



## PENGARUH KELAS EDUKASI KESEHATAN MENOPAUSE PADA WANITA USIA 40 – 50 TAHUN TERHADAP KESIAPAN DALAM MENGHADAPI MASA MENOPAUSE DI KLINIK POLDA KALTIM

Arkas Marsidah Agustini<sup>1\*</sup>, Faridah Hariyani<sup>2</sup>, Novi Pasiriani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur

### Article Information

#### Article history:

Received October 08, 2023  
Approved October 18, 2023

#### Keywords:

*Menopause Health Education Class, Modules, Leaflets, Premenopausal Women, Readiness For Menopause*

#### Kata Kunci:

Kelas Edukasi Kesehatan Menopause, Modul, Leaflet, Wanita Usia Premenopause, Kesiapan Masa Menopause

### ABSTRACT

Health Education or Health Education can be carried out by everyone by giving examples of how to live a healthy life. Health education using modules and leaflets is one method that can develop positive knowledge, attitudes and behavior towards health. The role of midwives in the premenopausal period is to provide counseling to the community, especially adults about premenopause/ climacteric to prepare themselves for entering the premenopausal period. The aim of this study was to analyze the effect of health education classes on readiness in facing menopause. This type of research uses a quasy experiment with a research design, namely the Two group pretest - posttest design. The object of this study was divided into two, namely the control group and the treatment group and the pretest and posttest were carried out. Based on the results of the statistical t test using the paired t test, the significance value is  $p=0.000$  ( $p<0.005$ ) thus meaning that there is an effect of health education classes on readiness in facing menopause. Data on increasing knowledge, attitudes and positive behavior of premenopausal women, namely as many as 25 people. There is an effect of health education classes on readiness to face menopause at the East Kalimantan Police Clinic.

### ABSTRAK

Pendidikan Kesehatan atau Health Education dapat dilakukan oleh setiap orang dengan cara memberi contoh bagaimana hidup yang sehat. Pendidikan kesehatan menggunakan modul dan leaflet merupakan salah satu metode yang dapat mengembangkan pengetahuan, sikap dan perilaku yang positif pada kesehatan. Peran bidan dalam masa premenopause adalah memberikan penyuluhan kepada masyarakat khususnya usia dewasa tentang premenopause/ klimakterium untuk menyiapkan diri dalam memasuki masa premenopause. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh kelas edukasi kesehatan terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause. Jenis penelitian menggunakan *quasy experiment* dengan desain penelitian yaitu *One group pretest - posttest design*. Objek penelitian ini dibagi hanya satu kelompok perlakuan dan dilakukan pretest dan posttest. Berdasarkan hasil uji t statistic

---

dengan menggunakan *Shapiro Wilk*, nilai signifikansi adalah  $p=0,000$  ( $p<0,005$ ) dengan demikian berarti ada pengaruh kelas edukasi kesehatan terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause. Ada pengaruh kelas edukasi kesehatan terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause di Klinik Polda Kaltim.

---

© 2022 SAINTEKES

---

\*Corresponding author email: [arkasyadikamila@gmail.com](mailto:arkasyadikamila@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Perimenopause adalah fase peralihan dari masa reproduktif menuju ke masa non reproduktif yang ditandai dengan berhentinya menstruasi. Wanita umumnya mengalami menopause pada rentang usia 45-55 tahun. Di Indonesia, usia rata-rata wanita mengalami menopause adalah 50 tahun. Menopause disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium akibat usia yang semakin bertambah yang menyebabkan produksi hormon estrogen juga menurun. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pada fisik maupun psikologis yang menimbulkan munculnya keluhan masa menopause (Suparni & Astutik, 2016).

Banyak perempuan premenopause mengeluh bahwa dengan datangnya menopause mereka akan menjadi cemas, mereka cemas menjelang berakhirnya masa reproduksinya dan menyadari dirinya akan menjadi tua yang berarti kecantikannya akan memudar dan fungsi organ tubuhnya akan menurun sehingga menghilangkan kebanggaannya sebagai perempuan. Selain itu juga perempuan premenopause yang tidak mendapatkan informasi yang benar sehingga yang dibayangkannya adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa pre menopause

dan menopause (Proverawati A dan Sulistyawati E, 2010). Dibutuhkan pengetahuan sejak dini untuk dapat mengubah persepsi, meningkatkan pengetahuan, serta sikap masyarakat tentang premenopause, kesiapan dalam menghadapi masa menopause, ada beberapa faktor yang memengaruhi seperti pendidikan dan tingkat pendidikan yang mempengaruhi pengetahuan tentang masa menopause, sosial ekonomi yang mempengaruhi faktor fisik dan kesehatan, budaya dan lingkungan yang sangat berpengaruh besar terhadap cara wanita menanggapi proses berhentinya haid, riwayat kesehatan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis serta umur yang berpengaruh terhadap bertambahnya pengalaman sehingga akan lebih siap dalam menghadapi menopause.

