

SKRIPSI

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU MENOPAUSE TENTANG KESEHATAN FISIK SELAMA MENOPAUSE DI KLINIK PRATAMA HENY KASIH KOTA MEDAN TAHUN 2021



Oleh:

RINA LUGINAR TAMBUNAN
NIM. 022018004

**PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2021**



STIKes Santa Elisabeth Medan

SKRIPSI

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU MENOPAUSE TENTANG KESEHATAN FISIK SELAMA MENOPAUSE DI KLINIK PRATAMA HENY KASIH KOTA MEDAN TAHUN 2021



Memperoleh untuk Gelar Ahli Madya Kebidanan
dalam Program Studi Diploma 3 Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth

Oleh:

RINA LUGINAR TAMBUNAN
NIM. 022018004

**PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2021**



STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : RINA LUGINAR TAMBUNAN
NIM : 022018004
Program Studi : Diploma 3 Kebidanan
Judul Skripsi : Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih kota Medan Tahun 2021

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan

Penulis,



Rina Luginar Tambunan



STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEBIDANAN STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Persetujuan

Nama : Rina Luginar Tambunan
NIM : 022018004
Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause tentang Kesehatan Fisik
Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021

Menyetujui untuk diujikan pada Ujian Sidang Ahli Madya Kebidanan
Medan, 07 Juni 2021

Mengetahui

Pembimbing

Kaprodi Diploma 3 Kebidanan

(Desriati Sinaga, SST., M.Keb)

(Anita Veronika, S.SiT., M.KM)



STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada tanggal, 07 Juni 2021

PANITIA PENGUJI

Ketua : Desriati Sinaga, SST., M.Keb

Anggota : 1. Merlina Sinabariba, SST., M.Kes

2. R. Oktaviance S, SST., M.Kes

Mengetahui

Ketua Program Studi D3 Kebidanan

Anita Veronika, S. SiT., M.KM



STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan

Nama : Rina Luginar Tambunan
NIM : 022018004
Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause tentang Kesehatan Fisik
Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021

Telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji
sebagai persyaratan untuk memperoleh Ahli Madya Kebidanan
pada Senin, 7 Juni 2021 dan dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI

TANDA TANGAN

Penguji I : Merlina Sinabariba, SST., M.Kes

Penguji II : R. Oktaviance S, SST., M.Kes

Penguji III : Desriati Sinaga, SST., M.Keb

Mengetahui
Ketua Program Studi Diploma 3
Kebidanan

Mengesahkan
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

(Anita Veronika, S. SiT., M.KM)

(Mestiana Br. Karo, M. Kep., DNSc)



STIKes Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PERNYATAN PUBLIK TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademi Sekolah Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : RINA LUGINAR TAMBUNAN
NIM : 022018004
Program Studi : D3 Kebidanan
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-eksklusif royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes Santa Elisabeth berhak menyimpan, mengalih media formatkan. Mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 07 Juni 2021

Yang Menyatakan

Rina Luginar Tambunan



ABSTRAK

Rina Luginar Tambunan, 022018004

Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021

Prodi Diploma 3 Kebidanan 2021

Kata kunci : Pengetahuan, Ibu, Menopause, Kesehatan fisik
(xx + 88 + Lampiran)

Menopause adalah peristiwa alami dari siklus kehidupan wanita yang telah mengalami perubahan-perubahan fisik mulai dari rambut, mata, kulit sampai ke organ-organ fisik lainnya. Kesehatan fisik Ibu menopause digambarkan pada keadaan organ tubuh yang dapat berfungsi secara normal dan kondisi badan baik yang sangat memungkinkan hidup secara produktif di masa menopause dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021. Rancangan penelitian ini menggunakan gambaran dan disajikan secara deskriptif dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase masing-masing karakteristik. Sampel dalam penelitian ini adalah Ibu yang telah memasuki fase menopause sebanyak 20 responden. Instrument penelitian menggunakan kuesioner dan analisis data *Univariat*. Pengetahuan responden dalam penelitian ini mayoritas baik sebanyak 11 responden (55%), cukup sebanyak 9 responden (45%), dan kurang tidak ditemukan. Dengan responden yang berpengetahuan baik berdasarkan tingkat Pendidikan terbanyak dari SMA yaitu sebanyak (30%), berdasarkan Pekerjaan terbanyak dari Ibu rumah tangga yaitu sebanyak (25%), dan Sumber informasi terbanyak dari tenaga kesehatan yaitu sebanyak (30%).

Ibu menopause diharapkan dapat melakukan berbagai pola hidup sehat, serta rutin memeriksakan kesehatan diri untuk tetap menjaga kesehatan fisik selama menopause. Dan diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk lebih memberikan penyuluhan serta pemberian informasi kesehatan fisik kepada ibu selama menopause.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause mayoritas berpengetahuan baik.

Daftar Pustaka (2011-2021)



ABSTRACT

Rina Luginar Tambunan, 022018004

An Overview of The Menopausal Women Knowledge of about Physical Health during Menopause at Pratama Heny Kasih Clinic, Medan City in 2021

Diploma 3 of Midwifery Study Program 2021

Keywords: Knowledge, Mothers, Menopausal, Physical Health,
(xx + 88 + Attachments)

Menopause is a natural event of a woman's life cycle that has undergone physical changes ranging from hair, eyes, skin to other physical organs. The physical health of menopausal women is described in the state of the organs that can function normally and good body condition which is very possible to live productively during menopause in carrying out daily activities. The purpose of this study was to describe the knowledge of menopausal women about physical health during menopause at Pratama Heny Kasih Clinic, Medan City in 2021. This research design produced an overview and presented descriptively using a frequency distribution table and the percentage of each characteristic. The sample in this study were mothers who had entered the menopause phase as many as 20 respondents. The research instrument used a questionnaire and Univariate data analysis. The majority of respondents' knowledge in this study was good with 11 respondents (55%), 9 respondents (45%) sufficient, and less was not found. With respondents who have good knowledge based on the level of education, most of them are from high school, which is as much as (30%), based on occupation, most are housewives, namely as much as (25%), and the most sources of information are from health workers, namely as much as (30%).

Menopausal mothers are expected to be able to carry out various healthy lifestyles, as well as routinely check their health to maintain physical health during menopause. And it is hoped that health workers will provide more counseling and provide information on physical health to mothers during menopause.

The conclusion of this study is that the majority of menopausal mothers have good knowledge about physical health during menopause.

Bibliography (2011-2021)



KATA PENGANTAR

Salam sejahtera untuk kita, Segala puji syukur Saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena telah melimpahkan rahmatNya kepada saya, dalam menyusun Skripsi dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021”** dengan tepat waktu.

Laporan uji hasil penelitian ini saya buat untuk memenuhi penugasan mata kuliah Ujian Penelitian Hasil Skripsi Tingkat Akhir Diploma 3 Kebidanan. Tujuan dibuatnya penelitian ini adalah untuk menyampaikan bagaimana materi isi, pembahasan khusus dan umum di setiap bab, serta setiap penjabaran dari kajian materi yang sesuai dengan judul penelitian dalam susunan kalimat bahasa Indonesia yang baik dan benar untuk pemahaman semua kalangan pembaca, terutama Medis pada asuhan wanita menopause.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, maka dari itu saya juga meminta untuk kita semua, agar dapat memberikan kritik dan saran membangun dalam pembaruan data di masa depan.

Dengan bantuan bimbingan dan saran membangun dalam penyusunan skripsi ini, maka pada kesempatan berharga ini saya ucapkan terimakasih kepada :

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc sebagai ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, yang telah memberikan kesempatan kepada saya selaku penulis untuk mengikuti pendidikan Diploma 3 Kebidanan.



STIKes Santa Elisabeth Medan

2. Anita Veronika, S.SiT., M.KM selaku Kaprodi Diploma 3 Kebidanan, yang telah memberikan kesempatan kepada saya selaku penulis untuk mengikuti pendidikan Diploma 3 Kebidanan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
3. Desriati Sinaga, SST., M.Keb selaku Dosen Pembimbing LTA dan Koordinator LTA, yang telah meluangkan banyak waktu beliau dalam membimbing, masukan saran, melengkapi dan membantu saya sebagai penulis dalam menyusun uji hasil penelitian skripsi ini.
4. Merlina Sinabariba, SST., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik saya dan sebagai Penguji I, yang telah banyak memberikan motivasi, saran dan bimbingan yang baik kepada saya dalam masa menjalani kuliah, terlebih untuk memotivasi saya sebagai penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. R. Oktaviance S, SST., M.Kes selaku Dosen penguji II, yang telah banyak meluangkan waktu, masukan saran dan bimbingan terpadu kepada saya sebagai penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Staf Dosen Pengajar di STIKes Santa Elisabeth Medan, yang telah memberikan pengalaman ilmu, nasihat, dan bimbingan pengembangan kepada saya sebagai penulis selama menjalani program studi Diploma 3 Kebidanan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
7. Heny Marokanah Sinurat, STr. Keb selaku Ibu Klinik Pratama Heny Kasih tempat saya melakukan penelitian dan dinas klinik selama PKK 2 dan 3, yang telah memberikan saya kesempatan untuk melakukan penelitian di klinik, bimbingan, nasihat, dan ilmu yang sangat membantu saya dalam menjalankan dinas klinik dan penelitian saya dalam penyusunan skripsi.



8. Kepada 20 responden Ibu menopause di Klinik Pratama Heny Kasih yang telah berbaik hati dan bersedia menjadi sampel penelitian saya, dalam meluangkan waktu serta dialog percakapan pada sesi pengisian kuesioner untuk penyusunan uji hasil penelitian skripsi.
9. Orang Tua Tercinta Bapak T.Tambunan dan Ibu L.Br.Sihite, yang telah mendoakan, memberikan saya cinta kasih, motivasi, dukungan moral, dan penyedia sarana kebutuhan selama saya berkuliah. Membesarkan dan membimbing saya dengan penuh cinta, sehingga sebagai penulis saya dapat kepercayaan diri dan keyakinan penuh dalam menyelesaikan uji hasil penelitian skripsi yang saya hadapi kedepan dengan baik.
10. Abang Buha Tambunan, Simon Parlindungan Tambunan, Tri Boy Tambunan, Abang Evan Simamora dan kedua keluarga besar saya terkasih, yang telah turut mendukung, memberikan semangat, membantu dalam pembiayaan dan hiburan kepada saya sebagai penulis dalam menyusun skripsi.
11. Teman-teman Prodi Diploma 3 Kebidanan angkatan XVIII dan untuk keluarga angkat tercinta saya di asrama, yang dengan senang tiasa mendengarkan keluh kesah, membantu dan berbagi pengalaman selama saya menempuh pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.



STIKes Santa Elisabeth Medan

Harapan saya kedepannya kita semua dapat memahami dan menyampaikan isi uji hasil penelitian dari skripsi ini, khususnya dalam mewujudkan pelayanan kebidanan profesional dengan baik.

Medan, 07 Juni 2021

Peneliti

Rina Luginar Tambunan



STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSYARATAN GELAR	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
TANDA PERSETUJUAN	v
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	vi
TANDA PENGESAHAN.....	vii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN.....	xx
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Perumusan Masalah.....	8
1.3. Tujuan Penelitian.....	9
1.3.1. Tujuan Umum.....	9
1.3.2. Tujuan Khusus	9
1.4. Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2. Manfaat Praktis	10
BAB 2.....	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Konsep Pengetahuan.....	12
2.1.1 Definisi Pengetahuan	12
2.1.2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	12
2.1.3. Tingkat Pengetahuan.....	17
2.1.4. Sumber	
Pengetahuan.....	118
2.1.5. Sumber Informasi.....	18
2.1.6. Cara Memproleh Pengetahuan.....	18
2.1.7. Kriteria Tingkat Pengetahuan	19
2.2. Ibu Menopause.....	20
2.3. Menopause	20
2.3.1. Tahapan- tahapan Menopause.....	22



STIKes Santa Elisabeth Medan

2.3.2. Jenis-jenis Menopause	24
2.3.3. Gejala dan Manifestasi Klinis Menopause	25
2.3.4. Gaya Hidup Sehat Wanita Menopause	26
2.4. Kesehatan Fisik Ibu Menopause	27
2.4.1. Pengertian Kesehatan.....	27
2.4.2. Perubahan Fisik.....	28
2.4.3. Penatalaksanaan	36
2.5. Kesehatan Fisik Selama Menopause	39
2.5.1. Merawat Kesehatan Menopause	40
2.5.2. Asupan yang Dianjurkan selama Menopause	42
2.5.3. Penanganan menopause didasarkan pada gejala	43
2.5.4. Berikut 4 Olahraga yang aman dilakukan saat menopause	44
BAB 3.....	46
KERANGKA KONSEP.....	46
3.1. Pengertian Kerangka Konsep Penelitian	46
BAB 4.....	48
METODE PENELITIAN	48
4.1. Rancangan Penelitian.....	48
4.2. Populasi dan Sampel.....	48
4.2.1. Populasi.....	48
4.3. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional.....	49
4.4. Instrumen Penelitian.....	51
4.4.1. Pengertian	51
4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	52
4.5.1. Lokasi.....	52
4.5.2. Waktu Penelitian.....	52
4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data.....	53
4.6.1. Pengambilan Data	53
4.6.2. Teknik Pengumpulan Data.....	53
4.6.3. Uji Validitas Dan Reliabilitas	55
4.7. Pengolahan Data.....	59
BAB 5.....	63
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
5.1 Hasil Penelitian.....	63
5.2 Pembahasan Hasil Penulis.....	63
5.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	69
BAB 6.....	79
SIMPULAN DAN SARAN.....	79
6.1. Simpulan.....	79
6.2. Saran.....	80
6.2.1. Bagi Institusi Pendidikan	80
6.2.2. Bagi Lahan Penelitian	80
6.2.3. Bagi Responden	81



6.2.4. Bagi Tenaga Kesehatan.....	82
6.2.5. Bagi Peneliti Selanjutnya	82
DAFTAR PUSTAKA	83

- Lampiran
1. Informed consent
 2. Lembaran Kuesioner
 3. Kisi-kisi Kuesioner
 4. Master of Data
 5. Hasil uji valid kuesioner
 6. Format pengajuan Judul
 7. Lembar pengajuan judul peneliti
 8. Surat uji etik penelitian
 9. Surat izin penelitian
 10. Surat balasan izin penelitian
 11. Daftar Konsultasi



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021	49
Tabel 4.2. Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021	56
Tabel 4.3. Uji reabilitas instrument penelitian Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021	58
Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menopause tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021	64
Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Menopause berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan, Sumber informasi tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021	65
Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Ibu Menopause berdasarkan Pendidikan tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021	67
Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menopause berdasarkan Pekerjaan tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021	68
Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menopause berdasarkan Sumber informasi tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021	69



DAFTAR BAGAN

Halaman:

Bagan 3.1. Kerangka Konsep Penelitian Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021	47
Bagan 4.1. Kerangka Operasional Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021	61



STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR SINGKATAN

AMH	: Anti Mullerian Hormon
BPS	: Badan Pusat Statistik
Depkes	: Departemen Kesehatan
Dkk	: Dan Kawan- kawan
EMRO	: Eastern Mediterranean is one of WHO's six regional offices around the world
FSH	: Follicle Stimulating Hormone
IMS	: Internal Menopause Society
IRT	: Ibu Rumah Tangga
IMT	: Indeks Masa Tubuh
Kepmenkes RI	: Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
LTA	: Laporan Tingkat Akhir
MENKES	: Menteri Kesehatan
MRS	: Modified Rankin Scale
PERMI	: Simposium Nasional Perkumpulan Menopause Indonesia
PUGS	: Pedoman Umum Gizi Seimbang
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
RI	: Republik Indonesia
STRAW	: Stages Of Reproductive Aging Workshop
SISDIKNAS	: Sistem Pendidikan Nasional
SDKI	: Survey Demografi Kesehatan Indonesia
SK	: Surat Keterangan
SP	: Sensus Penduduk
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SLTA	: Sekolah Lanjutan Tingkat Atas
SLTA	: Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama
UU	: Undang-Undang
WHO	: World Health Organization
WA	: WhatsApp

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menopause kerap ditujukan juga sebagai mati haid, merupakan salah satu dari fase kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen selama 12 bulan berturut-turut. Menopause disertai dengan beberapa fisik dan emosional, yang memiliki implikasi jangka pendek dan jangka panjang. Mati haid tidak memerlukan perawatan medis, sebaliknya perawatan berfokus pada menghilangkan tanda dan gejala untuk mencegah atau mengatasi kondisi kronis yang mungkin terjadi seiring dengan penuaan (WHO, 2020).

Wanita menopause pada dasarnya mengalami perubahan pada tubuh akibat hilangnya fungsi ovarium dalam memproduksi sel telur selama periode reproduktif dan menyebabkan menurunnya hormon estrogen dan progesterone yang dihasilkan selama siklus menstruasi perbulan (Nadine, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2017), Studi tentang wanita pascamenopause menggunakan *Modified Rankin Scale* (MRS) menunjukkan bahwa paling banyak gejala menopause umum kembali porting berada di subskala somatik; ketidaknyamanan sendi dan otot, kelelahan fisik dan mental serta rasa panas dan berkeringat.

