang dapat menyerap keringat dan mengkonsumsi obat-obatan, sehingga tidak menimbulkan dampak yang lebih parah terhadap kondisi yang dialaminya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan pengalaman wanita menopause menghadapi *hot flashes*.

Manfaat dari penelitian ini diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang tingkat pengetahuan dan pengalaman wanita menopause menghadapi *hot flashes* dalam dunia keperawatan terutama pada bidang ilmu keperawatan maternitas dan meningkatkan tingkat pengetahuan dan pengalaman wanita menopause selama *hot flashes* sehingga dapat mengurangi resiko dan dampak *hot flashes* selama menopause.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru yang dimulai bulan Januari 2019 sampai bulan Juni 2019. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita menopause yang mengalami *hot flashes* yang adalah di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan 97 responden. Kriteria inklusi untuk sampel dalam penelitian ini wanita menopause dengan usia 45-59 tahun, wanita menopause yang sedang mengalami *hot flashes*, bersedia menjadi responden selama penelitian, sehat secara jasmani dan rohani. sedangkan kriteria eksklusi untuk sampel dalam penelitian ini yaitu wanita menopause dengan riwayat operasi yang dapat berpengaruh terhadap adanya perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron, seperti operasi rahim, operasi kedua indung telur.

Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner yang berisi data karakteristik responden, pernyataan tentang tingkat pengetahuan dan pernyataan tentang pengalaman wanita menopause menghadapi *hot flashes*.

Sebelum kuesioner dibagikan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 20 responden di wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Hasil uji validitas kuesioner 24 pernyataan valid dengan rentang r hitung 0,445 sampai 0,689 > r tabel 0,378. Kemudian pernyataan valid dilakukan uji reliabilitas dan diperoleh nilai ,918 > 0,6. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kuesioner tingkat pengetahuan dan pengalaman wanita menopause menghadapi *hot flashes* valid dan reliable untuk digunakan dalam penelitian ini.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat yang terdiri dari data distribusi frekuensi dan persentase dari karakteristik responden meliputi umur, agama, suku, pendidikan terakhir, pekerjaan, status perkawinan, umur haid pertama kali dan umur haid terakhir kali. Data distribusi frekuensi dan persentase tingkat pengetahuan wanita menopause tentang *hot flashes*, serta data distribusi frekuensi dan persentase pengalaman wanita menopause menghadapi *hot flashes*.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Pada table 1 dibawah ini dapat dilihat data distribusi karakteristik responden didapatkan hasil:

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Responden (N=97)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
a. 45-49 tahun	19	19,6
b. 50-54 tahun	52	53,6
c. 55-59 tahun	26	26,8
Agama		
a. Islam	93	95,9
b. Kristen Protestan	4	4,1
Suku		
a. Melayu	24	24,7
b. Jawa	13	13,4
c. Minang	49	50,5
d. Batak	9	9,3
e. Lain-lain	2	2,1
Pendidikan Terakhir		
a. Pendidikan Rendah (SD, SMP)	35	36,1
b. Pendidikan Menengah (SMA)	46	47,4
c. Pendidikan Tinggi (Perguruan Tinggi)	16	16,5
Pekerjaan		
a. PNS	8	8,2

b. Pegawai Swasta	4	4,1
c. Pedagang	6	6,2
d. Petani	5	5,2
e. Tidak Bekerja	71	73,2
f. Lain-lainnya	3	3,1
Status Perkawinan		
a. Tidak Menikah	13	13,4
b. Menikah	77	79,4
c. Janda Mati	4	4,1
d. Janda Cerai	3	3,1
Umur Haid Pertama Kali		
a. 10-14 Tahun	67	69,1
b. 15-19 Tahun	30	30,9
Umur Haid Terakhir Kali		
a. 45-49 Tahun	28	28,9
b. 50-54 Tahun	48	49,5
c. 55-59 Tahun	21	21,6
Total	97	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 97 responden sebagian besar responden berumur 50-54 tahun yaitu sebanyak 52 orang responden (53,6%). Mayoritas responden beragama islam yaitu sebanyak 93 orang responden (95,9%) dan bersuku minang sebanyak 49 orang responden (50,5%). Sebagian besar responden berpendidikan menengah yaitu pendidikan pada tingkat SMA/MA/Sederajat yaitu sebanyak 46 orang responden (47,4%) dan tidak bekerja sebanyak 71 orang responden (73,2%) serta menikah sebanyak 77 orang responden (79,4%). Sebagian besar responden haid pertama kali pada umur 10-14 tahun yaitu sebanyak 67 responden (69,1%) dan haid terakhir kali pada umur 50-54 tahun sebanyak 48 responden (49,5%).

2. Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Pengalaman Wanita Menopause Menghadapi Hot Flashes

a. Tingkat Pengetahuan Wanita Menopause mengenai Hot Flashes

Pada tabel 2 dibawah ini dapat dilihat data distribusi pengetahuan wanita menopause menghadapi *hot flashes* didapatkan hasil:

Tabel 2

Distribusi frekuensi dan presentase berdasarkan pengetahuan wanita menopause menghadapi hot flashes (N=97)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	33	34,0
Cukup	38	39,2
Kurang	26	26,8
Total	97	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 38 orang responden (39,2%).

b. Pengalaman Wanita Menopause menghadapi *Hot Flashes*

Pada tabel 3 dibawah ini dapat dilihat data distribusi pengalaman wanita menopause menghadapi *hot flashes* didapatkan hasil:

Tabel 3

Distribusi frekuensi dan presentase berdasarkan pengalaman wanita menopause menghadapi hot flashes (N=97)

Pengalaman	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	95	97,9
Buruk	2	2,1
Total	97	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengalaman yang baik yaitu sebanyak 95 orang responden (97,9%).

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Umur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 97 responden wanita menopause dengan *hot flashes* diperoleh bahwa sebagian besar responden berumur 50-54 tahun sebanyak 52 orang (53,6%) Hal ini dikarenakan responden yang berumur 50-54 tahun merupakan tahap umur yang telah banyak mengalami menopause dan banyak ditemui di masyarakat pada wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.

Menurut hasil penelitian yang dilakukam Sievert (2013) tentang ukuran subjektif dan objektif mengenai *hot flashes* didapatkan hasil bahwa sekitar 75% wanita menopause dengan umur 50-60 tahun yang mengalami *hot flashes*. Namun, pada data peneliti didapatkan sekitar 53,6% wanita menopause dengan umur 50-54 tahun yang mengalami *hot flashes*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Gallicchio *et al* (2015) tentang *risk factors for hot flashes*

among women undergoing the menopausal transition: baseline results from the midlife women's health study didapatkan hasil bahwa usia 45-54 tahun merupakan umur dimana wanita menopause banyak mengalami tanda gejala *hot flashes*, hal ini dikarenakan menurunnya hormon estrogen sehingga yang akan mempengaruhi bagian otak hipotalamus sehingga berpengaruh terhadap pengaturan suhu tubuh, siklus tidur, dan juga wanita menopause yang mengkonsumsi alkohol secara berlebihan sehingga menyebabkan wanita mengalami *hot flashes*.

2. Agama

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 97 responden wanita menopause dengan *hot flashes* diperoleh bahwa sebagian besar responden beragama islam sebanyak 93 orang (95,9%). Hal ini dikarenakan mayoritas masyarakat yang ada di Kota Pekanbaru beragama islam (BPS Riau, 2019).

Setiap keyakinan terhadap nilai-nilai agama yang dianut oleh seseorang akan mempengaruhi bagaimana sikap seseorang dalam menjalankan kehidupannya selama menopause. Hal ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan Steffen (2009) tentang *spirituality and severity of menopausal symptoms in a sample of religious women* didapatkan hasil bahwa jika wanita menyakini adanya kekuatan spiritual dapat menurunkan gejala-gejala yang dialami selama menopause, maka gejala yang dialami ketika menopause lama kelamaan berkurang serta memberikan sikap yang positif dalam menghadapi gejala-gejala menopause.

3. Suku

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 97 responden wanita menopause dengan *hot flashes* diperoleh bahwa sebagian besar responden bersuku Minang sebanyak 49 orang (50,5%). Hal ini dikarenakan mayoritas masyarakat yang ada di Kota Pekanbaru bersuku Minang (Pirawa, 2018).

Ziv-Gal & Flaws (2010) menyatakan bahwa adanya perbedaan budaya dari

ras/etnis seseorang mempengaruhi prevalensi *hot flashes* yang dialami oleh wanita menopause. Kebudayaan suku minang dalam menghadapi suatu penyakit dimana mereka masih menggunakan obat-obatan tradisional yang secara turun temurun dari nenek moyang mereka (Susena, Pramono & Hidayat, 2013) Hal ini didukung oleh penelitian Rahman (2017) tentang sistem pengobatan tradisional TASAPO didapatkan hasil pengobatan tradisional bukan hanya berguna untuk mengobati, tetapi juga dapat berguna untuk menjelaskan asal usul sebuah penyakit berdasarkan kepercayaan dari tiap individu.

4. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 97 responden wanita menopause dengan *hot flashes* diperoleh bahwa sebagian besar responden berpendidikan menengah yaitu pendidikan pada tingkat SMA/MA/Sederajat yaitu sebanyak 46 orang (47,4%).

Newhart (2013) mengemukakan bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah memiliki resiko yang lebih tinggi terhadap tanda gejala menopause. Hal ini didukung oleh penelitian Pratiwi (2015) tentang hubungan karakteristik ibu menopause dengan adaptasi menopause didapatkan hasil bahwa mayoritas yang berpendidikan SMA memiliki tanda gejala *hot flashes* ketika menopause yang lebih ringan, sedangkan yang berpendidikan SD memiliki tanda gejala *hot flashes* ketika menopause yang berat.

5. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 97 responden wanita menopause dengan *hot flashes* diperoleh bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 71 orang (73,2%), yang terdiri dari 68 orang ibu rumah tangga dan 3 orang pensiunan. Hal ini dikarenakan pada wilayah tersebut wanita menopause yang mengalami *hot flashes* lebih ingin memfokuskan mengurus pekerjaan rumah dan keluarganya dan yang bekerja hanyalah suaminya.

Geukes, Aalts, Robroek, Laven dan Oosterhof (2016) menyatakan bahwa wanita menopause yang bekerja dapat berpengaruh terhadap sikapnya dalam menghadapi tanda gejala *hot flashes*. Hal ini didukung oleh penelitian Geukes, Anema, Aalst, Menezes dan Oosterhof (2019) tentang *improvement of menopausal symptoms and the impact on work ability: a restrospective cohort pilot study* didapatkan hasil wanita bekerja cenderung akan melakukan berbagai cara dalam menangani *hot flashes* yang di alami dan rasakan ketika menopause karena informasi yang didapatkan lebih banyak dan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dalam lingkup pekerjaannya, sehingga wanita menopause yang bekerja lebih siap dalam menghadapi *hot flashes* selama menopause.

6. Status perkawinan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 97 responden wanita menopause dengan *hot flashes* diperoleh bahwa sebagian besar responden masih memiliki suami sebanyak 77 orang (79,4%).

Suami merupakan salah satu orang yang memberikan dukungan terhadap permasalahan yang terjadi pada pasangannya. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan Jannah, Istiarti, dan Sugihantono (2014) tentang pengaruh dukungan suami terhadap kejadian *menopause syndrome* pada istri didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh antara dukungan suami terhadap kejadian *menopause syndrome*, sehingga dapat membantu wanita menopause dalam menghadapi tanda gejala *hot flashes* yang dialami.

7. Umur haid pertama kali

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 97 responden wanita menopause dengan *hot flashes* diperoleh bahwa sebagian besar responden mengalami haid pertama kali pada umur 10-14 tahun yaitu sebanyak 67 orang (69,1%).

Umur haid pertama kali dapat mempengaruhi umur menopause seseorang, dimana semakin cepat

seorang wanita yang mengalami menstruasi pertama kalinya pada umur yang masih muda, maka akan semakin lama atau dengan umur yang tua akan mengalami masa menopause. wanita yang mengalami menstruasi lebih dini akan mengalami menopause pada umur mencapai 50 tahun (Suparni dan Astutik, 2016) Hal ini didukung penelitian yang dilakukan Sepduwiana (2017) tentang umur menopause pada wanita didapatkan hasil bahwa haid pertama kali pada wanita terjadi karena adanya kematangan folikel de graff yang dipengaruhi oleh hormon estrogen yang baik dan adanya gizi yang seimbang, hal tersebut tentunya akan memperlambat umur menopause.

8. Umur haid terakhir kali

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 97 responden wanita menopause dengan *hot flashes* diperoleh bahwa sebagian besar responden mengalami haid terakhir kali pada umur 50-54 tahun yaitu sebanyak 48 orang (49,5%). Hal ini dikarenakan mayoritas wanita menopause mengalami haid pertama kali pada umur 10-14 tahun sehingga berpengaruh terhadap lamanya mengalami menopause.