Kelas edukasi kesehatan menopause adalah sarana belajar untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dan keluarga sebagaimana yang tercantum di dalam buku Kesehatan Lansia mengenai persiapan dalam menghadapi masa menopause.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Klinik Polda Kaltim di dapatkan 30 wanita premenopause yang sering memeriksakan kesehatan dirinya dengan

berbagai keluhan seperti peningkatan tekanan darah yang sering berubah, siklus haid tidak teratur dan mudah lelah. Telah dilakukan wawancara dari 10 (100%) wanita premenopause tersebut, terdapat 70% (7 wanita) usia 40-50 tahun mengatakan tidak tahu usia menopause, tanda dan gejala menopause, serta dampak yang akan di hadapi menjelang menopause dan mengalami kecemasan berhubungan dengan premenopause dan 20% (2 wanita) usia 40- 50 tahun mengatakan tahu tentang tanda dan gejala menopause namun ibu tersebut mengatakan sudah merasakan tanda mudah cepat lelah dan ibu tersebut masih merasa cemas terhadap keadaan yang sedang di alaminya, 10% wanita (1 wanita) usia 40-49 tahun mengatakan tidak tahu tentang usia menopause, tanda dan gejala menopause serta dampak dari menopause seperti apa dan ibu tidak merasakan keluhan apapun, dan tidak merasakan kecemasan terkait masa premenopause. Hal yang sering dialami oleh ibu-ibu tersebut adalah susah tidur, mudah tersinggung, mudah capek serta keringat di malam hari, itu merupakan gejala dari menopause.

Tujuan dari penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh kelas edukasi kesehatan pada wanita dengan kesiapan menghadapi masa menopause di Klinik Polda Kaltim Tahun 2023.

Manfaat penelitian antara lain memberikan informasi, pengetahuan, bahan bacaan dan acuan mengenai kelas edukasi

kesehatan tentang menopause terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen Semu (*quasi-eksperimen*). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah *One group pretest - posttest* design. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause. Tempat penelitian yang digunakan adalah Klinik Polda Kaltim. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita usia 40 – 50 tahun yang berobat di klinik Polda Kaltim sejumlah 150 personel Polri dan PNS Tahun 2023. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016). Alasan megggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016). Pada penelitian ini variabel independen adalah kelas edukasi kesehatan menopause dan variable dependen adalah Kesiapan dalam menghadapi masa menopause. Instrumen penelitian yang digunakan untuk memperoleh data primer adalah Kuesioner dan Checklist yang disusun dari penelitian sebelumnya berdasarkan variable yang diteliti. Dalam penelitian ini pengumpulan

data menggunakan data primer. Data primer yang diperlukan dalam penelitian ini meliputi : tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku sesudah dilakukan pendidikan kesehatan yang di peroleh melalui kuesioner yang diberikan kepada responden dan wawancara langsung dengan responden.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Pada analisis univariat peneliti menganalisis distribusi frekuensi karakteristik responden, waktu pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sedangkan, analisis bivariat peneliti menggunakan Uji *Chi Square* karena data berskala ordinal dan nominal (kategorik).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data penelitian untuk karakteristik responden, maka dapat disajikan sebagai berikut:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Wanita Usia 40 - 50 Tahun di Klinik Polda Kaltim**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase %
<b>Usia</b>		
<50 tahun	10	33,3
40 – 50 tahun	20	66,67
>50 tahun	0	0
<b>Agama</b>		
Islam	25	83,3
Katolik	3	15
Protestan	2	66,67
Hindu		
<b>Pendidikan</b>		
Pendidikan Dasar	0	66,67
Pendidikan Menengah	20	33,33
Pendidikan Tinggi	10	

<b>Pekerjaan</b>		
POLRI	15	50
PNS	15	50
<b>Status Perkawinan</b>		
Menikah	30	100
<b>Paritas</b>		
Primipara	10	33,33
Multipara	5	16,67
Grande Multipara	15	50
<b>Total</b>	30	100.0

Berdasarkan table 1, diketahui responden terbanyak berumur 40-50 tahun yaitu 20 responden dan terendah wanita usia dibawah 50 tahun sebanyak 10 responden. Agama terbanyak sejumlah 25 orang. Responden terbanyak yaitu berjumlah 16 orang atau sebesar 53% dan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 14 orang atau sebesar 47%, Pekerjaan responden sejumlah 15 pers POLRI dan 15 Pers PNS Polri.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden**

