

**PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG  
MENOPAUSE TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI  
MENOPAUSE PADA WANITA USIA 40 TAHUN  
KE ATAS DI DUSUN KEMPLENG  
KARANGSEWU GALUR  
KULON PROGO**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh:**

**VIKA APRILIA SARI  
080201130**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG  
MENOPAUSE TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI  
MENOPAUSE PADA WANITA USIA 40 TAHUN  
KE ATAS DI DUSUN KEMPLENG  
KARANGSEWU GALUR  
KULON PROGO**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun Oleh:**

**VIKA APRILIA SARI  
080201130**



Telah disetujui pada tanggal :

8 Juni 2012

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yuli Isnaeni', is written over a horizontal dashed line.

Yuli Isnaeni, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom.

# **PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE PADA WANITA USIA 40 TAHUN KE ATAS DI DUSUN KEMPLENG KARANGSEWU GALUR KULON PROGO**

Vika Aprilia Sari <sup>2</sup>, Yuli Isnaeni <sup>3</sup>

## **INTISARI**

**Latar belakang:** Sebanyak 75% wanita premenopause di Indonesia menganggap menopause sebagai suatu gangguan. Kendati hal ini alamiah terjadi pada setiap wanita, namun efek sampingnya dapat mempengaruhi kesehatan, rasa percaya diri dan keharmonisan rumah tangga bila tidak siap menghadapinya. Kesiapan menghadapi menopause penting agar setiap wanita dapat melalui masa-masa menopause dengan baik.

**Tujuan penelitian:** Diketuinya pengaruh penyuluhan kesehatan tentang menopause terhadap kesiapan menghadapi menopause pada wanita usia 40 tahun ke atas di Dusun Kempleng, Karangsewu, Galur, Kulon Progo.

**Metodologi:** Desain penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group*. Pengambilan sampel dengan *Total Sampling* diperoleh sebanyak 44 orang responden dan analisis data dengan rumus *independent t-test*.

**Hasil:** Ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang menopause terhadap kesiapan menghadapi menopause pada wanita usia 40 tahun ke atas di Dusun Kempleng, Karangsewu, Galur, Kulon Progo. Hasil kelompok eksperimen pada kategori siap menunjukkan ada perbedaan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan yaitu menjadi 5 responden (22,7%), sementara kelompok kontrol tetap 1 responden (4,5%). Uji statistik *t test* sebesar 3,170 dengan nilai signifikansi 0,003, ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan dan Saran:** Penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan subyek wanita usia 40 tahun ke atas ditemukan ada pengaruh yang signifikan. Diharapkan responden dapat mempraktekkan apa yang telah dijelaskan saat penyuluhan dalam kehidupan sehari-hari seperti olahraga, makan bergizi dan rutin memeriksakan kesehatan agar lebih meningkatkan kesiapan menghadapi menopause.

Kata kunci : Penyuluhan kesehatan, kesiapan menghadapi menopause

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

# EFFECT OF HEALTH SOCIALIZATION ON MENOPAUSE TO PREPAREDNESS IN FACING MENOPAUSE IN WOMEN OF OVER 40 YEARS AT KEMPLENG KARANGSEWU GALUR KULON PROGO<sup>1</sup>

Vika Aprilia Sari <sup>2</sup>, Yuli Isnaeni <sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** As much as 75% of premenopausal women in Indonesia consider menopause as a disorder. Although menopause naturally occurs in women, its side effects can influence health, self-confidence, and harmony in family life when there is no preparedness to face it. Preparedness in facing menopause is important in order that women can undergo menopausal period happily.

**Objective:** To identify effect of health socialization on menopause to preparedness in facing menopause in women of above 40 years at Kempleng, Karangsewu, Galur, Kulon Progo.

**Method:** The study was a pre experiment that used *Non Equivalent Control Group Design*. There were 44 respondents taken through *total sampling technique*. Data analysis used *Independent t-test*.