Setiap wanita akan mengalami masa menopause dengan defenisi berhenti siklus menstruasi selamanya bagi wanita sebagai mati haid, bagian dari periode masa perimenopause transisi reproduktif ke masa nonreproduktif (Ita Eko dkk, 2016).

Status menopause ditentukan sesuai dengan klasifikasi WHO, wanita dengan perdarahan menstruasi teratur selama 12 bulan terakhir sebagai perimenopause, dan penderita amenore selama setahun terakhir sebagai menopause. Pada dasarnya, wanita diklasifikasikan sebagai pascamenopause, jika tidak mengalami menstruasi sejak 1 tahun ke atas. Menopause merupakan salah satu siklus kehidupan yang harus dijalani oleh wanita setelah menstruasi dan kehamilan (Aya Ell Hajj, 2020).

Menopause harusnya bisa menjadi awal dari sebuah periode kehidupan positif dan memuaskan. Termasuk didalamnya adalah mengendalikan berat badan, menjaga kesehatan mental, dan berhati-hati terhadap penyakit-penyakit berat seperti kanker (khususnya pada organ reproduksi), penyakit jantung, dan perawatan gangguan sistem urine (Nadine, 2019).

Diagnosis menopause dapat ditegakkan secara klinis, apabila sudah terjadi penghentian menstruasi selama setidaknya 12 bulan berturut-turut. Pemeriksaan kolaborasi data penunjang (laboratorium) diperlukan, untuk pemeriksaan kadar hormone, darah, urine dan *faeces*. Dengan cakupan gejala yang berhubungan dengan defisiensi menopause seperti perubahan pola menstruasi, asupan gizi, seksualitas, kesehatan fisik, dan gangguan pada kesehatan tubuh lainnya, karena berhentinya menstruasi yang didahului karena siklus menstruasi (Kepmenkes RI.No. 229, 2010).

Pada masa menopause terjadi dapat dimengerti dan dirasakan akan adanya perubahan fisiologis secara langsung oleh wanita dari segi fisik maupun psikologis. Perubahan fisik ibu menopause terjadi di setiap tubuh yang

diakibatkan gerakan kerja otot rangka dan peningkatan pengeluaran tenaga serta energi. Hal yang terjadi beberapa bulan atau tahun menjelang menopause berupa haid tidak teratur, vagina kering, *hot flashes*, keringat di malam hari, perubahan pada sistem urogenital, insomnia, gangguan seksual, penipisan rambut, perubahan mood, penurunan kognitif, penyakit kardiovaskular, osteoporosis, dan jenis kanker tertentu yang dapat meningkat (WHO, 2020).

Transisi dari setiap tahapan menopause sendiri umumnya berlangsung antara satu hingga empat tahun yaitu sebagai: Premenopause, Perimenopause, Menopause dan Pascamenopause (Cynthia, Merry dkk, 2019).

Dalam menghadapi masa menopause wanita juga memiliki kriteria usia memasuki menopause pertamanya. Ini disebabkan karena proses alami pada tubuh seorang wanita berbeda dalam penurunan jumlah produksi hormone estrogen dan progesterone secara perlahan. Setelah menopause, ovarium membuat kadar hormone estrogen dan progesterone menjadi sangat rendah. Kadar hormone yang rendah secara permanen, berakibat hilangnya aktivitas folikuler ovarium dan membuat seorang wanita tidak akan bisa lagi hamil, bahkan dapat meningkatkan risiko kesehatan tertentu (Luh Ari Arini, 2018).

Secara mendunia kesehatan wanita menopause dalam setiap tahap kehidupan, wanita akan menghadapi perubahan mulai dari masa *me-narche* hingga pada tahap menopause. Usia menopause sendiri ditetapkan dengan kriteria rata-rata wanita di dunia adalah 45-55 tahun terkait siklus menstruasi terakhir wanita dengan secara medis atau pembedahan menopause yang diinduksi (WHO, 2017).

Data demografi WHO menunjukkan bahwa setiap tahun, 25 juta wanita dari seluruh dunia mengalami menopause dan akan menghasilkan 1,2 miliar wanita pascamenopause pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia. Data *Department of Reproductive Health* WHO memperkirakan di negara Asia menjadi salah satu dengan jumlah menopause terbanyak pada tahun 2025 melonjak dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa (Li Du dkk , 2020).

Meningkatnya usia harapan hidup wanita di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada Tahun 2017 di Indonesia tercatat sebesar 23,4 juta usia lanjut 8,97 % dan 7,4 % dari total penduduk adalah usia menopause (BPS, 2017). Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 50 tahun. Di Sumatra Utara menurut Data Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017, dari jumlah penduduk perempuan wanita subur usia 15-49 tahun 3.700.478 jiwa dari total 7.145.251 wanita di Sumatra utara, dengan jenis kelamin perempuan usia 40-49 tahun sebesar 17.894.421 keseluruhan perempuan di Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Negara Indonesia sebagai salah satu penyumbang wanita usia produktif - wanita usia subur serbesar 162.257.848 yang memasuki masa menopause dan kemungkinan akan terus meningkat seluruh jumlah penduduk wanita berdasarkan data olah dari Sensus Penduduk 2010 (Kemenkes, 2019). Sejalan dengan Indikator sasaran Program Pembangunan Kesehatan di Indonesia Tahun 2019, kualitas hidup Penduduk wanita usia produktif 15-64 tahun sebanyak 90. 246.841 dari 133.416.946 penduduk wanita di Indonesia dengan kepadatan penduduk Sumatra utara 14.562.549 (21,75%) jiwa (Kemenkes RI, 2019).

Hasil penelitian tentang hubungan gejala menopause dengan kualitas hidup perempuan klimakterik, didapatkan hasil bahwa 22,7 % perempuan klimakterik tidak menunjukkan gejala, 36,4% mengalami gejala yang sedang, sehingga diperlukan modifikasi perilaku dan gaya hidup, dan 36,4% mengalami gejala yang berat. Dalam penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa 30% wanita klimakterik mengalami gangguan fisik, 10% mengalami gangguan psikologis, dan 15% mengalami stress (Trisetyaningsih, 2016).

Menopause memang bukan penyakit melainkan gejala alami yang akan dialami usia 40-an atau 50-an wanita menopause dengan gejala fisik semburan panas (*hot flashes*), banjir keringat maupun semburan panas saat tidur di malam hari, vagina mengering, jantung berdebar, kelelahan berlebihan, gangguan kulit (Ita Eko dkk, 2016). Masalah-masalah yang timbul dari perubahan fisik tersebut akan mendatangkan gejala maupun perubahan kesehatan fisik yang dialami ibu selama menopause berlangsung (Linda, Erni, 2019).

Variasi yang cukup besar dalam pelaporan *Eastern Mediterranean Health Journal* ditemukan gejala menopause oleh wanita di seluruh dunia dengan Amerika Latin, yang paling banyak dilaporkan gejala berupa hot flushes (68,9%) diikuti oleh gangguan tidur (68,4%). Di Australia, menopause sebagian besar dikaitkan dengan flushes dan diikuti oleh keringat malam. Di Nigeria, ketidaknyamanan sendi dan otot adalah yang paling banyak gejala yang sering dilaporkan (59%). Di Mesir, satu studi menemukan gejala yang paling umum kelelahan diikuti oleh sakit kepala. Studi Mesir melaporkan yang paling umum gejala pascamenopause adalah nyeri sendi (90,3%), masalah tidur (84,0%) dan

fisik dan kelelahan mental (80,0%). Wanita dari negara-negara di Asia Timur dan Tenggara dilaporkan nyeri sendi dan otot sebagai keluhan yang paling sering terjadi (8,9%) (Nashwa et al, 2017)

(Greenblum dkk , 2013) meneliti tentang “Wanita paruh baya : gejala yang terkait dengan transisi menopause dan pascamenopause dini serta kualitas hidup” didapatkan hasil dengan 60% peserta wanita melaporkan mengalami bermacam-macam gangguan fisik dan psikis menjelang menopause. Gejala fisik diantaranya berkeringat di malam hari, gangguan tidur, kekeringan vagina, sakit kepala, dan penurunan berat badan. Adapun keluhan yang memiliki dampak tertinggi yaitu pada gangguan tidur dan kekeringan vagina dengan presentase 9,7% dan keluhan individu lainnya termasuk kelelahan, dan kecemasan, dengan presentase 16,7 % dari variasi kualitas hidup.

Hasil penelitian (Widjayanti, 2016) tentang “Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen” didapatkan 90,32% responden mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian dan otot, 85,87% responden mengeluhkan hot flushes dan 74,19% responden mengeluhkan kelelahan secara fisik dan mental akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause. Untuk keluhan nyeri tulang, sendi, dan otot bisa dilakukan dengan mengkonsumsi kalsium dan digabungkan dengan asupan vitamin D. Para ahli merekomendasikan 1500 mg perhari untuk asupan kalsium. Pemberian vitamin D meningkatkan pertumbuhan dan diferensiasi sel epitel vagina, memperbaiki pH vagina, dan menurunkan kekeringan vagina pada wanita menopause (Riazi H et al, 2019).

Olahraga yang baik dan benar juga mampu menstimulus aliran oksigen ke seluruh tubuh, mengisi kembali oksigen kedalam jaringan otot, sedangkan olahraga yang tidak benar akan berakibat sebaliknya. Ketika merasa sangat stress akibat gejala-gejala menopause yang sedang dialami, olahraga dapat membantu meredakannya dengan menyeimbangkan hormon-hormon pada tubuh (Admin, 2012). Berdasarkan data hasil survey penelitian “Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause” dengan kesimpulan hasil ibu yang berpengetahuan tentang persiapan fisik memasuki masa menopause yaitu kategori berpengetahuan baik sebanyak 22,5% responden, pengetahuan cukup sebanyak 67,5% responden, dan pengetahuan yang kurang sebanyak 10% responden (Cynthia, Merry dkk, 2019).

Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap ibu terhadap perilaku hidup sehat dalam mengatasi masalah mengenai ketidak mengertian dalam menghadapi menopause (Cipto, dkk, 2020).

Berdasarkan data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukan bahwa proporsi wanita 30-34 tahun di Indonesia yang mengalami menopause sebanyak 9,7%, umur 35-39 tahun sebanyak 11,0%, umur 40-41 tahun sebanyak 12,7%, umur 42-43 tahun sebanyak 14,2%, umur 44-45 tahun sebanyak 17,1%, umur 46-47 tahun sebanyak 26,7%, umur 48-49 tahun sebanyak 43,1% atau jumlah total sekitar 16,1% meningkat sekitar 2% . Sebagai data pembanding dari jumlah penduduk Indonesia hasil SP2020 menunjukan pada usia 40-55 tahun sebanyak 21, 88% dengan penduduk usia produktif (15-64) Tahun sebesar 70,72% dari 270,20 juta jiwa (Sensus Penduduk, 2020).

Hasil Survey pendahuluan penelitian di klinik Pratama Heny Kasih, Januari 2021 menemukan adanya keluhan yang sama dengan gejala premenopause dan menopause terhadap Ibu yang memiliki usia diatas 40 tahun (Srie Wahyuni, 2020). Gejala yang dialami Ibu sering menjadi hambatan dan keluhan kesehatan fisik dalam melakukan aktifitas fisik sehari-hari. Dari 20 Ibu yang datang untuk berobat dan konsultasi kesehatan penggunaan alat kontrasepsi, Usia 40 - 55 tahun, mengatakan sudah masuk premenopause dan menopause 1-2 tahun terakhir.

Berdasarkan hasil data survey awal yang peneliti lakukan di klinik Pratama Heny Kasih pada bulan januari 2021. Dengan acuan buku kunjungan berobat pasien selama satu bulan terakhir, 20 dari 72 Ibu yang berkunjung memiliki usia dia atas 40 sampai 80 tahun. Ibu mengatakan mengalami gejala dan tanda menopause akan tetapi masih kurang memahami pengertian dan dampak dari menopause pada kehidupan Ibu. Untuk itu, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan kesehatan fisik dalam gejala yang tampak pada ibu menopause mengenai : “Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021”.

1.2. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021 ?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mendeskripsikan karakteristik pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021.
2. Untuk mendeskripsikan pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause berdasarkan pendidikan di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021.
3. Untuk mendeskripsikan pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause berdasarkan pekerjaan di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021.
4. Untuk mendeskripsikan pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause berdasarkan sumber informasi di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021.

1.4. Manfaat Penelitian**1.4.1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian dalam judul proposal ini diharapkan sebagai referensi dan masukan untuk menambah wawasan dalam edukasi dan pemahaman mengenai masa menopause pada wanita secara universal terutama di Indonesia tepatnya di kota Medan dan sebagai media data untuk penyediaan bahan penelitian selanjutnya mengenai pengetahuan Ibu tentang kesehatan fisik selama menopause.

1.4.2. Manfaat Praktis**a) Bagi Penulis Peneliti**

Memberikan pengalaman dan ilmu tersendiri bagi saya, serta meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan dalam melakukan penelitian khususnya bidang pengetahuan kesehatan fisik Ibu selama menopause yang dialami setiap wanita saat memasuki masa nonproduktif atau menopause.

b) Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian dengan data yang akurat dan terpercaya ini, dapat memberikan referensi terbaru untuk perpustakaan di Institusi pendidikan serta sebagai masukan untuk data pembanding penelitian dalam pembaruan data selanjutnya.

c) Bagi Pelayanan Kesehatan khususnya Bidan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam melihat perubahan pengetahuan dan kesehatan wanita yang mendasar pada proses menopause dalam segi pengetahuan, dan perubahan fisik yang mempengaruhi kesehatan fisik selama menopause.

d) Bagi Masyarakat khususnya Ibu

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dalam memahami pengetahuan, klafikasi serta fisiologis menopause yang pasti akan dialami oleh setiap wanita/ Ibu seiring bertambahnya usia.

e) Bagi Tempat Penelitian

Penerapan wujud penelitian ini, sebagai bahan masukan dan edukasi tenaga kesehatan di tempat penelitian terlaksana dalam memberikan informasi juga komunikasi yang baik terhadap para wanita khususnya terhadap tingkat pengetahuan Ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause.

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Dalam pengertian lain, pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari penginderaan terutama melalui mata dan telinga manusia melalui pengamatan akal (Notoatmodjo, 2012).

Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Yogyakarta: Nuha Medika, 2019).

2.1.2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Wawan dan Dewi (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

1. Faktor Internal

a. Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang

belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa (Nursalam, 2011).

b. Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan kurang, maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Nursalam, 2011).

UU SISDIKNAS No.20 tahun 2003 : Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian yang baik, pengendalian diri, berakhlak mulia, kecerdasan, dan keterampilan yang diperlukan oleh dirinya dan masyarakat.

c. Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan (Nursalam, 2011).

Wiltshire (2016) mendefinisikan kerja/pekerjaan sebagai konsep yang dinamis dengan berbagai sinonim dan definisi. (1) Pekerjaan mengacu pada pentingnya suatu aktifitas, waktu, dan tenaga yang dihabiskan, serta imbalan yang diperoleh. (2) Pekerjaan merupakan satu

rangkaian keterampilan dan kompetensi tertentu yang harus selalu ditingkatkan dari waktu ke waktu. 3) Pekerjaan adalah "kegiatan sosial" di mana individu atau kelompok menempatkan upaya selama waktu dan ruang tertentu, kadang-kadang dengan mengharapkan penghargaan moneter (atau dalam bentuk lain), atau tanpa mengharapkan imbalan, tetapi dengan rasa kewajiban kepada orang lain.

Klasifikasi Tenaga Kerja

a. Berdasarkan penduduknya

1. Tenaga kerja adalah penduduk yang sudah atau sedang bekerja, yang sedang mencari pekerjaan, dan yang melaksanakan kegiatan pekerjaan, dan yang melaksanakan kegiatan lain seperti bersekolah, dan mengurus rumah tangga. Menurut Undang-Undang Tenaga kerja, berusia antara 15 tahun sampai 64 tahun.
2. Bukan tenaga kerja adalah mereka yang belum cukup usia untuk bekerja. Menurut Undang-Undang Tenaga kerja No.13 tahun 2003, mereka adalah penduduk di luar usia, yaitu berusia di bawah 15 tahun dan di atas 64 tahun.

b. Berdasarkan batas kerja

1. Angkatan kerja, adalah penduduk yang berusia 15-64 tahun dimana mereka adalah orang-orang di dalam usia produktif yang sudah mempunyai pekerjaan tetapi sementara tidak bekerja, maupun yang sedang aktif mencari pekerjaan.

