

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP
KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE PADA IBU
PREMENOPAUSE DI DESA MURTIGADING
SANDEN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
Nurma Riajati
201310104181**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

**HALAMAN PENGESAHAN
NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP
KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE PADA IBU
PREMENOPAUSE DI DESA MURTIGADING
SANDEN BANTUL**



**Disusun Oleh:
Nurma Rijati
201310104181**

Disahkan Oleh:

Pembimbing : Rusminingsih, S.ST., M.Kes

Tanggal : 12 Juli 2014

Tanda tangan :

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP
KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE PADA IBU
PREMENOPAUSE DI DESA MURTIGADING
SANDEN BANTUL**

Nurma Riajati, Rusminingsih
Program Studi DIV Bidan Pendidik Aanvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: nurmaria2674@yahoo.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan tentang *menopause* terhadap kesiapan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Desa Murtigading Sanden Bantul. Desain penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (*quasi eksperiment design*) rancangan *pretest-posttest* dengan kelompok kontrol (*Pretest-posttest with control group*). Pengambilan sampel *random sampling* pada 12 pedukuhan dan dengan teknik *total sampling* pada pengambilan responden. Alat ukur yang digunakan kuesioner dengan analisis uji statistik *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil uji *Wilcoxon* terdapat perbedaan tingkat kesiapan ibu *premenopause* dalam menghadapi *menopause* antara sebelum dan sesudah penyuluhan yang ditunjukkan dengan nilai Z_{hitung} sebesar -5,261 dan nilai signifikansi 0,000. Hasil uji *Mann-Whitney* adalah ada pengaruh yang signifikan antara penyuluhan terhadap kesiapan ibu *premenopause* menghadapi *menopause* dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulannya terdapat pengaruh penyuluhan terhadap kesiapan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Desa Murtigading Sanden Bantul tahun 2014 dan perubahan tingkat kesiapan menunjukkan ke arah yang positif.

Kata kunci : Penyuluhan *Menopause*, Ibu *Premenopause*, Kesiapan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of counseling on menopause with the readiness to face menopause in premenopausal mothers in the village Murtigading Sanden, Bantul. The design of this study uses a quasi-experimental design (*quasi experiment design*) *pretest-posttest* with control group (*pretest-posttest with control group*). Random sampling and sampling at 12 hamlets with a total sampling techniques to capture the respondents. Measuring instrument used questionnaires with analysis *Wilcoxon* statistical test and *Mann-Whitney*. *Wilcoxon* test results there are differences in the level of preparedness in dealing with menopause premenopausal mothers before and after counseling as indicated by the value Z_{hitung} of -5.261 and a significance value of 0.000. Results of *Mann-Whitney* test was no significant relationship between counseling readiness to face menopause premenopausal mothers with *p value* of 0.000 ($p < 0.05$).

conclusion there is the influence of illumination to the preparedness of menopause in premenopausal mothers in the village of Bantul Murtigading Sanden 2014 and changes in readiness levels demonstrated a positive direction.

Keywords: Menopause Counseling, Mrs. Premenopausal, Readiness

PENDAHULUAN

Menopause merupakan salah satu proses dalam siklus reproduksi alamiah yang akan dialami setiap perempuan, selain pubertas, menstruasi, dan kehamilan. Bersamaan dengan bertambahnya usia maka wanita mengalami berbagai perubahan dan penurunan fungsi aspek fisiologis dalam masa *menopause* tersebut. *Menopause* umumnya terjadi pada usia 50 tahun (rentang usia 40-60 tahun). Sekitar 1% perempuan mencapai *menopause* sebelum usia 40 tahun yang disebut *menopause prekoks*, sedangkan berhentinya menstruasi antara usia 40-45 tahun disebut dengan *menopause dini (early menopause)* yang terjadi pada 10% perempuan (Ninsih, 2008). Menurut Rambulangi (2006), seorang perempuan memasuki masa *premenopause* pada usia 40-49 tahun.