**Result:** There was effect of health socialization on menopause to preparedness in facing menopause in women of above 40 years at Kempleng, Karangsewu, Galur, Kulon Progo. The result in experiment group with prepared category showed there was significant difference after socialization, i.e. 5 respondents (22.7%), whereby in the control group the figure remained the same, i.e. 1 respondent (4.5%). The result of statistical test showed t test was 3.170 at significance 0.003 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion and Suggestion:** There was significant effect of health socialization on menopause in women of above 40 to preparedness in facing menopause. Respondents were expected to practice what had been explained during socialization in daily life such as doing exercise, consuming nutritious food, and routinely have health check up in order to increase preparedness in facing menopause.

Keywords : Socialization, menopause, preparedness

---

<sup>1</sup>Title of the research

<sup>2</sup>Student of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecture of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Kemajuan pembangunan yang dicapai oleh bangsa Indonesia dari sektor kesehatan tercermin pada peningkatan usia harapan hidup wanita di Indonesia. Secara kodrati, bersamaan dengan bertambahnya usia maka wanita mengalami berbagai perubahan dan penurunan fungsi aspek fisiologis yang disebut dengan menopause. Menopause biasanya terjadi pada usia 40-50 tahun, dikatakan menopause bila tidak mendapat haid lagi sejak 1 tahun terakhir. Meski hal ini alamiah, namun saat memasuki masa menopause seorang wanita bisa menjadi rentan terhadap berbagai gangguan fisik seperti, *hot flushes* atau rasa panas, berkeringat pada malam hari, susah tidur, gelisah, sakit kepala, buang air kecil yang sering, siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri sendi, sakit punggung karena berkurangnya produksi kalsium, kekeringan vagina yang menyebabkan nyeri senggama, mempengaruhi kondisi psikis (stres, cemas), dan dapat mempengaruhi keharmonisan rumah tangga bila tidak siap menghadapinya (Fox-Spencer&Pam Brown, 2007).

WHO memperkirakan di tahun 2030 nanti ada 1,2 milyar wanita yang berusia 50 tahun. Di Asia sendiri menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2025 jumlah perempuan berusia tua diperkirakan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia

tahun 2001 jumlah perempuan menopause mencapai 15,5 juta, sedangkan tahun 2020 diperkirakan meningkat menjadi 30,0 juta wanita (data dari BPS, 2008). Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan jumlah menopause terbanyak yang mencapai 6,12% dan telah melebihi jumlah manula di atas angka rata-rata nasional sebesar 3,83%. Diperoleh data bahwa 75% wanita yang mengalami menopause akan merasakan hal ini sebagai masalah dan gangguan, sedangkan sekitar 25% tidak mempermasalahkannya (Anonim, 2007, Menopause Siapa Takut, ¶3, <http://seksfile.wordpress.com>, diperoleh tanggal 3 Desember 2011).

Keterlibatan pemerintah dan masyarakat dalam masalah menopause yaitu didirikannya International Menopause Society (IMS) dan Perkumpulan Penyantun Kesejahteraan Wanita (PPKW) pada tanggal 24-25 Januari 1986. Selain itu, pemerintah juga mengupayakan pendirian posyandu lansia di daerah-daerah demi peningkatan kesehatan menopause

Faktor penentu apakah wanita siap dengan datangnya menopause adalah ditangan wanita itu sendiri (Irawati, 2002). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan menghadapi menopause mulai dari dukungan keluarga, umur, budaya dan tingkat pendidikan. Selain beberapa faktor tersebut kesiapan menghadapi menopause juga dipengaruhi pula oleh tingkat