Mulyani (2013) menyatakan bahwa wanita yang haid dengan umur yang lebih dini akan mengalami menopause sampai pada umur 50 tahunan. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan Wulandari (2013) tentang hubungan umur menarche dengan kejadian menopause didapatkan hasil bahwa wanita yang mengalami menopause lambat kebanyakan dialami pada wanita yang mengalami umur haid pertama kali cepat, hal ini membuktikan bahwa umur haid terakhir kali dapat diprediksikan dengan melihat umur haid pertama kali, karena umur haid pertama kali mempengaruhi umur haid terakhir kali wanita.

B. Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Pengalaman Wanita Menopause menghadapi *Hot Flashes*

1. Tingkat Pengetahuan Wanita Menopause menghadapi *Hot Flashes*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 97 responden wanita menopause dengan *hot flashes* diperoleh

bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 38 orang (39,2%). Penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Asriati, Wijaya, Nirmala, Gondodiputro, dan Rahmiati (2019) didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup tentang tanda gejala fisik dan psikis menopause yaitu sebanyak 54 orang (67,5%) untuk pengetahuan tanda gejala fisik menopause dan 52 orang (65%) untuk pengetahuan tanda gejala psikis menopause. Hal ini dikarenakan tingkat pendidikan responden berada pada tingkat pendidikan menengah dan tinggi, sehingga responden lebih mudah dan cepat dalam mendapatkan informasi terkait *hot flashes* yang dialami ketika menopause (Nurningsih, 2012).

Wawan dan Dewi (2010) menyatakan bahwa tinggi rendahnya pengetahuan tentang *hot flashes* pada wanita menopause dipengaruhi oleh adanya pendidikan dan pekerjaan, Hal ini didukung oleh penelitian Ramdani (2015) tentang tingkat pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisik dan psikologi pada masa menopause didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan seseorang tentang *hot flashes* ketika menopause dipengaruhi oleh adanya pendidikan dan pekerjaan dikarenakan adanya penerimaan informasi hal-hal yang baru sehingga dapat menyesuaikan dan menghadapi *hot flashes* yang dialami ketika menopause.

Budiman dan Riyanto (2014) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan suatu proses pembelajaran mengenai informasi yang diketahui dan disadari oleh seseorang. Seseorang dikatakan mempunyai pengetahuan yang luas mengenai tanda dan gejala menopause jika didukung oleh banyaknya sumber informasi yang diperoleh, semakin banyak informasi yang diperoleh, maka akan semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya (Ismiati, 2010). Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang menopause agar wanita yang akan

mengalami dan sudah mengalami menopause dapat menghadapi tanda gejala yang akan terjadi dan dialami ketika menopause.

2. Pengalaman Wanita Menopause menghadapi *Hot Flashes*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 97 responden wanita menopause dengan *hot flashes* diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki pengalaman yang baik yaitu sebanyak 95 orang (97,9%).

Pengalaman yang dialami pada setiap wanita menopause yang mengalami *hot flashes* berbeda-beda, hal ini disebabkan karena adanya pengaruh, lingkungan tempat tinggal, pendidikan dan pekerjaan, sehingga upaya yang dilakukan dalam menghadapi *hot flashes* berbeda-beda, hal ini tentunya akan berdampak terhadap kualitas hidup mereka, oleh karena itu, perlu adanya peningkatan terhadap pengetahuan yang telah dimiliki, sehingga wanita menopause mempunyai pengalaman yang lebih baik dan lebih siap dalam menghadapi tanda gejala *hot flashes* (Gomez, Sievert, Campos & Brown, 2017).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden karakteristik responden sebagian besar responden berumur 50-54 tahun yaitu sebanyak 52 orang responden (53,6%). Sebagian besar responden beragama islam yaitu sebanyak 93 orang responden (95,9%) dan bersuku minang sebanyak 49 orang responden (50,5%). Selanjutnya pada pendidikan terakhir sebagian besar responden berpendidikan menengah yaitu pendidikan pada tingkat SMA/MA/Sederajat yaitu sebanyak 46 orang responden (47,4%) dan pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 71 orang responden (73,2%). Kemudian pada status perkawinan sebagian besar responden menikah yaitu sebanyak 77 orang responden (79,4%), dan sebagian besar responden haid pertama kali pada umur 10-14 tahun yaitu sebanyak 67 responden (69,1%) serta haid terakhir kali pada umur 50-54 tahun sebanyak 48 responden (49,5%).

Gambaran hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan dan pengalaman wanita menopause menghadapi *hot flashes* yang terdiri dari pengetahuan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 38 orang responden (39,2%) dan pengalaman sebagian responden memiliki pengalaman yang baik yaitu 95 orang responden (97,9%).