2. Bukan angkatan kerja, adalah orang-orang yang di dalam usia non produktif yang berumur 10 tahun ke atas yang kegiatannya hanya bersekolah, mengurus rumah tangga dan sebagainya.

c. Berdasarkan kualitasnya

1. Tenaga kerja terdidik, adalah orang-orang yang di dalam usia kerja yang memiliki suatu kemahiran atau keahlian dalam suatu bidang tertentu dengan cara sekolah atau pendidikan formal dan nonformal. Contohnya: arsitek, psikolog, pengacara, dokter, guru, dan lain-lain.
2. Tenaga kerja terlatih, adalah orang-orang yang di dalam usia kerja yang mempunyai keahlian dalam suatu bidang tertentu dengan melalui pengalaman kerja dimana tenaga kerja terampil ini membutuhkan latihan secara berulang-ulang. Seperti apoteker, ahli bedah, mekanik, dan lain-lain.
3. Tenaga kerja tidak terdidik dan tidak terlatih, adalah orang-orang yang di dalam usia kerja dimana mereka sebagai pekerja kasar yang hanya mengandalkan tenaga saja. Contoh: tukang sapu, pembantu rumah tangga, dan sebagainya (Adianti dkk, 2018).

2. Faktor Eksternal

a. Informasi

Pengertian informasi menurut *Oxford English Dictionary*, adalah "*that of which one is apprised or told: intelligence, news*". Kamus lain menyatakan bahwa informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan.

Sedangkan informasi sendiri mencakup data, teks, gambar, suara, kode, program komputer, basis data. Seseorang yang mendapat informasi akan mempertinggi tingkat pengetahuan terhadap suatu hal (Nursalam dan Pariani, 2012).

b. pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

c. Keyakinan

Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya bisa didapat secara turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negatif dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi sikap dalam menerima informasi. Kebudayaan, beserta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

2.1.3. Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan Menurut Kholid dan Notoadmodjo (2012) terdapat 6 tingkat pengetahuan, yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Rasa mengerti setelah melihat atau mengamati sesuatu yang telah dipelajari.

2) Memahami (*Comprehension*)

Suatu kemampuan untuk menjelaskan tentang suatu objek yang diketahui dan di interpretasikan secara benar sesuai fakta.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Suatu kemampuan untuk mempraktekkan materi yang sudah dipelajari pada kondisi nyata atau sebenarnya

4) Analisis (*Analysis*)

Kemampuan menjabarkan atau menjelaskan suatu objek atau materi tetapi masih ada kaitannya satu dengan yang lainnya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Suatu kemampuan menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dan ini merupakan kemampuan menyusun new formulasi dari data yang ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Pengetahuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian ini didasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri atau dengan kriteria yang telah ada sebelumnya.

2.1.4. Sumber Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang tentu saja berasal dari berbagai sumber. Berikut adalah sumber pengetahuan :

1. Kepercayaan yang didasarkan dari tradisi
2. Kebiasaan-kebiasaan dan agama
3. Pancaindra/pengalaman
4. Akal pikiran
5. Instuisi individual

2.1.5. Sumber Informasi

Sumber informasi adalah media yang berperan penting bagi seseorang dalam menentukan sikap dan keputusan untuk bertindak. Sumber informasi itu dapat diperoleh dengan bebas mulai dari keluarga, lingkungan tempat tinggal, teman sebaya, organisasi, buku-buku, film, video, bahkan dengan mudah membuka situs-situs lewat internet (Taufia, 2017).

2.1.6. Cara Memproleh Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang dapat diperoleh melalui 2 cara yaitu dengan cara tradisional dan modern (Notoatmodjo, 2020)

A. Cara Tradisional

1. Cara coba-coba (*Trialad error*)

Coba-coba ini dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah apabila kemungkinan itu tidak berhasil dicoba kemungkinan yang lain.

2. Cara kekuasaan atau otoritas

Prinsip ini adalah orang menerima pendapat yang disampaikan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji atau membuktikan kebenarannya terlebih dahulu baik secara empiris ataupun berdasarkan penalaran sendiri.

3. Berdasarkan pengalaman pribadi

Dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam pemecahan permasalahan yang dihadapi pada masa-masa yang lalu.

4. Melalui jalan pikiran

Cara berpikir manusia pun ikut berkembang. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan, baik melalui cara berpikir deduksi atau pun induksi.

B. Cara Modern

Cara ini lebih sistematis dan ilmiah, disebut dalam metode penelitian. Melalui metode ini selanjutnya mengabungkan cara berpikir deduktif, induktif, dan verifikatif yang selanjutnya dikenal dengan metode penelitian ilmiah.

2.1.7. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Nursalam (2016) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. Pengetahuan Baik | : $\leq 76\%-100\%$ |
| 2. Pengetahuan Cukup | : $56\%-75\%$ |
| 3. Pengetahuan Kurang | : $< 56\%$ |

2.2. Ibu Menopause

Ibu adalah orang tua perempuan seorang anak, baik melalui hubungan biologis maupun sosial. Wanita yang telah melahirkan seseorang, memiliki kasih sayang dan menyayangi anak dalam keluarga sebagai istri yang bersuami. Dalam siklus kehidupan wanita tahapan Ibu akan dilalui setelah usia matang dan menjadi dewasa untuk berkeluarga. Berikut adalah tahapan dalam kehidupan wanita :

- Konsepsi \Rightarrow Bayi \Rightarrow Anak-anak \Rightarrow Remaja (adolesen) \Rightarrow Dewasa (reproduksi) \Rightarrow Usia lanjut (Klimakterium - menopause - senium) (Norrahmah, 2014).

Perubahan akan terjadi secara bertahap sesuai dengan bertambahnya usia. Pada Ibu lansia awal, tahapan ini memasuki gejala masa menopause. Masa terjadinya perubahan tersebut dinamakan masa perimenopause, yang dapat berlangsung selama beberapa tahun sebelum menopause, dan umumnya dimulai saat usia 40 tahun atau bisa juga lebih awal. Saat menopause terjadi pemberhentian siklus menstruasi secara permanen yang disebabkan oleh hilangnya aktivitas folikel ovarium yang dinyatakan apabila mengalami amenorhea (tidak menstruasi) selama 12 bulan (WHO, 2016).

2.3. Menopause

Menopause adalah masa berakhirnya siklus menstruasi secara alami, biasanya terjadi pada wanita secara alami, yang umumnya terjadi saat wanita memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Di Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan akan ada sekitar 60 juta wanita menopause dan usia rata-rata wanita menopause di Indonesia yaitu usia 48 tahun (Depkes RI, 2016).

Seorang wanita dikatakan sudah menopause bila tidak mengalami menstruasi lagi, minimal 12 bulan. Kata menopause berasal dari bahasa Yunani yang berarti “bulan” dan “penghentian sementara”. Berdasarkan definisinya, kata menopause berarti masa istirahat. Namun, secara medis, istilah yang lebih tepat adalah *menocease* karena istilah menopause secara medis berarti berhentinya masa menstruasi, bukan istirahat.

Selama *onset* menopause berlangsung, terjadi penurunan kadar hormone estrogen dan progesterone secara progresif yang menyebabkan perubahan-perubahan fisiologis berupa perubahan secara fisik maupun psikologi (syalfina, 2017).

Internal Menopause Society (IMS) pada tahun 1999, menyampaikan rekomendasi berdasarkan definisi *World Health Organization* (WHO) tahun 1996, sebagai berikut :

1. Menopause alamiah adalah berhentinya menstruasi secara permanen, sebagai akibat dari hilangnya aktivitas ovarium. Menopause alami ini dikenal, bila terjadi amenore selama 12 bulan berturut-turut, tanpa ditemukan penyebab patologi yang jelas.
2. Perimenopause adalah waktu antara segera sebelum menopause (terjadi perubahan gambaran endokrinologik, biologic, dan klinik) dan satu tahun sesudah menopause.
3. Transisi menopause (perimenopause) adalah waktu sebelum masa menstruasi terakhir, pada umumnya terjadi kenaikan variabilitas siklus menstruasi.

4. Premenopause adalah satu atau dua tahun sebelum menopause (seluruh masa reproduksi sebelum menopause)
5. Pascamenopause, dimulai dari menstruasi terakhir tanpa memandang apakah itu menopause spontan atau buatan.
6. *Induced* menopause adalah berhentinya menstruasi sebagai akibat dari operasi pengangkatan kedua ovarium, tanpa atau dengan histerektomi atau ablasiiatrogenic fungsi ovarium karena kemoterapi atau radiasi
7. Menopause premature adalah menopause yang terjadi pada usia di bawah 40 tahun.
8. Klimakterium adalah masa penuaan, merupakan peralihan dari masa reproduksi ke non reproduksi. Fase ini mencakup perimenopause dengan memperpanjang periode sebelum dan sesudah perimenopause.
9. Sindroma klimakterik adalah simptomatologi yang berhubungan dengan klimakterium
10. Usia lanjut adalah usia 65 tahun atau lebih. Menopause tidak identik dengan lanjut usia (lansia), tetapi pascamenopause termasuk lansia.

2.3.1. Tahapan- tahapan Menopause

Menopause terdiri dari empat tahap, yaitu tahap pramenopause, tahap perimenopause, tahap menopause, dan dilanjutkan dengan tahap pascamenopause.

Pada tahap pramenopause terjadi kekacauan siklus haid, perubahan psikologis/kejiwaan, perubahan fisik, pendarahan memanjang dan relatif banyak, terkadang disertai nyeri haid (dismenorea). Tahapan menopause bermula dari tahap reproduksi sampai berakhir pada awal senium, saat wanita usia 40-65 tahun :

1. Premenopause merupakan permulaan dari transisi klimakterik, yang dimulai 2-5 tahun sebelum menopause. Premenopause terjadi pada usia antara 45-55 tahun.
2. Perimenopause (Klimakterium) adalah masa ketika kondisi tubuh menyesuaikan diri dengan masa menopause yang berkisar antara 2-8 tahun, ditambah dengan satu tahun setelah periode terakhir menstruasi. Beberapa ahli menyatakan bahwa perimenopause merupakan fase peralihan antara premenopause dan pascamenopause (Baziad, 2003). Tahap awal dari perimenopause, dapat terjadi pada wanita berusia 30 tahunan namun umumnya dimulai antara usia 40-44 tahun dan ditandai dengan adanya perubahan siklus dan lama menstruasi; tahap pertengahan ditandai dengan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, tapi tetap terjadi setiap bulan, dan tahap akhir saat siklus menstruasi mulai menghilang sampai akhirnya berhenti sama sekali. Penurunan estrogen memicu gejala berupa kekeringan vagina dan gejalak rasa panas (yang dapat bertahan 6 bulan hingga lebih dari 5 tahun setelah permulaan menopause). Di Indonesia, usia perimenopause berkisar antara 46-55 tahun.
3. Menopause, di saat ovarium berhenti mensekresikan hormon estrogen dan progesterone namun tetap mensekresikan hormon pria seperti testosterone dan androstenedione yang menyebabkan semakin menonjolnya perubahan, serta keluhan psikologik dan fisik, usia antara 49-50 tahun, dan dapat juga berlangsung selama 3 sampai 4 tahun.

4. Paskamenopause. Pada tahap ini, sudah terjadi adaptasi perubahan psikologis dan fisik, ovarium sudah tidak berfungsi dan mengalami atrofi, hormone gonadotropin meningkat. Usia rata-rata perempuan paskamenopause adalah 50-55 tahun.

"Menurut WHO" terminologi paskamenopause ditentukan sebagai tanggal dari menstruasi terakhir, tidak tergantung apakah menopause diinduksi atau spontan. Normalnya, paskamenopause berlangsung kira-kira 10-15 tahun dan diikuti oleh masa senium (uzur) sekitar usia 65 tahun sampai akhir kehidupan.

2.3.2. Jenis-jenis Menopause

Berdasarkan waktu terjadinya, menopause dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu menopause alami dan menopause dini. Menopause alami biasa terjadi pada usia 45-55 tahun. Dengan bertambahnya usia, penurunan fungsi ovarium terjadi, mengakibatkan terjadinya penurunan produksi hormone estrogen dan progesterone secara fisiologis. Sebagai kompensasinya, tubuh pun bereaksi dengan melakukan penyesuaian dalam beberapa tahun, diantaranya adalah dengan berhentinya menstruasi.

Menopause dini dapat terjadi karena sebab tertentu atau buatan yang dapat terjadi di usia muda, akibat operasi (*surgical menopause*) seperti pada pengangkatan indung telur ovarium (*oophorectomy*) atau akibat obat-obatan (*medical menopause*) seperti pada terapi radiasi maupun kemoterapi untuk pengobatan tumor pada perempuan yang masih berovulasi (mengeluarkan sel

telur). Kemungkinan karena kegagalan ovarium prematur pada usia 40, 30, bahkan 20 tahun (Nadine, 2019).

2.3.3. Gejala dan Manifestasi Klinis Menopause

Gejala dan manifestasi klinis pada tahap perimenopause diantaranya yakni perubahan di dalam periode menstruasi (memendek atau memanjang, lebih banyak atau lebih sedikit atau tidak mendapat menstruasi sama sekali), hot flashes, keringat malam, kekeringan pada vagina, gangguan tidur, perubahan mood (depresi, mudah tersinggung), nyeri ketika bersenggama, infeksi saluran kemih, inkontinensia urine (tidak mampu menahan keluarnya air seni), tidak berminat pada hubungan seksual, peningkatan lemak tubuh di sekitar pinggang, dan bermasalah dengan konsentrasi serta daya ingat.

Pada tahap menopause yang terjadi adalah hot flashes, berkeringat pada malam hari, dan akibat turunnya kadar hormon estrogen sehingga vagina terasa kering dan gatal disertai iritasi atau nyeri saat bersenggama, gangguan tidur, gangguan daya ingat, perubahan mood, penurunan keinginan berhubungan seksual, gangguan berkemih akibat kadar estrogen yang rendah sehingga terjadi penipisan jaringan kandung kemih dan saluran kemih yang berakibat penurunan kontrol dari kandung kemih atau mudahnya terjadinya kebocoran air seni (apabila batuk, bersin, atau tertawa) akibat lemahnya otot di sekitar kandung kemih, serta perubahan fisik lainnya seperti distribusi lemak yang lebih terkonsentrasi pada bagian pinggang dan perut, adanya perubahan tekstur kulit menjadi keriput dan berjerawat, bahkan beberapa wanita dapat mengalami pertumbuhan rambut

pada bagian dagu, bawah hidung, dada, atau perut akibat diproduksi sedikit hormone pria testosteron.

Tahap paskamenopause dapat menyebabkan peningkatan risiko terkena penyakit jantung, terjadinya osteoporosis, depresi, gangguan daya ingat, menopause sal gingivitis (*senile atrophic gingivitis*), gangguan penglihatan, inkontinensia urin, infeksi saluran kemih, dan terjadinya perubahan tekstur kulit menjadi keriput dan berjerawat (Zaitun, 2020).

Pada tahun 2011 telah dibuat pembaruan dari klasifikasi STRAW yaitu STRAW+10 dengan adanya pengetahuan baru tentang adanya perubahan pada aksi hipotalamus-hipofisis ovarium pada masa sebelum dan setelah menstruasi terakhir. Klasifikasi STRAW+10 memberikan modifikasi pada kriteria untuk masa reproduksi akhir (stadium-3) dan masa postmenopause awal (stage+1). Selain itu juga klasifikasi STRAW+10 dapat digunakan tidak tergantung pada umur, etnis, ukuran tubuh, dan gaya hidup. Klasifikasi STRAW+10 mempunyai beberapa kelebihan dibanding SSWAW yaitu menyempurnakan kriteria untuk masa reproduksi akhir dan masa menopause awal berkaitan dengan kadar FSH, AMH, inhibin serta jumlah folikel antral. Selain itu juga menyempurnakan kriteria untuk stadium postmenopause berkaitan dengan kadar FSH dan estradiol setelah menstruasi terakhir (STRAW, 2011).

2.3.4. Gaya Hidup Sehat Wanita Menopause

1. Makan makanan yang seimbang, rendah lemak dan tinggi kalsium untuk memperkuat tulang dan melindungi jantung

2. Berolahraga secara teratur, untuk mengurangi kecemasan, stress, dan menjaga diri dari penyakit jantung
3. Berhenti merokok, untuk mencegah penyakit jantung dan hot flush
4. Mengurangi minuman keras, untuk mengurangi gejala hot flush
5. Mengatur pola seks dan bersanggama yang efektif bersama suami

2.4. Kesehatan Fisik Ibu Menopause

Kesehatan fisik Ibu menopause yang baik digambarkan pada kemampuan tubuh yang berfungsi normal dan sangat memungkinkan hidup secara produktif di masa menopause pada aktivitas sehari-hari. Ibu menopause akan memiliki banyak tanda dan gejala dalam menghadapi masalah kesehatan fisik seiring dengan dampak menopause yang dialami. Aktivitas fisik tersebut memerlukan usaha ringan, sedang atau berat dalam pergerakan otot-otot rangka yang dihasilkan. Suatu pengeluaran tenaga yang meliputi pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan perbaikan kesehatan bila dilakukan secara teratur (Sugeng, 2016). Aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi pada wanita menopause (Handayani, 2014).