pengetahuan. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan memberikan penyuluhan. Keunggulan dari metode penyuluhan adalah lebih efektif untuk menyebarluaskan informasi pada kelompok masyarakat dikarenakan lebih murah, mudah dalam menentukan waktu, mudah menjangkau banyak *audiens* dalam waktu yang bersamaan dan dapat dimengerti oleh sasaran yang tidak dapat membaca ataupun menulis. Perlunya diberikan penyuluhan tentang menopause adalah untuk memberikan informasi yang memadai dan pemahaman kepada wanita premenopause mengenai pengertian menopause, tahap-tahap menopause, tanda gejala, penanganan dan persiapan apa saja yang harus dilakukan dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Dusun Kempleng pada tanggal 30 Oktober 2011, terdapat 44 orang wanita premenopause yang usianya berkisar 40-55 tahun. Setelah dilakukan wawancara yang meliputi pengertian menopause, tanda gejala, dan upaya atau persiapan menjelang menopause dengan 10 orang wanita didapatkan hasil bahwa 1 orang wanita (10%) memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapi menopause, 2 orang wanita (20%) banyak bertanya dan mengatakan khawatir dirinya tidak dapat memuaskan suami, 7 orang wanita (70%) mengatakan belum mengetahui tentang

menopause dan memiliki kesiapan yang kurang dalam menghadapi menopause.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Experimental Design* dengan rancangan penelitiannya menggunakan *Non Equivalent Control Group* yaitu membandingkan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada kedua kelompok sama-sama diberikan *pre test* ( $O_1$ ) dan diikuti intervensi (X) hanya pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan *post test* ( $O_2$ ) pada semua kelompok tersebut (Notoatmojo, 2002). Populasinya sebanyak 44 wanita usia 40 tahun ke atas di Dusun Kempleng XIV dan XV dengan menggunakan *total sampling* yaitu tehnik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2010). Sebelum dilakukan uji statistik maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan adalah dengan menggunakan rumus uji *Shapiro-Wilk* karena sampel penelitian kurang dari 50 dengan tingkat kepercayaan 95 %. Data tersebut normal apabila nilai signifikannya lebih dari 0,05, apabila kurang dari 0,05 berarti data tersebut tidak normal. Berdasarkan uji normalitas didapatkan hasil *pre test* eksperimen sebesar 0,156; *post test*

eksperimen sebesar 0,501; kesiapan saat *pre test* kelompok kontrol sebesar 0,093 dan *post test* kontrol sebesar 0,092. Analisis data yang digunakan karena datanya berdistribusi normal adalah *independent t-test* yaitu untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antara satu kelompok dengan kelompok lain yang tidak saling berhubungan (Riwidikdo,2009).

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran Umum Dusun Kempleng

Penelitian ini dilakukan di Dusun Kempleng yang terbagi dalam Kempleng XV dan XIV. Dusun Kempleng terletak di Desa Karangsewu, Kecamatan Galur, Kabupaten Kulon Progo. Luas Dusun kempleng XIV yaitu 15 Ha, sedangkan luas Dusun kempleng XV yaitu 17 Ha. Dusun Kempleng XIV terdiri dari 4 RT (55,56,57,58) dan 2 RW (27,28), sedangkan Dusun Kempleng XV terdiri dari 4 RT (59,60,61,62) dan 2 RW (29,30).

Jumlah penduduk Dusun Kempleng XIV ada sebanyak 94 KK yang secara keseluruhan terdiri dari 302 jiwa dengan rincian jumlah perempuan 155 jiwa dan laki-laki 145 jiwa, sedangkan Dusun Kempleng XV ada sebanyak 116 KK yang secara keseluruhan terdiri dari 409 jiwa, dengan rincian jumlah perempuan 230 jiwa dan laki-laki 179 jiwa. Sebelumnya, belum pernah ada penelitian secara mendalam tentang kesiapan menghadapi menopause di

Dusun Kempleng, Karangsewu, Galur, Kulon Progo.

### Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4.1, umur responden kelompok eksperimen paling banyak berada pada rentang umur 41-45 tahun yaitu 15 orang (18%) sedangkan kelompok kontrol paling banyak juga pada rentang umur yang sama sebanyak 12 orang 55%. Pendidikan terakhir yang ditempuh responden kelompok eksperimen paling banyak yaitu SMA berjumlah 9 orang (41%). Sedangkan kelompok kontrol paling banyak berpendidikan SD yaitu 9 orang (41%).