Pada masa *premenopause*, setiap wanita akan mengalami gejala yang menimbulkan masalah yang dikenal dengan *sindrome premenopause*. Munculnya gejala yang menyertai *sindrom premenopause* ini dapat menyebabkan berbagai keluhan pada wanita dan munculnya gejala ini ditanggapi berbeda-beda pula. Gejala dan tanda psikologis dari *sindrom premenopause* adalah daya ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress dan depresi (Proverawati, 2010). Sementara, keluhan pada masa *premenopause* diantaranya adalah : *hot flush*, sakit kepala, mudah lelah (*fatigue*), kesemutan, sesak nafas, *insomnia*, dan jantung berdebar-debar. Jika beberapa keluhan tersebut muncul bersamaan, bisa dibayangkan betapa menurunnya kualitas hidup wanita tersebut.

Purwatyastuti (2008) mengemukakan bahwa *sindroma premenopause* dan *menopause* dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang dan Indonesia. Menurut gejala salah satu peneliti,

Pemerintah terus berupaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Beberapa program dan kegiatan yang dilakukan di samping untuk penjaminan kesehatan masyarakat, difokuskan untuk peningkatan sarana prasarana pelayanan, pencegahan, dan penanggulangan penyakit serta peningkatan peran serta masyarakat. Upaya meningkatkan kesadaran masyarakat ini ditempuh dengan gerakan masyarakat sehingga pembangunan kesehatan dilaksanakan oleh masyarakat dan untuk masyarakat di Indonesia. Pembangunan dibidang kesehatan tidak hanya bagi balita dan ibu, tetapi juga untuk para lansia.

Umur harapan hidup orang Indonesia terus meningkat dalam 25 tahun terakhir, yaitu dari 47,2 pada tahun 1971 menjadi 53,7 tahun 1980, kemudian 61,5 tahun pada tahun 1990 dan 66,7 tahun pada tahun 1995. Sedangkan usia harapan hidup warga di DIY lebih tinggi dibanding usia harapan hidup di Indonesia. Berdasarkan hasil Indek Pembangunan Manusia (IPM) tahun 2012, menunjukkan usia rata-rata harapan hidup di DIY yakni 74 tahun untuk wanita dan 72 tahun

untuk pria. Sementara usia harapan hidup nasional rata-rata 68 tahun. Jumlah lansia di DIY mencapai sekitar 15% dari total penduduk sebanyak 3,6 juta orang. (www.republika.co.id). Usia harapan hidup di Kabupaten Bantul mencapai umur 70 tahun untuk laki-laki dan 72 tahun untuk perempuan (www.bantul.go.id).

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2005), diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,6 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam umur *menopause* sekitar 30,3 juta jiwa atau 11,5% dari total penduduk, dengan rata-rata umur 49 tahun. Dengan semakin banyaknya kelompok usia lanjut maka diperlukan juga perhatian khusus dalam bidang kesehatan untuk menunjang kualitas hidup masyarakat.

Berdasarkan studi pendahuluan di Dusun Mayungan XII yang mempunyai karakteristik yang sama dengan tempat penelitian pada tanggal 6 April 2014 terhadap 30 ibu *premenopause* yang berusia 40-50 tahun dengan menggunakan kuesioner tentang kesiapan menghadapi *menopause*, didapatkan 12 responden mendapat skor di atas 75% dari total skor dan 18 responden mendapat skor dibawah 70% dari total skor. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *premenopause* belum siap dalam menghadapi *menopause*. Peneliti juga mewawancarai pengurus perkumpulan ibu-ibu PKK yang rata-rata anggotanya berusia 40-55 tahun, bahwa di Dusun Mayungan XI dan Sanden belum pernah diadakan penyuluhan tentang *menopause* sehingga banyak ibu-ibu yang belum banyak mengetahui tentang *menopause*.

Dari uraian di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut: "Adakah pengaruh penyuluhan tentang *menopause* terhadap kesiapan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Desa Murtigading Sanden Bantul?" Sedangkan tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh pemberian penyuluhan tentang *menopause* terhadap kesiapan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Desa Murtigading Sanden Bantul.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (*quasi eksperiment design*) rancangan *pretest-posttest* dengan kelompok kontrol (*Pretest-posttest with control group*). Pengambilan sampel wilayah dengan *random sampling* pada 12 pedukuhan yang belum pernah dilakukan penyuluhan dan sampel responden dengan teknik *total sampling* pada ibu *premenopause* yang berusia 40-50 tahun pada kelompok eksperimen sebanyak 40 orang dan kelompok kontrol 35 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis *Wilcoxon Match Pairs Test* untuk mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan terhadap kesiapan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Dusun Mayungan XI (kelompok eksperimen). Untuk melihat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakan analisis *Mann-Whitney U-Test*. Uji *Mann-Whitney* merupakan uji nonparametrik yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2013). Ho diterima jika $Exact\ sig. \geq \alpha$ dan Ho ditolak jika $Exact\ sig. < \alpha$.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Murtigading, Kecamatan Sanden, Kabupaten Bantul pada bulan Mei 2014, yaitu di Dusun Mayungan XI sebagai kelompok eksperimen dan Dusun Sanden sebagai kelompok kontrol dengan total responden sebanyak 75 orang. Responden memiliki pendidikan minimal SMA. Desa Murtigading memiliki luas wilayah 438,69 Ha.