2.4.1. Pengertian Kesehatan

Kesehatan menurut (WHO) adalah keadaan dimana mental, fisik dan kesejahteraan sosial seseorang berfungsi secara normal. Kesehatan fisik adalah keadaan yang identik dengan kondisi badan baik, bugar dan bebas dari sakit tanpa ada keluhan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Kesehatan fisik adalah adanya keadaan organ tubuh yang dapat berfungsi secara baik tanpa merasakan sakit atau keluhan dan memang secara objektif tidak tampak sakit. Semua organ tubuh dapat bekerja secara normal (Jakarta: Amzah, 2007).

Studi WHO pada faktor-faktor risiko menyatakan bahwa gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja adalah 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia (Depkes, 2002). Dalam kehidupan sehari-hari setiap individu melakukan berbagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Melakukan aktivitas fisik sekurang-kurangnya 30 menit per hari dengan baik dan benar agar memberi manfaat bagi kesehatan.

Pengertian sehat menurut UU pokok kesehatan yang terbaru tahun 2009 pada bab 1 pasal 1 adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan (jasmani), rohani (mental), spiritual dan sosial, serta bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan, melainkan juga berkepribadian yang mandiri dan produktif. Untuk lebih jelasnya dapat kita lihat dalam undang-undang nomor 36 tentang kesehatan: “kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis” Jika belum terbiasa dapat dimulai beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap.

2.4.2. Perubahan Fisik

Perubahan fisik yang berpengaruh pada seseorang adalah disaat perubahan yang seharusnya ada sesuai dengan pertumbuhan perkembangan secara fisiologis.

bisa menjadi patofisiologis. Perubahan Fisik Ibu menopause ini dapat mempengaruhi kondisi psikologis seperti mudah tersinggung, cemas, stress, dan depresi (Sugiyanto, 2014) :

1. *Hotflushes* dan keringat malam. *Hotflushes* adalah gelombang panas tubuh yang datang tiba-tiba, akibat perubahan kadar estrogen pada tubuh bagian atas dan muka. Serangan ini ditandai dengan munculnya kulit yang memerah di sekitar muka, leher dan dada bagian atas, detak jantung kencang, badan bagian atas berkeringat. Berlangsung selama 30 detik sampai beberapa menit terutama pada malam hari. *Hotflushes* adalah gejala panas yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah baik sistol maupun diastol. Rasa panas terjadi akibat peningkatan aliran darah di dalam pembuluh darah wajah, leher dan punggung (Proverawati dalam Umamah, 2016). Sebuah penelitian pada wanita Spanyol menunjukkan bahwa obesitas berhubungan dengan munculnya gejala menopause yang berat. Indeks masa tubuh yang tinggi merupakan faktor predisposisi bagi seorang wanita untuk lebih sering mengalami *hotflushes* (Ni Nyoman, 2016).
2. Sakit kepala. Sakit kepala disebabkan karena saraf pada pembuluh darah yang menuju ke otak dan kepala mengalami vasodilatasi atau vasokonstriksi. Perubahan bulanan dalam penimbunan air adalah penyebab sakit kepala dan pandangan kabur. Pada waktu menopause timbunan cairan disebabkan karena banyak memproduksi aldosteron beberapa saat sebelum menstruasi (Lestari, 2010). Rasa gelisah, takut, was-was, tidak

tentram, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas pada premenopause.

3. Berdebar-debar. Gejala kardio vascular pada premenopause meliputi denyut jantung dan nadi cepat, berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras, rasa lemah. Teori Jansen menyatakan bahwa setiap latihan yang dilakukan akan terjadi ambang batas pada sistem kardiovaskular. Dan bila latihan tersebut dilakukan berulang-ulang maka akan muncul respon adaptasi kardiovaskular.

4. Keluhan Psikis

- 1) Mudah tersinggung. Ketegangan psikologis dapat menimbulkan gejala pada fisik dan psikis termasuk menjadi pelupa, kurang dapat memusatkan perhatian, mudah cemas, mudah marah dan depresi (Sri palupi dalam Listiana dan Aryati, 2011). Hasil penelitian Akhmad, Handoyo, Setiono tahun 2011 di Banyuman menunjukkan ada pengaruh senam aerobik low impact terhadap penyerapan oksigen yang berimbang karena dapat meningkatkan endorfin yang mempunyai efek relaksan sehingga dapat mengurangi kecemasan dan kemarahan.
- 2) Kelelahan dan semangat berkurang. Olah raga bila dilakukan secara rutin maka dapat meningkatkan suasana hati dan mengatasi stres
- 3) Susah tidur. Beberapa pola umum gangguan tidur di antaranya: Susah untuk tidur, terbangun tengah malam dan sulit untuk kembali tidur, bangun pagi lebih awal dan tidak mampu untuk tidur kembali dan gangguan tidur yang umum terjadi pada wanita perimenopause adalah:

memanjangnya keterlambatan tidur (saat mulai berbaring sampai benar-benar tidur). Normalnya periode ini tidak lebih dari 10 menit.

5. Gangguan menstruasi. Intervalnya dapat memanjang (dikarenakan tidak adekuatnya fase luteal atau sesudah puncak estradiol yang tidak diikuti ovulasi dan pembentukan korpus luteum serta rendahnya kadar progesteron) atau memendek (dikarenakan memendeknya fase folikel sehingga siklus menstruasi akan memendek dan sering), banyak (perdarahan biasanya lebih banyak pada awal perimenopause yang disebabkan oleh siklus ovulasi) dan sedikit (beberapa wanita dilaporkan mengalami spotting 1 atau 2 hari sebelum menstruasi, biasanya diikuti dengan siklus menstruasi yang pendek), bahkan mungkin akan melewati beberapa periode menstruasi.
6. Kekeringan Vagina. Kekeringan vagina dapat disebabkan oleh berkurangnya produksi estrogen selama perimenopause. Kekeringan vagina dapat menyebabkan atrofi urogenital dan perubahan dalam kuantitas dan komposisi sekresi vagina sehingga terjadinya perubahan dalam keinginan seksual, mudah terjadi iritasi (sakit ketika coitus) dan infeksi.

Ibu menopause dengan perubahan fisik yang berpotensi menjadi keluhan pada pola kehidupan dan berhubungan dengan kesehatan yang diukur sebagai berikut :

- 1) Pemeriksaan fisik :
 - a. Keadaan umum ; kesadaran

b. Tanda-tanda klinis gizi kurang atau lebih

i. Gizi kurang : Kurus, sangat kurus, pucat atau bengkak (edema)

ii. Gizi lebih : gemuk atau sangat gemuk (obesitas)

c. Sistem kardiovaskular ; tensi, nadi

d. Sistem pernapasan : frekuensi nafas, bunyi nafas

e. Sistem gastrointestinal ; peristaltik usus

f. Sistem muskuloskeletal : pemeriksaan sendi, aterosklerosis

g. Sistem metabolic/endokrin : pemeriksaan kelenjar getah bening
(bengkak dan sakit) tiroid, dan payudara

h. Sistem neurologik : pemeriksaan reflex

i. Sistem reproduksi

i. Pemeriksaan genitalia :

inspeksi genitalia eksternal dan pemeriksaan vagina pengambilan
lender untuk pap smear

ii. Pemeriksaan bimanual untuk melihat posisi uterus dan sekitarnya
serta kedua adneksa

2) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase lemak dari berat badan total dan Indeks Massa Tubuh (IMT), komposisi tubuh ini memberi bentuk tubuh. Bentuk tubuh proporsional adalah keadaan di mana komposisi tubuh seseorang yang terdiri dari lemak dan massa bebas lemak sesuai dengan kondisi normal serta tidak terdapat timbunan lemak berlebihan yang di bagian tubuh tertentu. Penentuan komposisi tubuh ini dapat

dilakukan dengan menggunakan alat Body (Prof. Dr. Djamaludin, dkk, 2017).

Composition Analyzer. Perhitungan IMT menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan} \times \text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Contoh: Berat badan = 60 kg, Tinggi badan = 160 cm

$$\text{IMT} = \frac{(60 \text{ kg})}{(1,6\text{m}) \times (1,6\text{m})} = \frac{60}{2,56} = 23,4 \text{ kg /m}^2$$

$$\text{BB ideal} = (\text{TB}-100) - 10 \% (\text{TB}-100)$$

3) Kelenturan/fleksibilitas tubuh

Kelenturan/fleksibilitas tubuh adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan. Kelenturan otot ini dipengaruhi oleh jenis sendi, struktur tulang, dan jaringan sekitar sendi, otot, tendon, dan ligamen. Dengan adanya kelenturan/fleksibilitas tubuh ini. Saudara dapat menyesuaikan diri untuk segala aktivitas Saudara dengan penguluran tubuh yang luas. Dengan kelenturan otot ini dapat mengurangi risiko cedera (orang yang kelenturannya tidak baik cenderung mudah mengalami cedera). Pengukuran kelenturan dapat dilakukan dengan gerakan duduk tegak depan (*sit and reach test*) menggunakan flexometer.

4) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot dan merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot ini menggambarkan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot disebut dinamometer.

5) Daya tahan jantung paru

Daya tahan jantung paru merupakan komponen kebugaran jasmani yang paling penting. Jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil oksigen secara maksimal dan menyalurkannya ke seluruh tubuh terutama jaringan aktif, sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh. Daya tahan jantung paru ini menggambarkan kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Pengukuran daya tahan jantung paru ini dilakukan Harvard, dengan tes lari 2,4 km (12 menit), dan ergocycles test.

6) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan otot ini menggambarkan kemampuan untuk

mengatasi kelelahan. Pengukurannya adalah dengan push up test, sit up test.

Untuk mencapai kebugaran dapat dilakukan dengan berolahraga. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Adapun konsep olahraga kesehatan adalah padat gerak, bebas stres, cukup waktu (10–30 menit), adekuat, mudah, murah, meriah, dan fisiologis (bermanfaat bagi kesehatan). Beberapa manfaat olahraga antara lain:

- 1) Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru-paru, dan pembuluh darah.
- 2) Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang.
- 3) Meningkatkan kelenturan (*fleksibilitas*) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera.
- 4) Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal.
- 5) Mengurangi risiko berbagai macam penyakit seperti tekanan darah tinggi, kencing manis, penyakit jantung.
- 6) Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitivitas hormon terhadap jaringan tubuh.
- 7) Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh.

Selain berbagai manfaat di atas, seseorang yang melakukan olahraga akan mengalami perubahan biokimiawi di dalam otaknya sehingga menyebabkan seseorang tersebut menjadi gembira dan baik suasana hatinya. Olahraga yang dilakukan secara teratur dan terukur dapat menurunkan berat badan, mencegah penyakit, dan mengurangi stres. Olahraga kesehatan membuat manusia menjadi sehat jasmani, mental, spiritual, dan sosial (Suryanto, 2011).

2.4.3. Penatalaksanaan

Kesehatan fisik seseorang dipengaruhi juga oleh pola hidup sehat. Walaupun aktivitas fisik sudah dilakukan dengan optimal, tapi jika tidak diikuti dengan pola hidup sehat maka kecil kemungkinan terwujudnya hidup sehat. Pola hidup sehat yaitu segala upaya guna menerapkan kebiasaan baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan diri dari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Pola hidup sehat diwujudkan melalui perilaku, makanan, maupun gaya menuju hidup sehat baik itu secara jasmani fisik ataupun mental. Kebiasaan-kebiasaan baik dalam pola hidup sehat yang perlu diketahui dan di laksanakan dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan cara :

1) Makan Sehat

Pola makan kita harus berpedoman pada gizi seimbang. Pemenuhan gizi seimbang telah dikembangkan dan dijabarkan lebih lanjut dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), diantaranya yaitu makanlah beraneka ragam makanan, seperti makanan yang mempunyai kecukupan energi, makanan yang menjadi sumber karbohidrat $\frac{1}{2}$ dari

kebutuhan energi dan batasi konsumsi lemak & minyak sampai 1/4 dari kebutuhan energi makanan. Dalam PUGS juga disampaikan untuk minum air bersih dalam jumlah yang cukup dan aman. Orang dewasa di Indonesia disarankan untuk mengkonsumsi air minum sebanyak 2 liter atau 8 gelas per hari untuk menjaga kesehatan tubuh serta mengoptimalkan kemampuan fisiknya (Depkes, 2004).

2) Berpikir Sehat

Senantiasa berpikir positif dan mengendalikan stres. Senantiasa berpikir positif dapat membuat hidup bahagia serta menyempurnakan kesehatan mental. Berpikirlah ke depan dan tetap optimis dan tidak lupa bersyukur atas nikmat Tuhan. Kita tidak mungkin menghindari stres, namun kita harus mampu untuk mengendalikan stres.

3) Istirahat Sehat

Menyisihkan waktu untuk beristirahat wajib bagi kesehatan kita. Istirahat berfungsi untuk memulihkan kesegaran tubuh dengan relaksasi atau tidur. Saudara butuh sekitar 6-8 jam sehari untuk tidur berkualitas yang artinya tidur dalam keadaan dalam dan pulas. Bila Saudara mempunyai waktu luang di siang hari sempatkanlah istirahat sekitar 15–30 menit sehingga akan mengembalikan kesegaran.

4) Aktivitas Sehat

Aktif bergerak agar tubuh kita jadi bugar. Lakukan aktivitas fisik dengan teratur. Berperilaku seksual yang sehat. Hindarkan dari kebiasaan minum beralkohol dan tidak mengkonsumsi narkoba.

5) Lingkungan Sehat

Lingkungan Saudara harus sehat artinya hindari polusi karena polusi akan melepaskan radikal bebas di tubuh Saudara yang akan merusak sel tubuh. Salah satu yang tersering melepaskan radikal bebas adalah rokok. Jadi kalau Saudara ingin sehat berhentilah merokok.

2.4.4. Gangguan Kesehatan

Sebelum Saudara mengenal beberapa gangguan pada kesehatan jasmani yang bisa mengganggu produktivitas kerja, ada baiknya Saudara mengetahui apa saja ciri jasmani yang sehat. Beberapa ciri jasmani fisik yang sehat adalah :

- 1) Normalnya fungsi alat-alat tubuh, terutama organ-organ vital (jantung, paru). Tanda-tanda *Kesehatan Jasmani dan Mental* 23 vital normal tubuh misalnya adalah: tekanan darah sekitar 120/80 mmHg, frekuensi pernafasan sekitar 12 – 18 nafas per menit, denyut nadi antara 60 – 80 kali per menit, serta suhu tubuh antara 360 – 370 Celcius (Agus.S, 2018).
- 2) Punya energi yang cukup untuk melakukan tugas harian (tidak mudah merasa lelah).
- 3) Kondisi kulit, rambut, kuku sehat: menggambarkan tingkat nutrisi tubuh.
- 4) Memiliki pemikiran yang tajam. Asupan dan pola hidup yang sehat akan membuat otak bekerja baik.

Ciri-ciri jasmani yang sehat tadi tentu akan didapat jika Saudara melakukan aktivitas dan pola hidup sehat. Namun jika pola hidup sehat tidak Saudara laksanakan maka muncullah berbagai gangguan kesehatan fisik.

2.5. Kesehatan Fisik Selama Menopause

Pada Ibu menopause perlu kita ketahui bahwa tahapan menopause yang mendominasi, menjadi penting dalam kesehatan fisik selama menopause. Kesehatan fisik didapati dari gambaran dan perubahan tubuh ibu dalam masa menopause sebagai fisik badan yang tampak. Aktivitas fisik merupakan cara ampuh untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit pada wanita perimenopause, namun sayangnya kurang dari setengah populasi wanita berusia 40 – 60 tahun yang secara teratur berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik dalam tingkat minimal sesuai dengan pedoman aktivitas fisik yang telah ditentukan (Barbara Sternfeld and Sheila Dugan, 2012) .

Meskipun kepatuhan terhadap latihan kurang, densitas tulang tetap dapat dipertahankan. Semakin bertambah latihan akan bertambah efektivitas dalam memelihara kepadatan tulang pada wanita menopause (Greenway, Jeff W. Walkey, and Peter A. Ric, 2015). Aktivitas fisik seperti latihan olah fisik pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup mereka. Aktifitas fisik merupakan cara ampuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani wanita menopause. Setiap program latihan menghasilkan perbaikan yang signifikan pada radius ultradistal. Hasil studi sebelumnya mengindikasikan bahwa peningkatan aktivitas fisik pada wanita menopause memberikan dampak positif

terhadap kualitas hidup, seperti penelitian oleh Martin (2016) yang membuktikan bahwa latihan fisik dengan senam aerobik ringan memberikan efek positif terhadap kualitas hidup (Nurlina, 2017).