Berdasarkan pengalaman informasi tentang menopause diperoleh data bahwa pada kelompok eksperimen yang pernah mendapatkan informasi tentang menopause sebanyak 14 orang (64%), sedangkan kelompok kontrol yaitu 13 orang (59%). Sumber Informasi tentang menopause pada kelompok eksperimen paling banyak berasal dari penyuluhan kesehatan sebanyak 7 orang (31,8%), pada kelompok kontrol paling banyak mendapatkan informasi juga dari penyuluhan kesehatan yaitu sebanyak 6 orang (27,3%).

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Umur, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan, Pengalaman Informasi Tentang Menopause dan Sumber Informasi yang Diterima Responden.

Karakteristik		Eksperi men		Kontrol	
		N	%	N	%
Umur	41-45	15	68	12	55
	46-50	7	32	10	45
Pendidikan Terakhir	SD	5	23	9	41
	SMP	6	27	4	18
	SMA	9	41	4	18
	S1	2	9	5	23
Pekerjaan	IRT	13	59	10	46
	Buruh	6	27	6	27
	PRT	1	5	-	0
	PNS	2	9	4	18
	Dagang	-	0	2	9
Pengalaman Informasi Tentang Menopause	Pernah	14	64	13	59
	Tidak pernah	8	36	9	41
Sumber Informasi yang Diterima Responden	Televisi	2	9,1	1	4,5
	Penyuluhan kesehatan	7	31,8	6	27,3
	Majalah/buku	2	9,1	2	9,1
	Internet	-	-	-	-
	Tenaga Kesehatan	-	-	-	-
	Temam	3	13,6	4	18,2
	Belum Pernah	6	27,3	9	40,9

Sumber : Data Primer 2012

### Deskripsi Data Penelitian

#### a. Kesiapan *Pre Test* Dan *Post Test* pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan tabel 4.6 pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan penyuluhan responden paling banyak berada pada kategori cukup siap 18 orang (81,8%)

sedangkan pada kategori siap didapatkan 1 responden (4,5%). Hasil setelah dilakukan penyuluhan didapatkan penurunan pada kategori cukup siap yaitu 16 responden (72,7%) sedangkan pada kategori siap meningkat menjadi 5 responden (22,7%).



Tabel 4.6 Distribusi Tingkat Kesiapan Menghadapi Menopause pada Kelompok Eksperimen Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Kesiapan Menopause	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Siap	1	4,5%	5	22,7%
Cukup Siap	18	81,8%	16	72,7%
Kurang Siap	3	13,6%	1	4,5%
Tidak Siap	0	0	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Sumber:Data Primer 2012

- b. Kesiapan *Pre test* Dan *Post test* pada Kelompok Kontrol.

Berdasarkan tabel 4.7. Pada *pre test* kelompok kontrol diketahui bahwa paling banyak responden

berada pada kategori cukup siap sebanyak 19 orang (86,4%) dan tidak mengalami perubahan di tiap kategori pada saat *post test*.

Tabel 4.7 Distribusi Tingkat Kesiapan Menghadapi Menopause pada Kelompok Kontrol

Kesiapan Menopause	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Siap	1	4,5%	1	4,5%
Cukup Siap	19	86,4%	19	86,4%
Kurang Siap	2	9,1%	2	9,1%
Tidak Siap	0	0	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Sumber:Data Primer 2012

- c. Perbedaan kesiapan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang menopause

Tabel 4.9 Rangkuman Hasil Analisis uji *t-test* perbedaan kesiapan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang menopause

Variabel	Rerata	std.Deviasi	$t_{hitung}$	Sign.
<i>Pre test</i> eksperimen	76,00	10,401	-0,433	0,667 (tdk signifikan)
<i>Pre test</i> kontrol	77,27	9,305		