Hasil analisis *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen antara *pretest* dan *posttest* menghasilkan nilai Z_{hitung} sebesar -5,261 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan kesiapan antara sebelum dan sesudah penyuluhan.

Dari Tabel 1 dapat diketahui perbandingan antara kesiapan sebelum dan sesudah penyuluhan. Perubahan menunjukkan ke arah yang positif, artinya tidak ada responden dengan hasil kesiapan setelah penyuluhan lebih rendah daripada sebelum penyuluhan. Responden yang mempunyai kesiapan lebih baik setelah diberikan penyuluhan sebanyak 34 orang dan 6 orang lainnya mempunyai tingkat kesiapan yang sama antara sebelum dan sesudah penyuluhan.

Hasil analisis *Mann-Whitney* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menghasilkan nilai uji *Mann-Whitney U* yaitu 63,500 dan Z_{hitung} sebesar -6,793 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap kesiapan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Desa Murtigading Sanden Bantul tahun 2014. Hasil uji *Mann-Whitney* dapat dilihat pada Tabel.2 di bawah ini.

Tabel. 1
Perbandingan Kesiapan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

<i>Posttest – Pretest</i>	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Positive Ranks	34 ^b	17,50	595,00
Ties	6 ^c		
Total	40		

Tabel. 2
 Hasil Uji *Mann-Whitney* pada Kelompok Eksperimen dan
 Kelompok Kontrol

Test Statistics ^a		Skor Posttest
Mann-Whitney U		63,500
Wilcoxon W		693,500
Z		-6,793
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000
	Sig.	,000 ^b
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Lower Bound	,000
	Upper Bound	,000
	95% Confidence Interval	

PEMBAHASAN

1. Kesiapan Menghadapi *Menopause* pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Sebelum Penyuluhan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol maupun eksperimen sebelum dilakukannya penyuluhan, sebagian besar kesiapan responden dalam menghadapi *menopause* dikategorikan kurang siap yaitu 18 responden (51,4%) pada kelompok kontrol dan 20 responden (50%) pada kelompok eksperimen.

Pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai keyakinan (Notoatmodjo, 2005). Hal ini berarti bahwa wanita usia 40-50 tahun apabila memiliki pengetahuan yang baik tentang *menopause*, diharapkan dapat melewati masa transisi dengan baik dan tanpa kekhawatiran yang berlebihan. Adanya kesiapan mental akan memudahkan seseorang untuk mengontrol depresi, kekhawatiran, serta gangguan emosional yang mungkin memunculkan gangguan tidur (*insomnia*).

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Pernyataan di atas sesuai dengan teori menurut Nurhidayah (2009) yang memberikan pengertian tentang tingkat kemampuan tahu yaitu kemampuan responden untuk menghafal, mengingat, mendefinisi, mengenali, atau mengidentifikasi informasi tentang fakta, peraturan, prinsip, kondisi, dan syarat yang disajikan dalam pengajaran. Besar kecilnya persentase tingkat pengetahuan tentang *menopause* dari penelitian ini sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa informasi tentang *menopause* sudah diketahui melalui berbagai sumber walaupun belum pernah dilakukan intervensi sebelumnya. Semakin baik tingkat pengetahuan orang tersebut, maka semakin siap pula dalam menghadapi *menopause*.

Pengetahuan dapat juga diperoleh melalui pendidikan formal maupun non formal, termasuk kepribadian orang tersebut, tingkah lakunya, maupun

lingkungan sekitarnya. Sedangkan pendidikan itu sendiri dipengaruhi oleh lingkungan dari individu untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang sifatnya permanen (tetap) dalam tingkah laku dan sikapnya. Sedangkan responden dalam penelitian ini berpendidikan minimal SMA. Tingkat pendidikan seseorang juga mempengaruhi pengetahuan dan kesiapannya dalam menghadapi *menopause*.