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi penelitian lebih dalam lagi untuk peneliti selanjutnya tentang gambaran tingkat pengetahuan dan pengalaman wanita menopause menghadapi *hot flashes*

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bantuan dan bimbingan selama melakukan penyelesaian laporan penelitian ini. Terima kasih kepada dosen penguji atas masukan saran dan kritik. Terimakasih kepada seluruh responden, kepada kepala Puskesmas Payung Sekaki dan RI Sidomulyo Pekanbaru atas kerjasama dan izin melakukan penelitian. Terima kasih kepada keluarga, rekan peneliti dan asisten yang telah bersedia meluangkan waktu mereka dan memberikan masukan kepada peneliti.

¹**Nisa Marini Nabila:** Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

²**Erika:** Dosen pada Kelompok Jabatan Fungsional Dosen (KJFD) Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Riau

³**Sri Utami:** Dosen pada Kelompok Jabatan Fungsional Dosen (KJFD) Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Riau

DAFTAR PUSTAKA

Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, L., & Rahmiati, S. (2019). *Gambaran pengetahuan ibu tentang persiapan fisik dan psikis memasuki masa menopause*. Diperoleh pada tanggal 26 Mei 2019 dari <https://journal.ugm.ac.id/jkesvo/article/view/41638>

- Badan Pusat Statistik Riau (BPS Riau). (2019). *Jumlah pemeluk agama menurut kegiatan utama dan jenis kelamin di Kota Pekanbaru tahun 2011-2017*. Pekanbaru. Diperoleh tanggal 25 Mei 2019 dari <https://riau.bps.go.id/dynamictable/2017/10/30/42/pemeluk-agama-menurut-kegiatan-utama-dan-jenis-kelamin-dan-kabupaten-kota-provinsi-riau-2011-2017.html>
- Budiman & Riyanto, A. (2013). *Kapita selekta kuesioner pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Davis, S. R., et al. (April, 2015). *Menopause. A nature research journal*. Diperoleh tanggal 23 Februari 2019 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27188659>
- Depkes RI. (2016). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2016*. Jakarta. Diperoleh tanggal 15 November 2018 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>
- Freeman, E. W., Sammel, M. D., & Sanders, R. J. (September, 2014). Risk of long term hot flashes after natural menopause: Evidence from the penn ovarian aging cohort. *The journal of the north american menopause society*. Diperoleh tanggal 21 Januari 2019 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24473530>
- Gallicchio, L, et.al. (2015). *Risk factors for hot flashes among women undergoing the menopausal transition: baseline results from the midlife women's health study*. Diperoleh tanggal 29 Mei 2019 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4573383/>
- Geukes, M., Aalst, M. P. V., Robroek, S. J. W., Laven, J. S. E., & Oosterhof, H. (August, 2016). The impact of menopause on work ability in women with severe menopausal symptoms. *European menopause journal. Maturitas*. Diperoleh pada tanggal 25 Juni 2019 dari [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(16\)30101-3/fulltext](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(16)30101-3/fulltext)
- Geukes, M., Anema, J. R., Aalst, M. P. V., Menezes, R. X. D., & Oosterhof, H. (February, 2019). Improvement of menopausal symptoms and the impact on work ability: A retrospective cohort pilot study. *European menopause journal. Maturitas*. Diperoleh pada tanggal 27 Juni 2019 dari [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(18\)30339-6/fulltext](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(18)30339-6/fulltext)
- Gomez, L. H., Sievert, L. L., Campos, D. C., & Brown, D. E. (January, 2017). An investigation of life circumstances associated with the experience of hot flashes in Campeche, Mexico. *The journal of the north american menopause society*. Diperoleh tanggal 18 Maret 2019 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27760085>
- Hekhmawati, S., & Sudaryanto, A. (Agustus, 2016). *Gambaran perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di Posyandu Desa Pabelan*. Diperoleh tanggal 21 Januari 2019 dari http://eprints.ums.ac.id/46220/24/NAS_KAH%20PUBLIKASI.pdf
- Ismiati, H. (2010). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di perumahan Sewon Asri Yogyakarta*. Diperoleh pada tanggal 24 mei 2019 dari <https://eprints.uns.ac.id/6528/>
- Jannah, A. N., Istiarti, T., & Sugihantono, A. (2014). *Pengaruh dukungan suami terhadap kejadian menopause syndrome pada istri*. Diperoleh pada tanggal 24 Mei 2019 dari <https://media.neliti.com/media/publications/18338-ID-the-influence-of-husbands-support-towards-the-case-of-menopause-syndrome-of-wome.pdf>
- Mulyani, N. S. (2013). *Menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Newhart, M.R. (2013). *Menopause matters: The implications of menopause research for studies of midlife health*. Diperoleh tanggal 28 Mei 2019 dari https://www.researchgate.net/publication/271153187_Menopause_Matters_The_Implications_of_Menopause_Research_for_Studies_of_Midlife_Health