Pada tabel 4.9 dapat diketahui bahwa  $t_{hitung} = -0,433$ , dengan signifikan yang diperoleh adalah 0,667. Ternyata

nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari 0,05, berdasar nilai signifikan > 0,05 dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat

perbedaan kesiapan sebelum pemberian penyuluhan kesehatan tentang menopause

antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen

d. Perbedaan kesiapan setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang menopause

Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Analisis uji *t* pengaruh pemberian penyuluhan terhadap kesiapan menghadapi menopause

Variabel	Rerata	std.Deviasi	$t_{hitung}$	Sign.
<i>Post test</i> eksperimen	85,77	10,501	3.170	0,003 (signifikan)
<i>Post test</i> kontrol	76,23	9,446		

Pada tabel 4.10 dapat diketahui bahwa rerata yang diperoleh kelompok eksperimen sebesar 85,77, sedangkan kelompok kontrol sebesar 76,23 dan didapat nilai  $t_{hitung} = 3.170$ , dengan nilai signifikan yang diperoleh yaitu 0,003. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, berdasarkan nilai signifikan < 0,05, maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kesiapan setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang menopause antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

Pemberian penyuluhan memungkinkan penyampaian materi lebih mendalam. Ketika pemberian penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab dapat terjadi komunikasi dua arah sehingga responden dapat aktif bertanya tentang masalah yang dihadapi.

Penyuluhan yang disertai dengan *leaflet* memungkinkan responden dapat dengan mudah mengingat kembali tentang kesehatan reproduksi yang disampaikan. *Leaflet* sangat mendukung penyuluhan yang diberikan. Responden dapat mempelajari lagi materi yang telah disampaikan pada saat penyuluhan dengan menggunakan *leaflet* (Machfoedz, 2008).

Materi penyuluhan kesehatan meliputi: pengertian menopause, tahap-tahap menopause, faktor-faktor yang mempengaruhi waktu datangnya menopause, tanda gejala serta penanganannya, akibat jika tidak memiliki

## PEMBAHASAN

### 1. Penyuluhan Kesehatan Tentang Menopause

Penyuluhan kesehatan tentang menopause dilakukan dengan memberikan ceramah, tanya jawab dan *leaflet*.

kesiapan dan persiapan dalam menghadapi menopause.

Pada Penelitian ini penyuluhan dengan metode ceramah, tanya jawab, dan *leaflet* yang diberikan mempunyai tingkat efektifitas sebesar 19,54% dalam peningkatan kesiapan menghadapi menopause. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sri Lestari (2010) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Penyuluhan Tentang Menarche dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Usia 10-12 Tahun Di SD Negeri Bugel, Panjatan, Kulon Progo, Yogyakarta”. Pada penelitian tersebut diketahui ada pengaruh penyuluhan yang diberikan terhadap kesiapan yaitu peningkatan sebesar 37,03%.

## 2. Kesiapan Menghadapi Menopause

Kesiapan adalah suatu keadaan siap siaga untuk mereaksi atau menanggapi. Kesiapan (*readiness*) merupakan upaya yang dilakukan untuk mengantisipasi sesuatu (Notoatmojo, 2003). Kesiapan seorang wanita dalam menghadapi menopause baik secara fisik dan psikis akan membantu wanita untuk menjalani masa menopause dengan lebih baik (Kasdu, 2002).

Kesiapan menghadapi menopause bisa dilakukan dengan rutin olah raga, makan bergizi, menghindari konsumsi rokok, tidak mengkonsumsi minuman

beralkohol, menghindari stres, dan rutin memeriksakan kesehatan

### a. Kelompok Eksperimen

Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberikan penyuluhan dan *leaflet* terdiri dari 22 responden. Tingkat kesiapan wanita usia 40 tahun ke atas dalam menghadapi menopause sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar pada kategori cukup siap 18 responden (81,8%), sedangkan kategori siap 1 responden (4,5%). Setelah mendapatkan penyuluhan, pada kategori kategori cukup siap berkurang menjadi 16 responden (72,7%) dan kategori siap meningkat menjadi 5 responden (22,7%). Hal ini juga didukung dengan rata-rata nilai *pre test* sebesar 76,00 dan meningkat saat *pos test* menjadi 85,77, dengan adanya peningkatan tersebut menunjukkan adanya pengaruh atau perubahan tingkat kesiapan menghadapi menopause pada kelompok eksperimen.