Pengetahuan	Tingkat Pengetahuan Responden					
	Kurang		Cukup		Baik	
	f	%	f	%	f	%
Pre test	11	36,7%	17	56,7%	2	6,7%
Post test	2	6,7%	13	43,3%	15	50%

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sikap Responden**

Sikap	Tingkat Sikap Responden							
	Sangat Baik		Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Pre test			10	51,6%	18	38,7%	3	9,7%
Post test	3	9,7%	25	80,6%	3	9,7%		

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Perilaku Responden**

Perilaku	Tingkat Perilaku Responden			
	Hidup Sehat		Sakit	
	f	%	f	%
Pre test	11	36,7%	17	56,7%
Post test	2	6,7%	13	43,3%

**Tabel 5 Hasil Data Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Wanita Usia Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Kesehatan Menopause**

Pengetahuan, sikap dan perilaku tentang menopause			Mean ± SD
Pre menopause	Edukasi kesehatan		37,10 (6,696)
Post menopause	Edukasi kesehatan		64,60 (5,315)

Berdasarkan hasil pengumpulan data pengetahuan wanita usia premenopause dalam menghadapi masa menopause sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan menopause diperoleh data nilai rata-rata (mean) 37,10, nilai standar deviasi 6,696, nilai median 37,50 nilai minimum 23 dan nilai maksimum 52. Sedangkan Pengetahuan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause sesudah diberikan edukasi kesehatan diperoleh data nilai rata-rata (mean) 64,60, nilai standar deviasi 5,315, nilai median 65,50, nilai minimum 56 dan nilai maksimum 73.

**Tabel 6 Pengaruh Kelas Edukasi Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Masa Menopause**

Kesiapan Masa Menopause	Mean	P value
Sebelum edukasi kesehatan	37,10	0,044
Setelah edukasi kesehatan	64,60	0,000

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa selisih mean antara pretest dan posttest adalah 0,004. Analisis uji Shapiro wilk menghasilkan p value sebesar 0,000 ( $p$  value < 0,005). Hasil ini berarti bahwa ada perbedaan tingkat kesiapan responden sebelum dan sesudah dilakukan kelas edukasi kesehatan.

## Karakteristik Responden

Hasil penelitian diperoleh bahwa jumlah wanita usia premenopause baik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing paling banyak responden yang berusia 40-45 tahun. Usia adalah lama waktu hidup atau ada sejak dilahirkan atau diadakan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2018).

Berdasarkan pengertian diatas usia ibu dalam penelitian ini adalah lama seorang ibu hidup sejak dilahirkan hingga dilakukan penelitian ini. Dalam penelitian ini peneliti mengklasifikasikan usia ibu hamil menjadi 3 kategori yaitu usia kurang dari 40 tahun, usia 40-45 tahun dan lebih dari sama dengan 45 tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang dianggap mempengaruhi kesiapan menghadapi masa menopause dimana faktor usia sangat berpengaruh terhadap perhatian dalam proses menjalani kehidupan sehari – hari , dimana semakin muda umur ibu maka semakin kurang perhatian serta pengalaman yang dimiliki ibu karena ketidaksiapan ibu dalam menerima sebuah kondisi masa menopause (Matterson, 2018).

Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti kebanyakan wanita premenopause yang usianya < 40 tahun banyak yang belum memiliki sikap positif terhadap perubahan menopause tetapi wanita yang berusia antara 40-45 tahun sudah memiliki persiapan menghadapi masa menopause baik psikologi untuk mengatasi rasa takut dalam menghadapi masa menopause. Pada saat penelitian diperoleh informasi bahwa ibu

masih merasa takut menghadapi menopause, padahal salah satu yang harus dipersiapkan ibu menjelang menopause yaitu hindari kepanikan dan ketakutan dan bersikap tenang, dimana wanita dapat melalui saat saat menopause dengan baik dan lebih siap serta meminta dukungan dari orang-orang terdekat, perhatian dan kasih sayang tentu akan membantu memberikan semangat untuk wanita yang mengalami menopause. Keluarga baik dari orang tua maupun suami merupakan bagian terdekat bagi wanita yang dapat memberikan pertimbangan serta bantuan sehingga bagi wanita usia menopause merupakan motivasi tersendiri sehingga lebih tabah dan lebih siap dalam menghadapi masa menopause.