Ada banyak cara yang dapat digunakan untuk memberikan informasi dalam rangka meningkatkan kesiapan seseorang dalam menghadapi *menopause*. Salah satu metode yang paling sering digunakan dalam ilmu kesehatan adalah dengan metode penyuluhan. Menurut Azwar dalam Machfoedz (2008), penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Dengan memberikan penyuluhan, diharapkan masyarakat bisa lebih siap dalam menghadapi *menopause* sehingga dapat menurunkan kekhawatiran mereka dan meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat.

Penelitian ini memberikan informasi kesehatan khususnya tentang *menopause*. Dalam melakukan penyuluhan dibutuhkan media yang tepat sebagai perantara untuk menyampaikan pesan. Penyuluhan ini menggunakan media berupa *leaflet*. Penyuluhan ini diberikan dengan harapan untuk memberikan informasi kepada responden tentang *menopause* sehingga responden dapat melakukan tindakan *preventif* terhadap gejala-gejala yang menyertainya dan dapat lebih siap dalam menghadapi *menopause*.

2. Kesiapan Menghadapi Menopause pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Sesudah Penyuluhan

Hasil penelitian diketahui bahwa kesiapan ibu *premenopause* dalam menghadapi *menopause* setelah diberi intervensi termasuk dalam kategori siap sebanyak 40 responden (100%). Sebagai pembanding digunakan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun dan hasilnya menunjukkan kesiapan ibu *premenopause* dalam menghadapi *menopause* sebagian besar termasuk dalam kategori kurang siap sebanyak 19 responden (54,3%), lainnya berada dalam kategori tidak siap 9 responden (25,7%) dan siap 7 responden (20%). Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan jumlah responden dalam kategori tidak siap sebanyak 1 responden dan hanya sebagian kecil responden saja yang berada dalam kategori siap. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa penyuluhan kesehatan, khususnya tentang *menopause* sangat mempengaruhi tingkat kesiapan seseorang dalam menghadapinya.

Penelitian ini sesuai dengan teori yang menjelaskan tentang pemberian intervensi berupa penyuluhan kesehatan dapat merubah pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti (2013) dalam skripsinya yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan tentang *Kanker Serviks* dengan Metode *Peer Group* terhadap Minat Ibu Melakukan *Pap Smear* di Desa Caturharjo Sleman Tahun 2013." Dalam

penelitian tersebut terjadi peningkatan minat ibu setelah dilakukan penyuluhan.

Menopause merupakan periode berhentinya haid secara alamiah yang biasanya terjadi pada usia 50 tahun (Manuaba, 2010). Menurut teori tersebut, dapat diketahui bahwa setiap wanita akan mengalami *menopause* serta gejala yang menyertainya. Untuk menghadapi berbagai gejala tersebut, diperlukan wawasan dan pengetahuan yang cukup tentang *menopause*. Semakin baik pengetahuannya maka kesiapan menghadapi *menopause* akan baik pula, begitu juga sebaliknya. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Pada kelompok eksperimen semua responden berada dalam kategori siap (100%) setelah diberikan penyuluhan sedangkan pada kelompok kontrol, masih banyak responden yang berada dalam kategori kurang siap yaitu 19 orang (54,3%) dan yang berada dalam kategori siap hanya 7 orang (20%). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberi penyuluhan sehingga mempengaruhi tingkat kesiapan responden dalam menghadapi *menopause*.

Responden dalam penelitian ini berpendidikan minimal SMA dengan mayoritas mempunyai pengetahuan tentang *menopause* yang tergolong tinggi. Tingkat pengetahuan sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang. Semakin tinggi pendidikan, maka akan semakin tinggi pula daya serapnya terhadap informasi sehingga informasi-informasi yang diberikan dapat diserap dan dipahami dengan baik.

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian intervensi berupa penyuluhan merupakan cara yang efektif dalam peningkatan pengetahuan kesehatan khususnya tentang *menopause*. Pengetahuan tentang *menopause* perlu dimiliki oleh ibu *premenopause* dalam rangka menghadapi *menopause* sehingga dapat lebih siap dalam menghadapi perubahan fisik dan psikis yang terjadi.