Meskipun perbandingan responden yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang menopause lebih banyak dibandingkan dengan yang belum pernah, akan tetapi informasi yang diberikan, terutama dari penyuluhan kesehatan tentang menopause belum secara spesifik membahas tentang persiapan menghadapi menopause sehingga pengetahuan dan kesiapan yang responden dapat juga belum optimal.

Hasil penelitian ini sesuai pendapat Nugraha (2007) yaitu kurangnya informasi yang didapat mengenai menopause dapat menyebabkan pandangan negatif terhadap menopause sehingga mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause.

b. Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak diberikan penyuluhan, terdiri dari 22 responden. Tingkat kesiapan wanita usia 40 tahun ke atas pada saat *pre test* didapatkan data sesuai tabel 4.7 yaitu pada kategori siap 1 responden (4,5%), kategori cukup siap 19 responden (86%), kategori kurang siap 2 responden (9,1%) dan tidak ada responden yang masuk dalam kategori tidak siap. Hasil *post test* pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan pada jumlah responden di tiap kategori.

Hasil analisis *t-test independent* menunjukkan bahwa kesiapan menghadapi menopause pada kelompok kontrol paling banyak pada kategori cukup siap, karena kelompok kontrol mempunyai tingkat pengetahuan yang hampir sama dengan kelompok eksperimen. Hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok ini layak untuk dijadikan kelompok kontrol karena berdasarkan *pre test* antara kelompok kontrol dan eksperimen memiliki pengetahuan tentang menopause yang

hampir sama. Sesuai dengan pendapat Notoatmojo (2003) bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tingkat pendidikan, budaya dan pengalaman.

Menurut Kasdu (2002), tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Pendidikan yang tinggi akan membuat seorang wanita lebih mudah untuk mengakses informasi tentang menopause.

**Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause**

Hasil analisa *post test* kesiapan menghadapi menopause pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan uji *t* menunjukkan  $t_{hitung} = 3.170$ , dengan nilai signifikan yang diperoleh yaitu 0,003. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, berdasarkan nilai signifikan < 0,05, maka  $H_0$  ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kesiapan menopause pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa kesiapan menghadapi menopause pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anisa (2010) yang berjudul “Hubungan tingkat pengetahuan ibu

premenopause tentang menopause dengan persiapan menopause di kelompok pengajian Markhamah Blunyah Rejo Yogyakarta tahun 2010". Hasilnya diperoleh tingkat pengetahuan ibu premenopause tentang menopause dengan presentase sedang sebesar 42,5%, sedangkan persiapan menopause presentase kurang sebesar 80%. Terdapat hubungan tingkat pengetahuan ibu premenopause tentang menopause dengan persiapan menopause di kelompok pengajian ibu-ibu Markhamah Blunyah Rejo Yogyakarta dengan nilai signifikan p sebesar 0,004.

#### **KETERBATASAN PENELITIAN**

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada metode pengumpulan data yang hanya menggunakan kuesioner, penelitian akan lebih akurat apabila disertai wawancara langsung dengan responden. Selain itu, pengambilan data *pre test* dan *post test* yang dilakukan secara bersama-sama dengan mengumpulkan responden pada satu tempat memungkinkan responden saling mencontek jawaban.

#### **KESIMPULAN**

1. Kesiapan menghadapi menopause pada wanita usia 40 tahun ke atas kelompok eksperimen pada saat *pre test* sebagian besar berada pada kategori cukup siap

sebanyak 18 responden (81,8%) dan didapatkan 1 responden dalam kategori siap (4,5%).