2.5.1. Merawat Kesehatan Menopause

Menurut pengobatan alami, banyak perempuan mengalami menstruasi yang lebih banyak dengan jangka waktu yang lebih lama selama menopause, yang mengakibatkan anemia dan kelesuan tubuh secara umum. Prioritas dalam situasi ini adalah mengontrol perdarahan yang berlebihan

1. Kompres dingin : Celup kain katun ke dalam air es dan tempelkan ke daerah atas vagina setiap jam selama sepuluh hingga lima belas menit sampai menstruasi berhenti.
2. Lulur lumpur: Siapkan lulur lumpur, sebaiknya dalam air es dan oleskan ke daerah atas vagina setiap jam selama sepuluh hingga lima belas menit.
3. Rendam kaki : Rendam kedua kaki hingga betis dalam ember dengan udara dingin selama lima hingga sepuluh menit setiap tiga kali sehari. Anda bisa menambahkan es batu dalam air untuk memberikan efek lebih.
4. Semprotkan air dingin : Semprotkan air dingin di punggung bagian bawah selama tiga hingga empat menit setiap kali sebanyak dua hingga tiga kali sehari sampai perdarahan berhenti.
5. Merendam pinggul (hip bath) : Setelah perdarahan menurut Pengobatan Alami, kebanyakan gejala menopause seperti rasa panas pada kulit, berdebar-debar, dan perubahan suasana hati yang cepat, gangguan tidur, turunnya gairah seksual dan banyak berkeringat pada malam hari.

disebabkan intasi pada sistem syaraf. Dianjurkan mengikuti perawatan berikut untuk mengurangi iritasi sistem syaraf

6. Menyiram tulang punggung : Diperlukan perlengkapan khusus untuk perawatan ini, yaitu sebuah alat yang bisa menahan air agar ketika disiramkan di ari punggung. Siraman air dingin pada tulang punggung ini mengurangi iritasi syaraf. Anda perlu 1 penyiraman selama dua puluh hingga tiga puluh menit.
7. Mandi lumpur : Oleskan lumpur ke seluruh tubuh selama satu jam setiap minggu untuk membantu meringankan sebagian besar gejala menopause yang mengganggu.
8. Pijaturut : Balurkan minyak ke seluruh tubuh dan urut bagian-bagian tubuh. Jenis pijat ini juga efektif untuk mengurangi beratnya gejala-gejala menopause
9. Memakai celana basah : Ini hanya dilakukan pada saat tidur saja. Anda perlu menyiapkan dua celana dalam berbahan katun yang pas badan. Celupkan satu celana ke dalam air dingin, peras untuk menghilangkan air berlebih dan kenakan langsung ke kulit. Pakailah celana dalam lainnya yang kering di luar celana yang basah.
10. Berjemur : Pengobatan alami menganjurkan berjemur setiap hari selama dua puluh menit sebelum jam 9 pagi atau setelah jam 4 sore untuk mencegah pengeroposan tulang. Sinar matahari membantu kulit menyerap vitamin D yang amat penting bagi metabolisme kalsium dalam tubuh.

2.5.2. Asupan yang Dianjurkan selama Menopause

1. Asupan kalori total : Untuk mengontrol berat badan, Anda perlu mengurangi asupan lemak dan banyak makan sayur dan buah. Bila Anda kelebihan berat badan, Anda perlu menjaga asupan sereal yang tidak berlebihan. Diet saja tidak cukup efektif untuk mengontrol berat badan, Anda perlu melakukan olahraga secara teratur .
2. Berpantangan : Dianjurkan berpantang sekali seminggu terhadap cairan untuk mengontrol berat badan dan memastikan berfungsinya sistem pencernaan yang baik.
3. Sayur mayur : Tingkatkan asupan sayur kaya Kalsium seperti brokoli, kecambah, kol, kembang kol, lobak, daun lobak, selada air, dan sebagainya, karena mengandung faktor perlindungan seperti indoles. Faktor perlindungan ini meningkatkan produksi enzim yang membantu mengurangi efek negatif hormon kewanitaan yang menurun selama menopause.
4. Vitamin: Anda perlu meningkatkan asupan buah, sayur, dan susu untuk mencegah kekurangan vitamin D dan E serta kalsium.
5. Hindari minum alkohol, kopi, teh, dan merokok. Kopi dan teh meningkatkan pembuangan kalsium dari tubuh dan meningkatkan risiko pengeroposan tulang.
6. Kurangi asupan zat besi: Menurut pengobatan alami, besi cenderung berakumulasi pada wanita setelah menopause. Ini disebabkan tidak lagi terjadi pembuangan zat besi bersama keluarnya menstruasi. Untuk

mencegah efek negatif timbunan besi menghindari atau mengurangi asupan sumber besi hewani terutama daging. Sumber besi nabati seperti sayur berdaun hijau, biji-bijian, dan kacang-kacangan diserap lebih sedikit dari pada sumber besi hewani.

7. Ubi jalar : Ubi jalar berwarna membantu mencegah osteoporosis dan menjaga keseimbangan normal hormone kewanitan.

2.5.3. Penanganan menopause didasarkan pada gejala

Bertujuan mengembalikan temperamen yang berubah menjadi normal kembali.

1. Obat-obatan tunggal : yang dianjurkan untuk perawatan menopause, termasuk *Asgandh, Gulnar, Balchar, Amla, An-nesoon, Suddab, Karafs, Sandal, Kishneez, Tabasher, Gaozuban, Anjeer dan Pista*.
2. Obat-obatan campuran : yang dianjurkan untuk perawatan menopause, adalah *Jawarish Shahi, Jawarish Mastagi, Khamira Abresham, Khamira, Gaozuban, Ambari Ood Salib wala, Jauwarish Anarain, Muraba Amla, Muraba Kalela, Bawaul Misk dan Khamira Marwareed*. Dosis dan lamanya perawatan dengan obat-obatan yang disebutkan di atas tergantung pada gejala yang Anda alami. Dokter Anda menjadi orang yang paling tepat untuk menganjurkan jenis obatnya sekaligus dosis yang paling sesuai.

2.5.4. Berikut 4 Olahraga yang aman dilakukan saat menopause :

1. Cardio

Salah satu olahraga yang baik dilakukan saat menopause adalah cardio. Aktivitas aerobik ini dilakukan dengan memanfaatkan beberapa otot besar sambil menjaga detak jantung pada tubuh. Beberapa kegiatan cardio yang baik dilakukan adalah berjalan, jogging, bersepeda, hingga renang. Jika kamu tidak terbiasa, cobalah untuk mengawalinya selama 10 menit yang secara perlahan intensitasnya akan ditingkatkan.

2. Latihan Kekuatan

Kamu juga dapat melakukan latihan kekuatan sebagai salah satu olahraga saat memasuki masa menopause. Hal ini juga dilakukan untuk menurunkan risiko terjadinya osteoporosis. Olahraga ini dapat membantu meningkatkan kekuatan tulang dan otot, membakar lemak tubuh, hingga meningkatkan metabolisme pada tubuh.

3. Yoga dan Meditasi

Yoga dan meditasi juga dapat menjadi salah satu alternatif olahraga yang dapat dilakukan oleh wanita ketika sudah memasuki masa menopause. Teknik relaksasi ini sangat baik untuk menenangkan saraf dengan cara memusatkan pikiran dan meringankan gejala-gejala dari menopause, seperti hot flashes, sifat mudah marah, dan kelelahan. Kamu dapat melakukan gerakan pernapasan dalam, yoga, hingga meditasi.

4. Zumba

Salah satu olahraga yang sedang populer saat ini sekaligus menyehatkan tubuh, terutama saat wanita sudah memasuki masa menopause adalah zumba. Olahraga ini dilakukan dengan sekelompok orang, sehingga kamu tidak akan mudah bosan. Gerakan zumba dilakukan dengan menggabungkan salsa, meringue, dan musik yang terinspirasi dari latin. Gerakan ini dapat membakar kalori dan melatih otot-otot di tubuh karena semua bagian tubuh bergerak saat melakukannya.

BAB 3 KERANGKA KONSEP

3.1. Pengertian Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep adalah model hubungan antara konseptual yang dibangun berdasarkan hasil-hasil studi empiris terdahulu sebagai pedoman dalam melakukan penelitian. Konsep merupakan abstraksi yang terbentuk oleh generalisasi dari hal-hal yang khusus. Oleh karena konsep merupakan abstraksi, maka konsep tidak dapat langsung diamati atau diukur. Konsep hanya dapat diamati dan diukur melalui konstruksi yang dikenal dengan istilah variabel. Variabel adalah sesuatu yang dianggap perlu dan bervariasi. Variabel penelitian adalah sesuatu yang bervariasi yang dapat diukur.

Kerangka Konsep dapat berpijak pada kerangka teori yang dibentuk pada bab II. Kerangka teori biasanya lebih kompleks dari kerangka konsep, karena tidak semua variabel dalam kerangka teori diangkat menjadi variabel penelitian. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan mengembangkan penelitian maka kerangka konsep peneliti yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021 ” digambarkan sebagai berikut :

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021

Variabel Penelitian

Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021 berdasarkan

Karakteristik :

1. Pendidikan
2. Pekerjaan
3. Sumber informasi kesehatan

Gambaran 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah kerangka atau sketsa yang didesain oleh peneliti sebagai rencana dan rancangan penelitian (*research* penelitian) meliputi proses perencanaan, pengumpulan, analisis data sampai pelaporan. Rancangan penelitian survey yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan gambaran pengetahuan Ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause menurut WHO dan Depkes RI di Negara Indonesia, Kota Medan Tahun 2020/2021.

4.2. Populasi dan Sampel

4.2.1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu subjek seperti manusia maupun klien yang mempunyai kriteria tertentu sesuai yang diharapkan oleh peneliti (Nursalam, 2017). Populasi dalam penelitian ini ialah Ibu yang telah mengalami menopause dan memiliki perubahan serta keluhan kesehatan fisik selama menopause di klinik Pratama Heny Kasih kota Medan Tahun 2021, sebanyak 20 orang dengan kriteria sebagai berikut ini:

1. Ibu menopause berusia lebih dari 45-55 tahun (Depkes RI, 2005)
2. Jumlah Sampel sebanyak 20 responden dari jumlah populasi berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sesuai usia Ibu menopause pada bulan Maret - April Tahun 2021

3. Diagnosis ditegakkan berdasarkan anamnesis dan siklus menstruasi yang tidak datang lagi di atas 12 bulan disertai amenorhe
4. Memahami tujuan penelitian dan prosedur penelitian, serta bersedia mengikuti penelitian secara sukarela dengan menandatangani lembar persetujuan informed consent.
5. Ibu Menopause dengan perubahan kesehatan fisik selama menopause.

4.3. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

Variabel penelitian ini identifikasi digunakan untuk membantu dalam menentukan alat pengumpulan data dan teknis. Defenisi operasional variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat, nilai dari objek kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, definisi operasional variabelnya adalah :

4.3.1. Variabel Penelitian

Variabel Dependen adalah perilaku atau karakteristik yang menjelaskan dan memprediksi hasil penelitian (Polit dab beck, 2012).

Tabel 4.1 Definisi Operasional Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021

No	Variabel	Defenisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
1	Pengetahuan Ibu tentang kesehatan fisik selama menopause	Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek : - Defenisi Menopause - Tanda dan gejala - Kesehatan fisik	Pernyataan responden dengan jawaban dari segala pengetahuan tentang: -Menopause -Kesehatan fisik -Tanda dan gejala	K U E S I O N E	O R D I N A L	Kategori Nilai : Pengetahuan 1. Baik : 76-100% 2.Cukup : 56-75% 3. Kurang: <56% (Nursalam, 2016)

STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Variabel	Defenisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
		Ibu menopause - Gangguan kesehatan fisik menopause - Merawat kesehatan menopause - Penanganan kesehatan fisik menopause		R		
2	Pendidikan	Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya	Pernyataan responden dengan kepemilikan surat pendidikan berdasarkan :1.Surat keterangan tanda tamat belajar (STTB), Ijazah Terakhir	K U E S I O N E R	O R D I N A L	1. Tidak sekolah 2. SD 3.SMP 4. SMA 5. Perguruan tinggi (Notoadmojo, 2010)
3	Pekerjaan	Pekerjaan mengacu pada pentingnya suatu aktifitas, waktu,dan tenaga yang dihabiskan,serta imbalan yang diperoleh.	Pernyataan responden berdasarkan klasifikasi kualitas kerja : 1. Tenaga kerja terdidik 2. Tenaga kerja terlatih 3. Tenaga kerja tidak terdidik dan tidak terlatih	K U E S I O N E R	N O M I N A L	Kategori pekerjaan profesi : 1. IRT (Heri, 2017) 2. Petani 3. Buruh tani (BPS,2021) 4. Wiraswasta 5. Karyawan swasta 6.PNS/BUMN (Dinas Tenaga Kerja Buleleng, 2019)
4	Sumber informasi	Sumber informasi adalah media yang diperoleh ibu menopause dalam menentukan sikap dan keputusan untuk bertindak.	Pernyataan responden tentang cara mendapatkaninformasi terhadap menopause	K U E S I O N E R	N O M I N A L	Kategori : 1. Tenaga kesehatan 2.Keluarga 3.Lingkungan sekitar 4. Teman 5. Media cetak 6. Internet (Nor Latifah, 2018)

4. 4. Instrumen Penelitian

4.4.1. Pengertian

Instrumen penelitian adalah alat ukur atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dan mengumpulkan data pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam yang diamati. Bertujuan agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Variasi jenis instrumen penelitian adalah angket, ceklis (*check-list*) atau daftar centang, pedoman wawancara, dan pedoman pengamatan.

Untuk itu kusioner ini akan memberikan hasil akhir sebagai instrumen penelitian, setelah kusioner dijawab responden, dengan hasil menggunakan rumus:

$$\text{Presentasi} = \frac{\text{jumlah nilai yang benar} \times 100\%}{\text{Jumlah soal}}$$

2. Kriteria kategori tingkat pengetahuan menurut (Nursalam, 2016) sebagai berikut :
 - 1) Tingkat pengetahuan responden kategori baik jika nilainya $\geq 76\%$ dalam menjawab seluruh pertanyaan
 - 2) Tingkat pengetahuan responden kategori cukup jika nilainya $56\% - 75\%$ dalam menjawab seluruh pertanyaan
 - 3) Tingkat pengetahuan responden kategori kurang jika nilainya $< 56\%$ dalam menjawab seluruh pertanyaan.
3. Selanjutnya peneliti menemui responden dan menjelaskan maksud dan tujuan peneliti mengadakan penelitian.

4. Menjelaskan isi dari lembar Informed Consent kepada responden.
5. Setelah responden mengerti dan menyetujui, peneliti meminta tanda tangan responden sebagai tanda persetujuan untuk dijadikan salah satu partisipan dalam penelitian.
6. Menjelaskan kepada responden cara pengisian kuesioner, dan memberikan kesempatan kepada responden apabila ada hal yang kurang dimengerti agar ditanyakan kepada si peneliti.
7. Setelah pengisian kuesioner, peneliti mengumpulkan kuesioner tersebut dan memastikan kelengkapan kuesioner yang telah di jawab responden.
8. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan terima kasih.

4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1. Lokasi

Lokasi penelitian dilaksanakan yaitu di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021. Alamat klinik. Jl. Lembaga Pemasyarakatan, Kp. Lalang, Kec. Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20125

4.5.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada 28 Maret s/d 30 April Tahun 2021.

4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data

4.6.1. Pengambilan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini adalah data primer yang dimana data tersebut diperoleh secara langsung. Penelitian ini menggunakan survey lapangan dengan menyebarkan kuesioner ceklis kepada responden ibu menopause.

a. Data primer

Data primer adalah data yang didapatkan secara langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengambilan data atau alat pada responden sebagai sumber informasi yang dicari (Azwar, 2012). Data primer yang diperoleh penelitian ini menggunakan kuesioner pernyataan yang diisi oleh responden yaitu ibu yang sudah mengalami menopause. Data ini akan menggambarkan pengetahuan ibu tentang kesehatan fisik selama menopause.

4.6.2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan adalah data primer. Teknik pengumpulan data ini menggunakan format kuesioner ceklis. Menurut Sekaran dan Bougie (2017), Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang telah dirumuskan sebelumnya, dimana responden akan mencatat jawaban mereka, biasanya dalam alternatif yang didefinisikan dengan jelas.

1. Kuesioner

Penelitian kusioner dalam bentuk ceklis atau daftar centang ini dijalankan, dan dibuat sendiri oleh saya selaku peneliti yang telah melakukan uji validitas.

(menunjukkan keabsahan dari instrument yang dipakai dalam penelitian) dan uji reliabilitas (suatu ukuran tingkat keajagan, tingkat kehandalan, atau tingkat ketidakpercayaan suatu instrument).