3. Pengaruh Pemberian Penyuluhan terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause di Desa Murtigading Sanden Bantul

Hasil analisis dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen diperoleh perbedaan mean antara *pretest* dan *posttest* yaitu mean *pretest* sebesar 1,80 dan mean *posttest* sebesar 3,00. Jika dilihat dari perbedaan besar mean tersebut, dapat diketahui bahwa terjadi perubahan ke arah yang positif. Hal itu berarti kesiapan responden bertambah baik setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan. Kesiapan dalam penelitian ini diartikan sebagai suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi *menopause*, baik secara fisik, psikologis, maupun spriritual. Seorang wanita yang menjelang *menopause* sebaiknya selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami. Masa perubahan ini akan dapat dilalui dengan baik jika wanita tersebut mampu menghadapi dan menyesuaikan diri dengan kondisi baru yang muncul. Faktor pengetahuan mengenai *menopause* sangat berpengaruh dalam menghadapi masa tersebut.

Sebagai pembanding dalam menentukan seberapa besar pengaruh penyuluhan tersebut, digunakan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi apapun. Untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakan Uji *Mann-Whitney*. Hasil Uji *Mann-Whitney* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sehingga dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap kesiapan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Desa murtigading Sanden Bantul.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 53,91 dan pada kelompok kontrol sebesar 19,81. Hal ini membuktikan bahwa kelompok yang diberi intervensi berupa penyuluhan lebih tinggi perubahannya daripada kelompok yang tidak mendapatkan intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil mengubah kesiapan ibu *premenopause* dalam menghadapi *menopause*.

Menurut Slameto (2010), kesiapan merupakan keseluruhan kondisi yang membuatnya siap untuk memberi respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Penyesuaian kondisi pada suatu saat akan berpengaruh pada kecenderungan untuk memberi respon. Begitu juga dalam penelitian ini, responden menyesuaikan dan mempersiapkan dirinya secara mental maupun fisik untuk menghadapi *menopause* setelah mendapatkan informasi dari penyuluhan yang diberikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ismiyati (2010) yang melakukan penelitian “Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang *Menopause* dengan Kesiapan Menghadapi *Menopause* pada Ibu *Premenopause* di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta.” Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi *menopause*.

Masa *menopause* dapat dilalui wanita dengan baik apabila mereka mengetahui seluk-beluk tentang *menopause*. Oleh karena itu, pemberian penyuluhan tentang *menopause* sangat bermanfaat bagi wanita yang memasuki usia senja untuk lebih meningkatkan kesiapannya dalam menghadapi masa tuanya. Pernyataan ini diperkuat dengan teori menurut Suheimi (2006) yang menjelaskan bahwa masa *premenopause* tidaklah seseram yang dibayangkan, kalau saja para wanita yang berumur senja mengetahui dengan benar proses *menopause* sehingga bisa lebih siap menghadapi segala kemungkinan.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan Mubarak, dkk. (2007) yang menjelaskan tentang cara mengubah perilaku manusia yang dapat dilakukan melalui tiga hal yaitu pertama kesungguhan, manusia merupakan individu yang mempunyai sikap, kepribadian, dan latar belakang sosial ekonomi yang berbeda maka perlu kesungguhan dari berbagai komponen masyarakat untuk ikut andil dalam mengubah perilaku. Kedua, diawali dari lingkungan keluarga, peran orang tua sangat membantu untuk menjelaskan serta memberi

contoh mengenai apa yang sebaiknya dilakukan dan apa yang tidak. Ketiga, pemberian penyuluhan, disesuaikan dengan tingkat pendidikan dan norma sosial yang dianut. Penyuluhan dalam penelitian ini menggunakan media *leaflet* yang merupakan alat atau sarana yang mudah digunakan dan dipahami oleh penyuluh maupun responden. Hal ini merupakan nilai tambah tersendiri bagi keberhasilan atau efektifnya penyuluhan yang dilakukan.

Penelitian ini membuktikan bahwa penyuluhan dapat merubah kesiapan seseorang dari yang tidak siap menjadi kurang siap bahkan menjadi siap. Kesiapan menghadapi *menopause* dapat membantu wanita untuk selalu berpikir positif bahwa *menopause* merupakan proses alamiah dalam kehidupannya sehingga dapat terhindar dari gangguan psikologis. Selain itu, dapat membentuk perilaku seseorang untuk lebih mempersiapkan dirinya dalam menghadapi *menopause* dengan cara selalu menjalankan prinsip hidup sehat agar dapat tetap menjalani usia senja dengan sehat dan bahagia bersama keluarga.