Menurut asumsi pendapat peneliti, variabel usia merupakan salah satu faktor penting dalam tahapan reproduksi. Oleh karena itu perlu adanya konseling kepada wanita tentang anatomi dan proses masa menopause sehingga dapat meredakan ketakutan wanita pada saat menopause selain itu konseling juga dapat diberikan kepada keluarga untuk dapat memberikan dukungan psikologis kepada wanita sehingga dapat mengurangi rasa ketakutan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause.

### **Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum penyuluhan sebagian besar responden dalam kategori tidak

siap menghadapi menopause yaitu sebanyak 25 responden (53,3%). Sesudah penyuluhan edukasi kesehatan sebagian besar responden dalam kategori siap menghadapi menopause yaitu sebanyak 25 responden (53,3%).

Hasil analisis diperoleh p-value = 0,025 dengan taraf signifikansi 5% p-value ( $0,025 < 0,05$ ). Maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di Klinik Polda Kaltim.

### **SIMPULAN**

1. Karakteristik responden sebagian besar berumur 40-50 tahun, multiparitas, pendidikan SMA, pekerjaan POLRI dan PNS.
2. Tingkat Pengetahuan, sikap dan perilaku wanita usia premenopause dalam kesiapan menghadapi masa menopause sebelum edukasi kesehatan menopause memiliki nilai rata-rata 37,10 dan setelah diintervensi memiliki nilai rata-rata 64,60.
3. Ada perbedaan kesiapan wanita usia premenopause dalam menghadapi masa menopause Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di Klinik Polda Kaltim ( $0,025 < 0,05$ ).

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Direktur, Ketua Jurusan, Ketua Prodi, Penguji, Pembimbing, dan Responden

penelitian sehingga skripsi ini dapat peneliti selesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Admin, (2011), Terjadi Pergeseran Umur Menopause.  
<http://mkiakr.ugm.ac.id/Akses> 16 Januari 2016
- Arifah (2010). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Modul dan Media Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan sikap Wanita dalam Menghadapi Menopause di Desa SumberMulyo, Bambanglipuro, Bantul. Skripsi Tidak dipublikasikan
- Baziad Ali, (2008). Menopause dan Andropause. Cetakan Pertama, Ed. Pertama, Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Brown, Nina W. (2011). Psychoeducational Groups 3rd Edition: Process and Practice. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Camellia Vita. (2008). Sindroma pascamenopause [skripsi]. Medan: Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara.
- Cartwright, (2007). Psychoeducation Among Caregivers of Children Receiving Mental Health Service. Dissertation. Ohio:Graduate School of The Ohio State University
- Chaplin., (2005). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : Raja Grafindo Persada Depkes, 2(014). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015.Yogyakarta
- Dinkes (2015). Badan Pusat Statistik (BPS) D.I.Y Sleman Indriana , Teuku Melani (2007). Gizi Keluarga. Penebar Swasaya : Jakarta.
- Arief Kagan A (2015) Patients who were diagnosed with menopause in the Gynecology and Evaluation of sleep in women with menopause v.16(3); 2015;
- Kasdu, D ( 2005). Kiat Sehat dan Bahagia di Umur Menopause. Puspaswara. Jakarta: Gramedia
- Lestary D, (2010). Seluk Beluk Menopause.Jogjakarta: Gerai Ilmu.
- Lumongga N, (2013). Psikologi Kespro “Wanita & Perkembangan Reproduksi” Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya. Cetakan Pertama. Jakarta: Kencana.
- Mulyani, S, (2013). Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurma rijati (2014). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Desa Murtagading Sanden Bantul
- Polman. (2015). The Role Depressive Symptomatology in peri and post-menopause
- Proverawati A, (2009). Menopause dan Sindrom Premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika
- Puspitasari (2013). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause menjelang Menopause di Desa Tirto Rt. 5 Triharjo Pandak Bantul.
- Retnowati, S (2010). Tetap Bergairah Memasuki Masa Menopause. Yogyakarta Roudhoh, S. (2010). Psikoedukasi: Intervensi Rehabilitasi dan Prevensi. Bandung: Magister Profesi Psikologi Universitas Padjajaran.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods). Bandung : Alfabeta
- Supratikya, A. (2011). Merancang program dan modul psikoedukasi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma 13
- Thompson B. (2005). The Psyche of Estrogen Part I; Estrogen and Mood. <http://www.ubcpharmacy.org/cpe/>.
- Treamblay., Nouk., Sheeran., Lisa., Sancia. (2008). Psychoeducational interventions to alleviate hot flashes: a systematic Review. Journal Menopause,15 (Issue 1) 193-202.
- Walsh, Joseph. (2010). Psycheducation In Mental Health. Chicago: Lyceum Books, In