Berdasarkan itu saya (peneliti) sendiri secara langsung mengunjungi dan memberikan kuesioner kepada Ibu menopause dalam pilihan benar salah oleh sampel dalam menjawab kuesioner. Diberikan sebanyak 18 pertanyaan yang diajukan kepada Ibu menopause sebagai responden berdasarkan anamnesis dan data kunjungan pasien di Klinik Pratama Heny Kasih, bulan Maret s/d April tahun 2021. Pernyataan yang diajukan dalam kuesioner mewakili pendapat responden menggunakan nilai :

- a. Poin 1 untuk jawaban (Benar/√) benar sempurna
- b. Poin 0 untuk jawaban (Salah/×) tidak tepat
- c. (Nursalam, 2016) Kategori Nilai Pengetahuan :
 1. Baik : 76-100% Jumlah benar 16- 18
 2. Cukup : 56-75% Jumlah benar 15
 3. Kurang: <56% Jumlah benar 0-9

2. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara tanya-jawab yang diperlukan untuk dimintai keterangan atau pendapat mengenai masa menopause langsung kepada responden yang diteliti, sehingga metode ini memberikan hasil secara langsung. Peneliti juga memberikan lembaran leaflet untuk memberikan penjelasan lebih lanjut masa menopause mengenai kesehatan.

fisik. Oleh Karena itu, apabila materi yang disampaikan oleh pembicara kurang jelas, maka peserta dapat membaca sendiri dari leaflet yang diberikan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan keterangan maupun bukti dengan cara mengambil data yang berasal dari dokumen asli. Dokumen asli tersebut dapat berupa pengumpulan, pemilihan dari gambar, tabel atau daftar pemeriksaan dan film documenter. Dokumentasi dalam penelitian ini diambil dengan foto camera, smartphone.

4.6.3. Uji Validitas Dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan sebagai alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) valid tidaknya instrumen yang valid berarti dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Imam Ghozali, 2018).

Tabel 4.2. UJI VALIDITAS**Correlations****1.1. Penghitungan jumlah soal yang valid**

No	Item Pernyataan Gambaran Pengetahuan	r- hitung validitas	r-tabel	Kesimpulan
1	Ks 1	0.645	0.443	Valid
2	Ks 2	0.722	0.443	Valid
3	Ks 3	0.557	0.443	Valid
4	Ks4	0.481	0.443	Valid
5	Ks5	0.724	0.443	Valid
6	Ks6	0.525	0.443	Valid
7	Ks7	0.483	0.443	Valid
8	Ks8	0.748	0.443	Valid
9	Ks9	0.654	0.443	Valid
10	Ks10	0.589	0.443	Valid
11	Ks11	0.510	0.443	Valid
12	Ks12	0.747	0.443	Valid
13	Ks13	0.654	0.443	Valid
14	Ks14	0.825	0.443	Valid
15	Ks15	0.820	0.443	Valid
16	Ks16	0.538	0.443	Valid
17	Ks17	0.589	0.443	Valid
18	Ks18	0.624	0.443	Valid

Sumber : Hasil Penelitian 2021 (olah data SPSS 25).

- 1) Berdasarkan tabel 1.1, mendeskripsikan bahwa 18 item pernyataan “Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021”, Maka diperoleh nilai r-hitung validitas lebih besar dari r-tabel dengan $= 20 (0.4227) - 2 = 18 (0.4438)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ke-18 item pernyataan valid.

Tabel r untuk df = 1 - 50

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247

16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189
36	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
37	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066
38	0.2638	0.3120	0.3665	0.4026	0.5007
39	0.2605	0.3081	0.3621	0.3978	0.4950

Rumus penghitungan Uji Validitas Pearson Product Moment

1. Jika nilai $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ = valid
2. Jika nilai $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$ = tidak valid
3. Cara mencari nilai $r\text{-tabel}$ dengan $N = 20$ pada signifikasi uji dua arah, 5% (0.05) pada distribusi nilai $r\text{-tabel}$ statistic.

2. Uji Reabilitas

Kriteria dari reabilitas instrument penelitian yaitu nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan r product moment pada tabel dengan ketentuan taraf signifikan $> 0,05$ maka butir instrument dinyatakan reliable atau dapat diandalkan jika nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,6$ (Riyanto, 2011).

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
Case s	Valid	N	%
	Excluded	0	.0
	Total	20	100.0

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.909	18

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ks01	13.55	18.366	.603	.903
Ks02	13.55	18.155	.686	.902
Ks03	13.60	18.358	.496	.906
Ks04	13.65	18.450	.406	.908
Ks05	13.80	17.116	.666	.901
Ks06	13.60	18.463	.461	.907
Ks07	13.70	18.326	.401	.909
Ks08	13.80	17.011	.694	.900
Ks09	13.50	18.789	.624	.904
Ks10	13.60	18.253	.531	.905
Ks11	13.65	18.345	.437	.907
Ks12	13.70	17.274	.698	.900
Ks13	13.50	18.789	.624	.904
Ks14	13.65	17.187	.792	.897
Ks15	13.80	16.695	.779	.897
Ks16	13.65	18.239	.468	.907
Ks17	13.70	17.905	.518	.905
Ks18	13.65	17.924	.563	.904

4.7. Pengolahan Data

Tahap pengolahan data dalam penelitian ini meliputi editing, coding, dan tabulasi. Ada pun proses pengolahan data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu:

1. *Editing* : pemeriksaan untuk mengecek data penelitian yang telah diperoleh untuk memperbaiki dan melengkapi data menuju tahap proses lanjutan.
2. *Coding* : pemberian kode dilakukan sebagai penanda responden dan penanda pertanyaan-pertanyaan yang dibutuhkan berdasarkan karakteristik responden. Klasifikasi jawaban dengan skor dan symbol untuk mempermudah dalam pengolahan data yaitu :

1. Umur responden

1. 45-55 tahun

2. Pendidikan responden

1. Tidak sekolah : 1

2. SD : 2

3. SMP : 3

4. SMA : 4

5. Perguruan tinggi : 5

3. Kategori pekerjaan profesi :

1. IRT : 1

2. Petani : 2

3. Buruh tani : 3

4. Wiraswasta : 4

5. Karyawan swasta : 5

6. PNS/BUMN : 6

4. Sumber informasi

1. Tenaga kesehatan : 1

2. Keluarga : 2

3. Lingkungan sekitar : 3

4. Teman : 4

5. Media cetak : 5

6. Internet : 6

5. Kategori pengetahuan :

1. Baik : 1

2. Cukup : 2

3. Kurang : 3

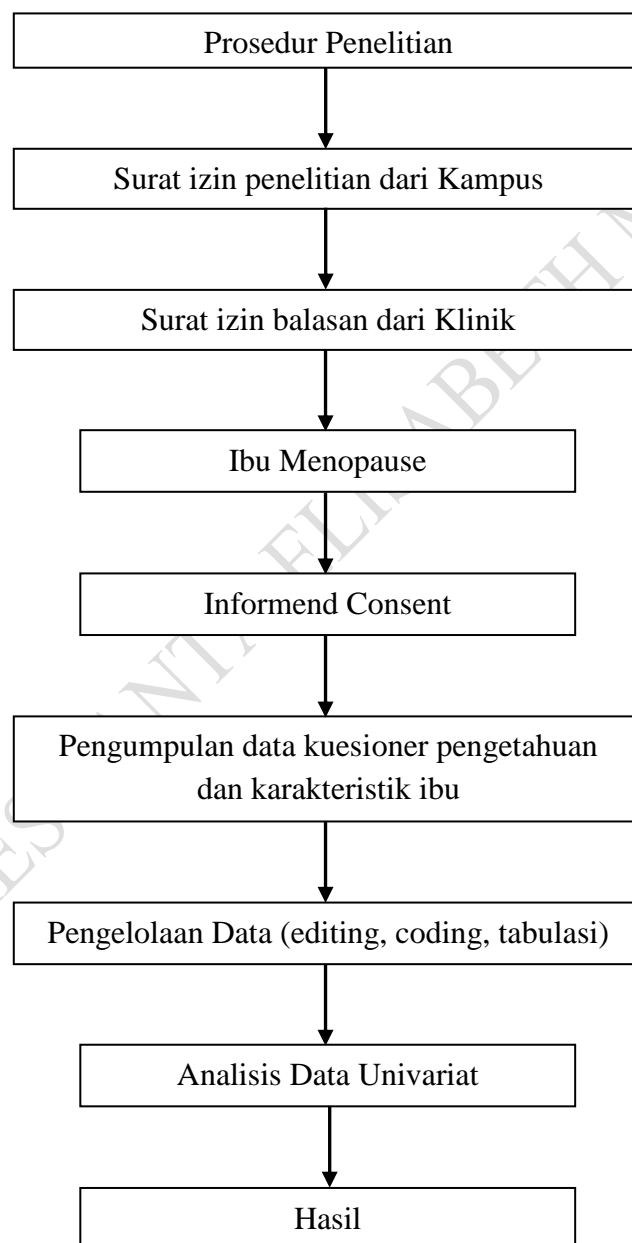
3. *Tabulating* : mentabulasi data dalam bentuk tabel yang bertujuan untuk menganalisis data sesuai dengan tujuan penelitian menggunakan teknik komputerisasi. Analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Analisis Data Univariat

Untuk mengetahui gambaran dari data masing-masing variabel yang diteliti dan disajikan secara deskriptif dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase masing-masing kelompok. Analisis Univariat digunakan untuk menganalisis secara deskriptif melalui gambaran pengetahuan wanita menopause (Mohammad, 2018). Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data kategori pada variabelnya. Ditunjukkan untuk mengetahui tingkat pengetahuan apabila skor atau nilai yang didapat peneliti.

4.8. Kerangka Operasional

Bagan Penelitian “ Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021” pada kerangka operasional sebagai berikut :



Gambar 4.8 Kerangka Operasional

4.9. Etika Penelitian

Masalah etika yang harus di perhatikan antara lain sebagai berikut :

Pada penelitian ini sudah mendapatkan surat keterangan layak etik dan peneliti sudah lulus dari komisi etik penelitian kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan dengan No. : 0077/KEPK-SE/PE-DT/III/2021. Surat izin penelitian dari pihak kampus yang di berikan pada pihak Klinik Pratama Heny Kasih yang akan menjadi tempat dilakukan penelitian dan peneliti sudah mendapatkan surat izin meneliti dengan Nomor : 322/STIKes/Klinik-Penelitian/III/2021.

Etika ini didasarkan atas tiga aspek yaitu :

a) *Informed Consent*

Peneliti memberikan Informed consent dalam bentuk persetujuan antara peneliti dan responden Ibu menopause dengan memberikan lembar persetujuan sebelum penelitian dilakukan. Tujuan informed consent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian.

b) *Anonymity* (tanpa nama)

Peneliti memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak mencantumkan nama asli responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan inisial dan kode pada lembar pengumpulan data untuk hasil penelitian yang disajikan.

c) *Confidentiality* (kerahasiaan)

Peneliti dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi responden yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Pada bab ini penulis menguraikan hasil penelitian studi kasus yang dilakukan mengenai gambaran pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan pada bulan Maret s/d April 2021, dengan 20 responden. Penyajian data hasil meliputi tentang pendidikan, pekerjaan, sumber informasi dan tingkat pengetahuan baik, cukup dan kurang.

5.1.1 Gambaran Umum tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Heny Kasih dan di rumah Ibu menopause yang menjadi responden dengan usia antara 45-55 tahun berjumlah 20 Ibu, di daerah Lembaga Pemasyarakatan, Tanjung Gusta, Medan Helvetia. Peneliti juga melakukan penelitian dengan berkunjung ke rumah responden, dikarenakan ibu menopause sebagai responden yang datang ke klinik untuk berobat memiliki waktu dan kondisi kesehatan yang tidak sama, sehingga berpengaruh dalam memberikan tanggapan secara langsung pada respon penelitian.

5.2 Pembahasan Hasil Penulis

Berdasarkan hasil penelitian terhadap karakteristik ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih yang dilaksanakan pada bulan Maret s/d April 2021 disajikan pada tabel berikut :

5.2.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021 terdapat pada tabel 5.1 berikut ini:

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021

No.	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	11	55
2	Cukup	9	45
3	Kurang	0	0
Total		20	100

Tabel 5.1, Menunjukkan bahwa Ibu dengan kesehatan fisik selama menopause di klinik pratama heny kasih berada pada pengetahuan baik dan cukup. Sebagian besar ibu menopause memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 11 orang (55%), dibandingkan ibu yang berpengetahuan cukup sebanyak 9 orang (45%), dan ibu yang berpengetahuan kurang sebanyak 0 (0%) atau tidak ditemukan ibu yang berpengetahuan kurang.

5.2.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Menopause berdasarkan pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Menopause berdasarkan pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021 pada tabel 5.2 berikut ini :

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Menopause berdasarkan pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	0	0
	SD	3	15
	SMP	3	15
	SMA	10	50
	Perguruan Tinggi	4	20
	Total	20	100
2	Pekerjaan		
	IRT	10	50
	Petani	4	20
	Wiraswasta	4	20
	Karyawan Swasta	0	0
	PNS / BUMN	2	10
	Total	20	100
3	Sumber Informasi		
	Tenaga Kesehatan	10	50
	Keluarga	2	10
	Lingkungan Sekitar	2	10
	Teman	2	10
	Media cetak	0	0
	Internet	4	20
	Total	20	100

Tabel 5.2, Menunjukkan bahwa berdasarkan tabel kolom no.1 sebagian besar pendidikan ibu menopause adalah SMA sebanyak 10 orang (50%), SMP sebanyak 3 orang (15%), SD sebanyak 3 orang (15%), Sarjana sebanyak 4 orang (20%), dan yang tidak sekolah sebanyak 0 orang (0%). Pada kolom no.2, sebagian besar ibu menopause bekerja sebagai IRT sebanyak 10 orang (50%), Petani 4 orang (20%), Wiraswasta 4 orang (20%), dan PNS 2 orang (10%) dan karyawan swasta sebanyak 0 orang (0%). Pada kolom no. 3, sebagian besar sumber informasi ibu didapatkan dari Tenaga kesehatan sebanyak 10 orang (50%), dari keluarga sebanyak 2 orang (10%), dari lingkungan sekitar 2 orang (10%), teman 2 orang (10%), Media cetak 0 (0%), dan internet sebanyak 4 orang (20%).

5.2.3 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Pendidikan di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Pendidikan di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021 pada tabel 5.3 berikut ini :

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Pendidikan di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021

Pengetahuan									
No	Pendidikan	Baik		Cukup		Kurang		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Tidak Sekolah	0	0	0	0	0	0	0	0
2	SD	1	5	2	10	0	0	3	15
3	SMP	1	5	2	10	0	0	3	15
4	SMA	6	30	4	20	0	0	10	50
5	Perguruan Tinggi	3	15	1	5	0	0	4	20
Total		11	55	9	45	0	0	20	100

Dari tabel 5.3, dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik berdasarkan Pendidikan yang berpengetahuan baik pada responden sebanyak 11 orang (55%), dari tingkat pendidikan SMA 6 orang (30%), Perguruan tinggi 3 orang (15%), sedangkan berpengetahuan cukup sebanyak 9 orang (45%), dari tingkat pendidikan SD 2 orang (10%), Perguruan tinggi 1 orang (5%), dan tidak di temukan Ibu yang tidak sekolah dan berpengetahuan kurang berdasarkan pendidikan ibu pada penelitian.

5.2.4 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Pekerjaan di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Pekerjaan di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021 pada tabel 5.4 berikut ini :

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Pekerjaan di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021

Pengetahuan									
No	Pekerjaan	Baik		Cukup		Kurang		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	IRT	5	25	5	25	0	0	10	50
2	Petani	1	5	3	15	0	0	4	20
3	Wiraswasta	3	15	1	5	0	0	4	20
4	Karyawan	0	0	0	0	0	0	0	0
5	PNS / BUMN	2	10	0	0	0	0	2	10
Total		11	55	9	45	0	0	20	100

Dari tabel 5.4 dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik berdasarkan Pekerjaan, yang berpengetahuan baik sebanyak 11 orang (55%), dengan pekerjaan IRT 5 orang (25%). Sedangkan Ibu yang berpengetahuan cukup sebanyak 9 orang (45%), dengan pekerjaan sebagai IRT sebanyak 5 orang (25%), dan tidak di temukan Ibu dengan pekerjaan Karyawan Swasta pada penelitian.

5.2.5 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Sumber Informasi di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Sumber Informasi di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021 pada tabel 5.4 berikut ini :

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Sumber Informasi di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021

No	Sumber Informasi	Pengetahuan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang			
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Tenaga Kesehatan	6	30	4	20	0	0	10	50
2	Keluarga	1	5	1	5	0	0	2	10
3	Lingkungan Sekitar	2	10	0	0	0	0	2	10
4	Teman	0	0	2	10	0	0	2	10
5	Media cetak	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Internet	2	10	2	10	0	0	4	20
	Total	11	55	9	45	0	0	20	100

Dari Tabel 5.5 dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause berdasarkan sumber informasi dengan ibu yang berpengetahuan baik sebanyak 11 orang (55%), dengan sumber informasi dari Tenaga kesehatan 6 orang (30%). Sedangkan Ibu yang berpengetahuan cukup sebanyak 9 orang (45%), dengan sumber informasi Tenaga kesehatan sebanyak 4 orang (20%), dan tidak di temukan sumber informasi media cetak dan pengetahuan kurang pada penelitian.