- Norton, S., Chilcot, J., & Hunter, M. S (June, 2014). Cognitive-behavior therapy for menopausal symptoms (hot flushes and night sweats): moderators and mediators of treatment effects. *The journal of the north american menopause society*. Diperoleh tanggal 18 maret 2019 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24149919>
- Nurningsih. (2012). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan keluhan wanita saat menopause di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo*. Diperoleh pada tanggal 27 Juni 2019 dari [http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25635/1/NURNING SIH%20-%20fkk.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25635/1/NURNING%20-%20fkk.pdf)
- Pirawa. (2018). *Profil Kota Pekanbaru Riau*. Diperoleh pada tanggal 25 Mei 2019 dari <https://www.riaumgzn.com/2018/03/profil-kota-pekanbaru-provinsi-riau.html>
- Pratiwi, L. (2015). *Hubungan karakteristik ibu menopause dengan adaptasi menopause di desa cimenyan tahun 2016*. Diperoleh tanggal 25 Mei 2019 dari <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2016/05/Lilieek-Pratiwi.pdf>
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan sindrom menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahman, T. (2017) *Sistem pengobatan tradisional TASAPO*. Diperoleh pada tanggal 25 Juni 2019 dari <http://scholar.unand.ac.id/28526/>
- Ramdani, P. (2015). *Tingkat pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisiologi dan psikologi pada masa menopause di Dusun Kepuh RT 02/01 Polokarto Sukoharjo*. Diperoleh pada tanggal 25 mei 2019 dari <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/21/01-gdl-putriramda-1018-1-putrira-.pdf>
- Santoro, N., Epperson, C. N., & Mathews, S. B. (September, 2015). *Menopausal symptoms and their management. Endocrinology and Metabolism Clinics*. Diperoleh pada tanggal 21 Januari 2019 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4890704>
- Sepduwiana, H. (2017). *Usia menopause pada wanita di wilayah Kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu*. Diperoleh pada tanggal 25 Mei 2019 dari <http://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1073/777>
- Sievert, L. L. (July, 2013). *Subjective and objective measures of hot flashes. American journal of human biology*. Diperoleh pada tanggal 28 Mei 2019 dari <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/ajhb.22415>
- Steffen, P. R. (August, 2009). *Spirituality and severity of menopausal symptoms in a sample of religious women. Journal of religion and health*. Diperoleh pada tanggal 29 Mei 2019 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19641994>
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause masalah dan penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish. Diperoleh tanggal 20 Januari 2019 dari <https://books.google.co.id/books?isbn=6024531524>
- Susena, D., Pramono., & Hidayat, H. N. (2013). *Pengobatan tradisional dalam naskah-naskah Minangkabau: inventarisasi naskah, teks dan analisis etnomedisin*. Diperoleh pada tanggal 25 Juni 2019 dari <http://wacanaetnik.fib.unand.ac.id/index.php/wacanaetnik/article/viewFile/53/60#>
- Takahashi, T. A., & Johnson, K. M. (May, 2015). *Menopause. Medical clinics of north america*. Diperoleh tanggal 16 Januari 2019 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25841598>
- Wawan, A., & Dewi, M. (2010). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- World Health Organization (WHO). (2014). *Maternal mortality*. Diperoleh tanggal 15 November 2018 dari https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112738/97/89240692671_eng.pdf;jsessionid=6770EEFD0E291F3ECBA795E667E275C6?sequence=1

Wulandari, U. (2013). *Hubungan usia menarche dengan kejadian menopause di wilayah Minasa Upa RW XI Kelurahan Gunung Sari Makassar*. Diperoleh pada tanggal 26 mei 2019 dari <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3374/1/utari%20wulandari.pdf>

Ziv-Gal, A., & Flaws, J. A. (October, 2010). Factors that may influence the experience of hot flashes by healthy middle-aged women. *Journal of women's health*. Diperoleh tanggal 21 Januari 2019 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2965699/>