2. Setelah penyuluhan, didapatkan *post test* kelompok eksperimen pada kategori siap meningkat menjadi 5 responden (22,7%) dan cukup siap berkurang menjadi 16 responden (72,7%).
3. Kesiapan menghadapi menopause pada kelompok kontrol saat *pre test* dan *post test* didapatkan sebagian besar berada pada kategori cukup siap yaitu 19 responden (86,4%). Kesimpulannya adalah tidak ada perubahan kesiapan antara *pre test* dan *post test*.
4. Kesiapan menghadapi menopause pada kelompok kontrol saat *post test* didapatkan bahwa tidak ada perubahan kesiapan atau sama dengan hasil saat *pre test* yaitu sebagian besar reponden berada pada kategori cukup siap yaitu 19 responden (86,4%) pada kategori cukup siap
5. Terdapat perbedaan kesiapan setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang menopause antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} = 3.170$  dan nilai signifikan sebesar 0,003.
6. Ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang menopause terhadap kesiapan menghadapi menopause pada wanita usia 40 tahun ke atas di Dusun Kempleng, Karangsewu, Galur Kulon Progo setelah diberikan penyuluhan dan *leaflet*.

## SARAN

1. Bagi wanita usia 40 tahun ke atas di Dusun Kempleng, Karangsewu, Galur, Kulon Progo  
Diharapkan responden lebih meningkatkan pengetahuan tentang menopause melalui berbagai macam sumber informasi yang bisa diperoleh dari majalah, koran, internet, *leaflet* maupun buku-buku kesehatan dan sumber informasi lainnya. Pengetahuan yang dimiliki, diharapkan dapat meningkatkan kesiapan menghadapi menopause.
2. Bagi profesi perawat  
Sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan program peningkatan pelayanan kesehatan untuk wanita menopause agar juga memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Hal yang sebaiknya juga diperhatikan adalah cara-cara yang dapat dilakukan untuk memberikan pendidikan kesehatan, salah satunya dengan pemberian penyuluhan kesehatan secara tepat.
3. Saran bagi Puskesmas Galur  
Kepada pihak Puskesmas Galur agar lebih meningkatkan program penyuluhan terutama berkaitan tentang menopause dengan tujuan mengurangi angka gangguan kesehatan yang muncul saat menopause.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya agar mampu mengembangkan penelitian menggunakan metode yang berbeda seperti dengan group diskusi atau wawancara sehingga dapat memberikan informasi yang lebih akurat tentang kesiapan menghadapi menopause.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, N., 2010. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Tentang Menopause Dengan Persiapan Menopause Di Kelompok Pengajian Markhamah Blunyah Rejo Yogyakarta Tahun 2010*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Anonim, 2007. *Menopause Siapa Takut* dalam <http://seksfile.wordpress.com>, diakses tanggal 15 Oktober 2011.
- Irawati, 2002. *Informasi Kesehatan Reproduksi Perempuan*, Galang Printika, Yogyakarta.
- Kasdu, D., 2002. *Kiat Sehat Dan Bahagia Di Usia Menopause*, Puspa Swara, Jakarta.
- Lestari, S., 2010. *Pengaruh Pemberian Penyuluhan Tentang Menarche Pada Siswi Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Bugel, Panjatan, Kulon Progo, Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Mahfoedz, I., Suryani, E., 2008. *Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan*, Fitramaya, Yogyakarta.

Notoatmodjo, S., 2003. *Pengantar Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Kesehatan*, Andi Offset, Jakarta.

Nugraha, 2007. *Bijak Hadapi Menopause*, <http://lifestyle.okezone.com>, diakses tanggal 12 Maret 2012.

Spencer, F.R. & Brown, P., 2007. *Menopause*, Erlangga, Jakarta.

Riwidikdo, H., 2009. *Statistik Penelitian Kesehatan dengan Aplikasi Program R dan SPSS*, Pustaka Rihama, Yogyakarta.

Sugiyono, 2010. *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Jakarta.



STIKES  
Aisyiyah  
YOGYAKARTA