5.3 Pembahasan Hasil Penelitian

5.3.1 Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause

Berdasarkan hasil penelitian tabel 5.1, diketahui gambaran pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik sebagian besar responden berpengetahuan baik sebanyak 11 orang (55%), Ibu berpengetahuan cukup sebanyak 9 orang (45%), dan berpengetahuan kurang tidak ditemukan pada jawaban responden. Hal ini menjadi dasar setiap Ibu dalam mengetahui perubahan diri yang dialami

selama menopause, tanpa dampak berlebih pada keluhan dan gangguan kesehatan dalam beraktivitas mengenai kesehatan fisik ibu selama menopause.

Sejalan dengan teori (Priyoto 2014), Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahaun atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk tindakan seseorang.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sasitorn (2016), bahwa distribusi frekuensi pengetahuan tentang menopause menunjukkan distribusi yang tertinggi adalah tingkat pengetahuan kurang yang dikumpulkan menggunakan kuesioner didapatkan sebanyak 21 responden (61,8%), kemudian cukup sebanyak 10 responden (29,4%), dan baik sebanyak 3 responden (8,8%). Menopause umumnya dianggap sebagai hal yang wajar oleh wanita, khususnya wanita-wanita di pedesaan. Hal ini sebagaimana disimpulkan dalam beberapa penelitian terdahulu antara lain penelitian Entisar & Amaal (2015) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang tanda dan gejala menopause (72%), memiliki pengetahuan kurang tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan menopause (66%), dan pengetahuan tentang pemeliharaan kesehatan dan manajemen menopause (47%).

Sejalan dengan penelitian Maria dkk (2019) , didapati bahwa pengetahuan atau *cognitive* merupakan dominan yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang. Ibu menopause dikatakan memiliki pengetahuan apabila tahu atau mampu mengingat materi yang diperoleh, tentang objek tersebut, memahami atau

mampu untuk menjelaskan kembali materi yang diperoleh secara benar, mampu mengaplikasikan menggunakan prinsip materi yang diperoleh dan mampu memberikan penilaian terhadap prinsip atau materi yang sudah diterapkan atau praktekkan.

Menurut asumsi peneliti, bahwa pengetahuan responden mayoritas berpengetahuan baik, berdasarkan data tersebut secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu Menopause tentang kesehatan fisik dengan cara mengenali dan mengatasi tanda gejala agar tetap hidup sehat selama masa menopause. Pengetahuan ibu menopause juga dikaitkan dengan tingkat pendidikan, dibuktikan antara sebelum diberikan edukasi kesehatan dan sesudah diberikan edukasi kesehatan melalui media leaflet.

5.3.2 Gambaran Karakteristik Pendidikan, Pekerjaan, dan Sumber Informasi Ibu Menopause

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bulan Maret-April 2021 pada tabel 5.2, diketahui dari 20 responden bahwa ibu berpengetahuan baik, dengan karakteristik pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi. Pada tingkat pendidikan sebagian besar adalah SMA, Pekerjaan sebagian besar adalah Ibu Rumah Tangga, dan sumber informasi sebagian besar adalah tenaga kesehatan. Dengan mengkaji lebih detail pada setiap ciri, sesuai dengan gambaran tujuan setiap poin yang disampaikan. Didapati setiap Ibu menopause tampak dengan individu karakter yang beragam dan mendukung pengetahuan Ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause.

Karakteristik merupakan cirri-ciri dari sifat seseorang yang membedakan seseorang dengan yang lain berupa pendidikan, pendapatan, sifat-sifat kejiwaan, akhlak, atau budi pekerti yang membedakan dan mempengaruhi perilaku seseorang. Karakteristik individu sebagai jenis kelamin, umur, struktur sosial, tingkat pendidikan, status pekerjaan, ras, suku, manfaat kesehatan seperti keyakinan bahwa pelayanan kesehatan dapat menolong proses penyembuhan penyakit (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Indrawati (2019), Karakteristik usia menopause sebagian besar berusia antara 45-50 tahun, berdasarkan status pekerjaan informasi kunci sebagian besar adalah swasta, terkait perubahan fisik wanita menopause dan pola aktifitas seksualitas. Selain itu ibu menopause juga kembali di berikan dengan edukasi tentang menopause dan perubahan fisik yang akan dan telah dialami setiap wanita. Sesuai dengan hasil penelitian Dewi (2010), didapatkan sebagian wanita ada yang belum mengerti dan tidak mengetahui secara jelas kalau mereka berada pada masa menopause dan sebagian premenopause untuk membedakan perubahan fisik dan psikologis pada kesehatan tubuh selama menopause.

Menurut asumsi peneliti, bahwa karakteristik ibu menopause berpengetahuan baik menunjukkan gambaran ciri khas tanda gejala menopause yang mempengaruhi kesehatan fisik selama menopause. Hal ini menunjukkan bahwa setiap ibu menopause memiliki kriteria yang berbeda akan tetapi sejalan dengan gambaran poin perencanaan penelitian. Pada setiap responden menunjukkan bahwa karakteristik menjadi salah satu sumber dalam mengali-

pengetahuan ibu untuk mengetahui hasil evaluasi peneliti tentang kesehatan fisik selama menopause.

5.3.3 Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan tabel 5.3, hasil penelitian diperoleh bahwa pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause berpengetahuan baik, berdasarkan tingkat pendidikan SMA dan Perguruan Tinggi, dibandingkan berpengetahuan cukup, sedangkan ibu berpengetahuan kurang tidak di temukan berdasarkan pendidikan ibu.

Ibu menopause dengan jenjang pendidikan tinggi memudahkan penyerapan informasi dan penyampaian bahasa umum dalam tanda gejala menopause. Semakin tinggi pendidikan maka akan mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut (Mubarak, 2011).

Menurut teori Notoatmodjo, (2017), semakin tinggi pendidikan ibu, hasil yang diharapkan memiliki pengetahuan baik. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan individu dalam menerima informasi khususnya bidang kesehatan. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Setiyorini (2017), mengatakan bahwa pendidikan merupakan faktor penting dalam memahami penyakit, perawatan diri, pengelolaan DM dan pengontrolan KGD, mengatasi gejala yang muncul dengan penanganan secara tepat serta mencegah terjadinya komplikasi.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Harauly dkk (2020), berjudul Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang

Perubahan Fisik Selama Masa Menopause Di Desa Hutaraja Simanungkalit Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara, dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa ibu menopause lebih banyak memiliki pengetahuan cukup dibandingkan dengan ibu menopause pengetahuan baik. Berdasarkan pendidikan ditemukan lebih besar berpengetahuan kurang pada tingkat pendidikan SD sebanyak 13 responden (26%) dan lebih kecil berpengetahuan baik pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 1 responden (2%). Hal ini sejalan dengan teori bahwa semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin baik pengetahuannya, dan dapat disimpulkan bahwa pendidikan akan mempengaruhi pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisik selama masa menopause

Sejalan dengan penelitian Puji (2017), yang menyatakan Pengetahuan Tentang Menopause Pada Wanita Usia 40-60 Tahun Di Kelurahan Anduonohu Kecamatan Posia Kota Kendari Tahun 2017 bahwa hasil penelitian menyatakan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik tentang menopause. Dilihat bahwa responden yang memiliki pengetahuan tentang menopause dalam kategori baik sebagian besar berpendidikan tinggi sebanyak 18 orang (51,4%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan tentang menopause dalam kategori cukup dan kurang sebagian besar berpendidikan dasar dan menengah, namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

Menurut asumsi peneliti, bahwa tingkat pendidikan ibu menopause berpengetahuan baik, pada tingkat pendidikan SMA dan Perguruan Tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ibu menopause memiliki pengetahuan yang baik tentang

kesehatan fisik selama masa menopause. Dengan melihat keseluruhan Ibu yang memiliki pengetahuan baik dan cukup, pada tingkat pendidikan tinggi atau rendah ibu menopause, maka setiap ibu memiliki peluang yang sama dalam menerima pengetahuan tentang kesehatan fisik selama menopause. Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor sumber informasi, interpersonal, keluarga maupun pekerjaan. Sejalan dengan teori pengetahuan terkait dengan pendidikan dalam mengembangkan kemampuan di dalam dan diluar sekolah, saat menopause yang dirasakan pada kesehatan fisik dapat dikenali dan diatasi.

5.3.4 Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian tabel 5.4, diperoleh bahwa pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause berdasarkan pekerjaan mayoritas yang berpengetahuan baik sebanyak 11 orang (55%), dari dominasi pekerjaan Ibu Rumah Tangga, Wiraswasta dan PNS. Dibandingkan berpengetahuan cukup sebanyak 9 orang (45%), dari pekerjaan Ibu Rumah Tangga dan Petani.

Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan (Nursalam, 2011). Kargenti (2013), menyatakan bahwa penghasilan yang rendah berkaitan dengan kualitas hidup perempuan menopause. Keadaan sosial ini akan mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan pada seseorang, apabila faktor-faktor tersebut cukup baik maka akan dapat mengurangi beban secara fisiologis dan psikologis.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Asifah (2021), bahwa diperoleh simpulan pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman yaitu berada dalam kategori kurang. Distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan dari 60 responden (100%), sebanyak 39 responden (65%) adalah ibu rumah tangga (IRT), dan 14 responden (23,3%) adalah karyawan. Adapun tingkat pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebanyak 25 responden (41,7%) yang memiliki tingkat pengetahuan kurang adalah IRT.

Sejalan dengan hasil penelitian Tsuraya (2018), berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa mayoritas responden merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 49 orang (53,3%). Pekerjaan wanita menopause juga dapat dikaitkan dengan kualitas hidup wanita menopause itu sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ratna, Tendean, dan Suparman (2013) yang menyatakan bahwa mayoritas responden wanita menopause merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 47 orang (70,1%).

Menurut asumsi peneliti, Ibu menopause berpengetahuan baik dengan pekerjaan Ibu rumah tangga memberikan sumbangan terbanyak dalam mengenali masa menopause. Ibu rumah tangga memiliki pola aktivitas keseharian yang berfokus pada pekerjaan rumah seperti membereskan rumah, mengasuh anak, memasak, mencuci dan lainnya sehingga lebih merasakan masa menopause pada kesehatan fisik lanjut sesuai dengan pengetahuan Ibu. Berbeda dengan Ibu yang memiliki pekerjaan sebagai PNS, petani, dan wiraswasta yang lebih banyak dan

berat sehingga tidak terlalu terfokus pada masa menopause yang dialami. Maka, peneliti menyimpulkan, pengetahuan baik ibu menopause berdasarkan pekerjaan berada pada Ibu rumah tangga.

5.3.5 Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Berdasarkan Sumber informasi

Berdasarkan hasil penelitian tabel 5.5, diperoleh bahwa pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause berpengetahuan baik berdasarkan sumber Informasi dari tenaga kesehatan sebanyak (30%). Sedangkan Ibu yang berpengetahuan cukup dari sumber informasi Keluarga, dan tidak di temukan media cetak dan pengetahuan kurang berdasarkan sumber informasi yang didapat oleh ibu.

Sumber informasi adalah media yang berperan penting bagi seseorang dalam menentukan sikap dan keputusan untuk bertindak. Sumber informasi itu dapat diperoleh dengan bebas mulai dari keluarga, lingkungan tempat tinggal, teman sebaya, organisasi, buku-buku, film, video, bahkan dengan mudah membuka situs-situs lewat internet (Taufia, 2017).

Sejalan dengan penelitian Suryani dkk (2013), didapatkan pengetahuan baik terbanyak berdasarkan sumber informasi menopause dari petugas kesehatan yaitu 84,6%, sedangkan pengetahuan tidak baik terbanyak yaitu yang tidak mendapat sumber informasi menopause dari siapapun atau tidak tahu sebesar 100%. Hal ini sesuai dengan penelitian Erna Rahmayanti pada tahun 2005 yang menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap ibu tentang klimakterium akan mempengaruhi tindakan preventif wanita menjelang menopause. Penyuluhan

seputar klimakterium dan diskusi-diskusi tentang menopause yang dipandu oleh petugas kesehatan akan sangat baik jika dilakukan. Responden yang memiliki pengetahuan baik tentang menopause sebanyak 30 orang (60%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan tidak baik tentang menopause sebanyak 20 orang (40%).

Berdasarkan asumsi peneliti, bahwa Ibu menopause berpengetahuan baik dengan sumber informasi dari tenaga kesehatan yang mempengaruhi ibu selama menopause terutama dalam kesehatan fisik. Ibu berpengetahuan baik mengatakan banyak mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan bidan, secara detail dalam mengenali masa menopause, sehingga hal tersebut menjadi pengetahuan yang didapat untuk lebih memahami dan mengantisipasi pada diri ibu menopause tentang kesehatan fisik. Sedangkan Ibu pengetahuan cukup tidak membuktikan bahwa ibu minim dan tidak mengetahui sama sekali mengenai pengertian dan masa menopause. Dengan pemahaman yang telah diberikan, diharapkan seluruh responden tetap mempertahankan pengetahuan yang diperoleh serta memanfaatkan media yang lebih banyak lagi dalam mendapatkan informasi tentang kesehatan fisik selama menopause.

BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap pengetahuan ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021 dengan pengolahan data yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 6.1.1 Berdasarkan hasil penelitian, bahwa pengetahuan Ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih kota Medan Tahun 2021, berdasarkan ibu berpengetahuan baik lebih banyak dibandingkan dengan yang berpengetahuan cukup, dan berpengetahuan kurang tidak di temukan pada responden peneliti.
- 6.1.2 Berdasarkan hasil penelitian, bahwa karakteristik pendidikan, pekerjaan dan sumber informasi ibu menopause di Klinik Pratama Heny Kasih kota Medan Tahun 2021, berdasarkan Karakteristik lebih banyak berpengetahuan baik, dan lebih sedikit berpengetahuan cukup.
- 6.1.3 Berdasarkan hasil penelitian, bahwa pengetahuan Ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih kota Medan Tahun 2021, berdasarkan pendidikan ibu berpengetahuan baik lebih banyak berada di tingkat pendidikan SMA dan Perguruan tinggi, dibandingkan jumlah berpengetahuan mayoritas cukup berada di tingkat pendidikan SD, SMP, dan SMA.

6.1.4 Berdasarkan hasil penelitian, bahwa pengetahuan Ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih kota Medan Tahun 2021, berdasarkan pekerjaan ibu lebih banyak pengetahuan baik dibandingkan pengetahuan cukup, dengan dominasi terbesar pekerjaan ibu rumah tangga.

6.1.5 Berdasarkan hasil penelitian, bahwa pengetahuan Ibu menopause tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih kota Medan Tahun 2021, berdasarkan sumber informasi ibu yang berpengetahuan baik lebih banyak berdasarkan sumber informasi tertinggi dari tenaga kesehatan, dibandingkan ibu berpengetahuan cukup.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan tetap memberikan kontribusi ilmu pada mahasiswa kebidanan dalam memberikan pelayanan asuhan kebidanan berdasarkan referensi informasi terbaru dan terpercaya, serta dapat mengembangkan materi siklus reproduksi wanita terutama pada masa menopause dalam bidang pelayanan asuhan kebidanan dalam pengabdian masyarakat.

6.2.2. Bagi Lahan Penelitian

Bagi lahan penelitian terlebih kepada Ibu klinik Pratama Heny Kasih agar selalu memberikan pelayanan asuhan kebidanan secara efektif pada pasien terlebih Ibu menopause dalam memahami kesehatan fisik selama menopause, dan tetap menerapkan protokol kesehatan di masa pandemi covid-19 saat ini.

6.2.3. Bagi Responden**1. Bagi Ibu Menopause**

Ibu menopause diharapkan dapat memahami tanda dan gejala di masa menopause dengan mengenali dan melakukan berbagai pola hidup sehat, seperti olahraga ringan, terapi rileksasi, konsumsi makanan dan minuman sehat serta rutin memeriksakan kesehatan diri untuk tetap menjaga kesehatan fisik selama menopause.

2. Responden berpengetahuan baik

Ibu mempertahankan pengetahuan yang telah didapatkan dan berbagai informasi kesehatan seputar menopause yang telah di peroleh agar bisa di terapkan pada diri ibu sendiri dan juga sebagai media sumber informasi baru bagi teman dan keluarga pada kesehatan fisik selama menopause.

3. Responden berpengetahuan cukup

Ibu diharapkan kembali untuk lebih memahami kesehatan fisik selama menopause dengan datang berkunjung ke tenaga kesehatan atau membaca buku-buku dan mengakses internet mengenai menopause agar mendapatkan pengetahuan dan berdiskusi informasi mengenai menopause khususnya pada kesehatan fisik ibu selama menopause.

6.2.4. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk lebih memberikan penyuluhan serta pemberian informasi kepada ibu premenopause dan ibu menopause dengan tanda dan gejala yang berdampak pada kesehatan fisik ibu selama menopause.

6.2.5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya diharapkan agar melakukan penelitian seperti yang berhubungan dengan pengaruh riwayat penyakit yang dimiliki ibu menopause pada kesehatan fisik Ibu selama menopause.