KESIMPULAN

Kesiapan menghadapi *menopause* di Desa Murtigading Sanden Bantul pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum penyuluhan sama-sama sebagian besar responden termasuk dalam kategori kurang siap yaitu sebanyak 20 responden (50%) pada kelompok eksperimen dan 18 responden (51,4%) pada kelompok kontrol.

Kesiapan menghadapi *menopause* di Desa Murtigading Sanden Bantul pada kelompok eksperimen setelah dilakukan penyuluhan yaitu semua responden termasuk dalam kategori siap sebanyak 40 responden (100%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden termasuk dalam kategori kurang siap sebanyak 19 responden (54,3%).

Terdapat perbedaan kesiapan antara sebelum dan sesudah penyuluhan pada kelompok eksperimen yang diuji menggunakan analisis *Wilcoxon* menghasilkan nilai Z_{hitung} sebesar -5,261 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Terdapat pengaruh penyuluhan terhadap kesiapan menghadapi *menopause* pada ibu *premenopause* di Desa Murtigading Sanden Bantul tahun 2014 yang diuji menggunakan analisis *Mann-Whitney* menghasilkan nilai Z_{hitung} sebesar -6,793 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

SARAN

Bagi Ibu *Premenopause* di Desa Murtigading Sanden Bantul diharapkan dapat menambah informasi dan kesiapan dalam menghadapi *menopause*. Bagi Profesi Bidan diharapkan dapat memberikan informasi serta meningkatkan pelayanan kesehatan reproduksi khususnya tentang *menopause* di wilayah kerjanya. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas) diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan kepada masyarakat dan memberikan berbagai penyuluhan kesehatan di masyarakat,

khususnya tentang *menopause* sehingga masyarakat dapat memiliki kesiapan dalam menghadapi *menopause*. Bagi Institusi Pendidikan (STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta) diharapkan dapat ikut serta dalam memberikan pendidikan kesehatan (penyuluhan) khususnya tentang kesehatan reproduksi kepada masyarakat umum agar derajat kesehatan masyarakat semakin meningkat. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian lebih lanjut khususnya tentang *menopause* dan lebih memperhatikan penggunaan media yang akan digunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan sehingga pesan atau informasi yang ingin disampaikan dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Christiani, Retnowati, & Purnamaningsih. *Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita yang Menghadapi Menopause*. Jurnal Psikologi [Internet], v. 27, no. 2, pp. 96-100. Yogyakarta: UGM. Tersedia dalam: <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id>. [Diakses 3 Maret 2014].
- Dahlan, M.S. (2013). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dillaway, H.E. (2006). *When Does Menopause Occur, and How Long Does It Last? Wrestling with Age-and Time-Based Conceptualizations of Reproductive Aging*. NWSA Journal, v. 18, no. 1, pp. 31-60..
- Fransiska, A. (2012). *Hubungan Kesiapan Wanita dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di RW IX Gatak Kelurahan Bokoharjo Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta*. Naskah Publikasi Skripsi [Internet]. Yogyakarta: Universitas Respati Yogyakarta. [Diakses 3 Maret 2014].
- Ismiyati, A. (2010). *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta*. Skripsi : Program Studi DIV Kebidanan Transfer Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Larasati, T. (2007). *Jurnal Kualitas Hidup pada Wanita yang Sudah Memasuki Masa Menopause*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. [Diakses 7 Maret 2014].
- Machfoedz, I. (2008). *Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.

- Megawati. (2012). *Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Menopause di Dusun Kresen Bantul Tahun 2012*. Skripsi : Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Nelson, H.D. (2008). *Menopause*. Journal of The Lancet, Maret 2008, v.371, no. 9614, pp. 760-70.
- Nugroho, T. (2010). *Buku Ajar Ginekologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rustami. (2013). *Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu pada Masa Menopause di Serangan RW 02 Notoprajan Ngampilan Yogyakarta Tahun 2013*. Skripsi : Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Strauss, J.R. (2011). *Contextual Influences on Women's Health Concerns and Attitudes toward Menopause*. Journal of Health & Social Work, v. 36, no. 2, pp. 121-7.