DAFTAR PUSTAKA

- Adianti Jepi & Muhammad Ferdiansyah. 2018. Peningkatan Kualitas Tenaga Kerja Dalam Menghadapi Asean Economy Community. *Jurnal Pekerjaan Sosial*. Vol. 1 No.2: 77-86
- Ancok, Djamaludin, dkk. 2017. *Kesehatan Jasmani Dan Mental*. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara
- Arini, A, L. 2018. Kualitas Hidup Menopause yang Rutin Melakukan Latihan Fisik Orhiba: Studi Pengukuran Menggunakan Kuis WHOQOL-BREF. *Seminar Nasional Riset Inovatif*: 27-36
- Asriati, dkk. 2019. "Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa *Menopause*." *Jurnal Kesehatan Vokasional*. Volume 4 No.2: 99-104 (ICOPE), *Integrated Care for Older People. Integrated care for older people: A manual for Primary Care Physicians*. India REGIONAL OFFICE FOR South-East Asia: World Health Organization, 2020.
- Asifah, Milatul Menik Sri Daryanti. "JKM Jurnal Kesehatan Masyarakat." *PENGETAHUAN WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI PEDUKUHAN GOWOK KABUPATEN SLEMAN*, 2021: 180-191.
- Agus Sulistyowati, S.kep., M.kes. In *PEMERIKSAAN TANDA-TANDA VITAL*, 1-15. Jawa Timur: Akademi Keperawatan Kerta Cendekia Sidoarjo, 2018.
- BPS, BKKBN, KEMKES. "Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia." In *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*, 271. Jakarta: USAID, 2018.
- Buleleng, Pemerintah Kabupaten. "Jenis-Jenis Tenaga Kerja dan Permasalahannya." *DINAS TENAGA KERJA*, Februari 18, 2019: 4.
- Cipto, Siswoko, Saptaningrum. "Jurnal Studi Keperawatan." *Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menghadapi Masa Menopause*, Maret 2020: 3.
- Cynthia Ramadhan Asriati, Merry Wijaya, Sefita Aryuti Nirmala, Sharon. "Jurnal Kesehatan Vokasional, Vol. 4 No. 2." *Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis*, 2019: 99-104.
- E.Seedhon, Nashwa N. Kamal and Amany. "EASTERN MEDITERRANEAN HEALTH JOURNAL." *Quality of life among postmenopausal women in rural Minia, Egypt*, 2017: 527-533.
- Entisar, A.E.E.E., Amaal M.A.El-Zeftawy, 2015, Knowledge of Women in Reproductive Age about Menopausal Problems and Preventive

- Health Behaviors in Tanta City, Al –Gharbyia Governorate, Egypt, OSR: Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS) e-ISSN: 2320–1959, p-ISSN: 2320–1940 Volume 4, Issue 3 Ver. II (May. -Jun. 2015), PP: 51-63
- Fitriani, Ayu Lestari. "JIKA JURNAL ILMIAH KESEHATAN IQRA." *GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG KEBUTUHAN GIZI PADA MASA MENOPAUSE*, 2018: 142-145.
- Fitriani, Ayu Lestari. "Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA." *GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG KEBUTUHAN GIZI PADA MASA MENOPAUSE*, 2018: 142-145.
- Greenblum CA, Rowe MA, Neff DF, Greenblum JS (2013). Midlife women: symptoms associated with menopausal transition and early postmenopause and quality of life. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*, 20(1): 22-27. doi: 10.1097/gme.0b013e31825a2a91.
- H. MIFTACHUL" ULUM, ST., MM. *UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS*. Kepanjen-Malang: Jl. Jendral Sudirman (Sidotopo) No. 11, 2016.
- Hekhmawati, Selvia. "PUBLIKASI ILMIAH." *GAMBARAN PERUBAHAN FISIK DAN PSIKOLOGIS PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU DESA PABELAN*, 2016: 1-10.
- Hermawati, Dewi. "Jurnal PSIK - FK Unsyiah, ISSN : 2087 - 2897." *HUBUNGAN KARAKTERISTIK WANITA PREMENOPAUSE DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI BANDA ACEH*, 2010: 143 - 151.
- Harauly, Manalu Lady Lusiana. "Excellent Midwifery Journal." *GAMBARAN PENGETAHUAN IBU MENOPAUSE TENTANG PERUBAHAN FISIK SELAMA MASA MENOPAUSE DI DESA HUTARAJA SIMANUNGKALIT KECAMATAN SIPOHOLON KABUPATEN TAPANULI UTARA*, 2020: 79-86.
- I, Loutfy, F. Abdel Azizi, N.I Dabbous and M.H.A Hassa. "Eastern Mediterranean Health Journal, Vol.12." *Women's perception and experience of menopause: a community-based study in Alexandria, Egypt*, 2006: 12.
- Imarina Tarigan, Lidya N Br Siantuhaji, Mediana Sembiring. "Jurnal Mutiara Ners." *HUBUNGAN PENDIDIKAN, PARITAS, PEKERJAAN DAN LAMA MENOPAUSE DENGAN KUALITAS HIDUP PEREMPUAN MENOPAUSE DI PUSKESMAS KABANJAHE KABUPATEN KARO*, 2019: 158 - 164.

- Indarwati, Maryatun. "GASTER Vol. 17 No.1 Februari 2019." *KARAKTERISTIK WANITA MENOPAUSE DAN PERUBAHAN POLA SEKSUALITAS DI DESA KEDUNGAN*, 2019: 20 - 32.
- Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik. *HEALTH STATISTICS INFORMATION SYSTEMS 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Jl. HR. Rasuna Said Blok X-5 Kav, 2020.
- INDONESIA, KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK. *PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2018*. Jalan HR. Rasuna Said Blok X-5 Kav 4-9, akarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019.
- INDONESIA, MENTERI KESEHATAN REPUBLIK. *PEDOMAN ASUHAN KEBIDANAN MASA PERIMENOPAUSE* . JAKARTA, INDONESIA: KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA: NOMOR 229/MENKES/SK/II/2010, 2010.
- INDONESIA, PRESIDEN REPUBLIK. *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 36 TAHUN 2009 TENTANG KESEHATAN*. INDONESIA, 2009.
- Indrayogi. "Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran Vol.2 No.1." In *STUDI DESKRIPTIF AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENGHAMBATAN MENOPAUSE*, 131-140. Jombang. Jawa Timur: 28 Juli 2018, 2016.
- Isnaini Nur Anisyah, Karjiyen. "SOURCE INFORMATION, MENOPAUSE, LEVEL OF KNOWLEDGE." *THE CORRELATION BETWEEN INFORMATION SOURCE AND KNOWLEDGE LEVEL ABOUT MENOPAUSE AMONG 40-55 YEARS OLD MOTHERS IN DABAG, CONDONG CATUR VILLAGE, DEPOK SUBDISTRICT, SLEMAN REGENCY, SPECIAL PROVINCE OF YOGYAKARTA (DIY)*, 2012: 10.
- Ita Eko Suparni, Ssit., M.Keb, Reni Yuli Astutik, SST., M.Kes. *Menopause Masalah Penanganannya*. Yogyakarta: Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA, 2016.
- JANNAH, Rumatul. "HUBUNGAN PERUBAHAN FISIK DENGAN KECEMASAN PADA PEREMPUAN PREMENOPAUSE DI DUSUN CANDIMULYO KEC JOMBANG." *SKRIPSI. PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG 2018*, 2018: 70-91.
- Juliana, Sri Utami, Oswati Hasanah. "JOM Fkp, Vol.5 No.2." *PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP HOT FLASHES PADA WANITA MENOPAUSE*, Juli-Desember 2018: 545-554.

- Junaidi, Heri. "Jurnal Kajian Gender dan Anak." *Ibu Rumah Tangga : Streotype Perempuan Pengangguran*, 2017: 77-87.
- Karo-karo, Ulina. "Jurnal Kesmas Prima Indonesia ." *FAKTOR-FAKTOR PERILAKU TERHADAP PERUBAHAN PSIKOLOGI IBU PADA MASA PRAMENOPAUSE DI MEDAN JOHOR TAHUN 2017*, 2017: 1-16.
- Kargenti, A, 2013, *Kualitas Hidup Perempuan Menopause : UIN Suska Riau*.
- Latifah, Nor. "Nusantara Journal of Information and Library Studies." *PERPUSTAKAAN SEBAGAI SENTRAL SERVIS BENIH (SUMBER) INFORMASI*, 2018: 129-142.
- Li Du, Biao Xu, Cheng Huang, Liping Zhu, and Na He. "Internasional Journal of Environmental Research and Public Health." *Menopausal Symptoms and Perimenopausal Healthcare-Seeking Behavior in Women Aged 40-60 Years: A Community-Based Cross-Sectional Survey in Shanghai, China*, 2020: 12.
- Linda, Erni Yetti R. "Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion." *Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Meroangin Kota Palopo*, 2019: 33-40.
- Liva Maita, Nurlisis, Risa Pitriani. "Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 2, No. 3, Nopember 2013." *Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Reosari* , 2013: 128 - 130.
- Maria Theresia Bong, Sri Mudayatiningsih, Susmini. "Nursing Ners, Volume 4, Nomor 1, 2019." *HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG MENOPAUSE DENGAN TINGKAT STRESS*, 2019: 112-122.
- M, Dewi. & Wawan, A. (2019). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mohammad Syaiful Farisin, Noortje Anita Kumat. "Jurnal Kesehatan Olahraga." *PENGARUH LATIHAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP MENOPAUSE RATING SCALE (MRS) PADA WANITA MADYA LANSIA PANTI WERDHA SURYA SURABAYA*, 2018: 6-13.
- Mubarak, W. 2011. *Promosi Kesehatan Masyarakat untuk Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Tsuraya Mona, Reni Zulfitri, Arneliwati. "JOM FKp, Vol. 5 No. 2." *GAMBARAN MEKANISME KOPING WANITA DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK AKIBAT MENOPAUSE*, 2018: 164-173.

- Notoatmodjo, S. 2012. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineke Cipta
- Nursalam. (2011). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- NASUTION, ZULKARNAIN. "JURNAL DARMA AGUNG." *PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU DALAM MENGHADAPI PRE MENOPAUSE DI KELURAHAN BARU LADANG BAMBU KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN*, 2019: 1221-1233.
- Nunik Ike Yunia Sari, Rita Benya Adriani, Ambar Mudigdo. "Journal of Maternal and Child Health." *Effect of Menopause Duration and Biopsychosocial Factors on Quality of life of Women in Kediri Distric, East Java*, 2017: 125-136.
- Organization, World Health. *DECADE OF HEALTHY AGEING BASELINE REPORT*. Erica Lefstad, 2020.
- . *Women, Ageing, and Health: A Framework for Action*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, 2007.
- Priyoto., 2014. Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Retno Twistiandayani, Fitri Wulandari. "Journal of Ners Community Volume 6 No 1 Juni 2015." *PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP PENGETAHUAN DAN KECEMASAN WANITA PREMENOPAUSE*, 2015: 53-61.
- Riazi. H et al. 2019. Effect of Vitamin D on the Vaginal Health of Menopausal Women: A Systematic Review. *Journal of Menopausal Medicine*: 109-116
- Rizqy, Desfri. "GAMBARAN KESIAPAN WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI WILAYAH RT 008 RW 009 CILINCING JAKARTA UTARA TAHUN 2018." *LAPORAN TUGAS AKHIR. KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN JAKARTA III JURUSAN KEBIDANAN*, 2018: 54-55.

- SARANIGA, PUJI ASTUTI. *PENGETAHUAN TENTANG MENOPAUSE PADA WANITA USIA 40-60 TAHUN DI KELURAHAN ANDUONOHU KECAMATAN POASIA KOTA KENDARI*, 2017: 78.
- Saraswati. "Journal Endurance." *Hubungan Pengetahuan Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru*, 2017: 117-123.
- Sari et al. 2017. "Effect of Menopause Duration and Biopsychosocial Factors on Quality of life of Women in Kediri Distric, East Java." *Journal of Maternal and Child Health*: 125-136
- Sasnitiarti, N.N & Mulyati, S. 2018. "Pengaruh Senam Aerobik Low IMPAC Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause Di Wilayah Puskesmas Merdeka." *Midwife Journal*. Volume. 5 No. 01: 62-73
- Sepriadi, Sefri Hardiansyah, Hilmainur Syampurna. "Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol. 7 No.1." *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, Juni 2017: 24-34.
- Setiyorini, 2017. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kulaitas Hidup Lansia Penderita DM diPoli Penyakit dalam RSD Mardi Waluyo Blitar Vol. 1 Desember 2017.
- Sasitorn Rakkuea. 2016. Gambaran Pengetahuan Wanita Tentang Menopause Di Dukuh Sorobaon Kekepala desaan Jati Kecamatan Jaten Kabupaten Karangayar.
- Suryani Inri Batan, Maya Mewengkang, Hermie M. M. Tendeau. "PERHIMPUNAN AHLI ANATOMI INDONESIA." *PENGETAHUAN IBU TENTANG MENOPAUSE DI POLIKLINIK BLU RSU PROF. DR. R. D. KANDOU MANADO*, 2013: 364-369.
- Srie Wahyuni, Yusrizal, Wardiati. "JUKEMA Vol. 6 No.1." *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIAPAN WANITA USIA 40-50 TAHUN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI KECAMATAN LANGSA TIMUR KOTA LANGSA*, 2020: 4-12.
- SENSUS PENDUDUK 2020. 2021. HASIL SENSUS PENDUDUK 2020. INDONESIA. KEMENTERIAN DALAM NEGERI
- Sulistyowati, A. 2018. "PEMERIKSAAN TANDA-TANDA VITAL." Sidoarjo, Jawa Timur: Akademi Keperawatan Kerta Cendekia Sidoarjo
- Suparni Ita, E et al. 2016. Menopause Masalah Penanganannya. Deepublish.

- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. 2013. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. Jakarta
- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. 2018. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017 . Provinsi DKI Jakarta
- Suryoprajogo, Nadine. *Tips Menyenangkan Menghadapi MENOPAUSE*. Soropadan, Pringsurat, Temanggung, Jawa Tengah: DESA PUSTAKA INDONESIA, 2019.
- . *TIPS MENYENANGKAN MENGHADAPI MENOPAUSE*. Pringsurat, Temanggung, Jawa Tengah: DESA PUSTAKA INDONESIA, 2019.
- Trisetiyaningsih, Yanita. "Media Ilmu Kesehatan." *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS HIDUP PEREMPUAN KLIMAKTERIK*, 2016: 30-39.
- Taufik, A. E. (2017). Perancangan Sistem Informasi Pemesanan Pentas Seni Berbasis Web Pada Sanggar Seni Getar Pakuan Bogor. *IJSE – Indonesian Journal on Software Engineering*, 3(2), 1–7. Retrieved from <https://repository.nusamandiri.ac.id/index.php/repo/viewitem/52>
- Utami, Aftri Tianingsu. "Universitas Pendidikan Indonesia." *GAMBARAN PENGETAHUAN IBU PRE MENOPAUSE USIA 40-45 TAHUN TENTANG MENOPAUSE BERDASARKAN KARAKTERISTIK DI DESA GUNUNG LEUTIK KECAMATAN CIPARAY KABUPATEN BANDUNG*, 2016: 7.
- Utara, bkkbn Sumatera. *PERWAKILAN BADAN DAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANANASIONAL PROVINSI SUMATRA UTARA*. Sumatera Utara: 2020, 2020-2024.
- WHO. 2020. DECADE OF HEALTHY AGEING BASELINE REPORT. Geneva. Erica Lefstad
- WHO. 2020. Integrated Care for Older People (ICOPE): A manual for Primary Care Physicians. South-East Asia. World Health OrganiPrinted in India.
- WHO. 2017. MONITORING HEALTH FOR THE SDGs. WORLD HEALTH STATISTICS. Prited by the WHO Document Production Services, Geneva, Switzerland
- WHO. *RESEARCH ON THE MENOPAUSE IN THE 1990s*. Report of a WHO Scientific Group, Geneva, Switzerland: Printed in Switzerland, 1996.

- WHO. *This report contains the collective views of an international group of experts and does not necessarily represent the decisions or the stated policy of the World Health Organization.* Report of a WHO Scientific Group, SWITZERLAND: Research on menopause, 1981.
- Winarni, Dyaswati R. "Jurnal Kebidanan Indonesia." *MEMASUKI MASA USIA MENOPAUSE DITINJAU DARI USIA MENARCHE DAN JUMLAH ANAK*, 2020: 82-93.
- Widjayanti, Yhenti. "ADI HUSADA Nursing Jurnal." *GAMBARAN KELUHAN AKIBAT PENURUNAN KADAR HORMON ESTROGEN PADA MASA MENOPAUSE (Studi Deskriptif di Wanita Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik)* , 2016: 96-101.
- Zaitun, Desi Rizkiyah, Zakia amna Nurmasiyah, Nailatul Qadrina, Khairul muna. "Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatn) Vol.2 No. 1." *PENERAPAN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE PADA IBU USIA 40-45 TAHUN DI KEMUKIMAN UNOE KECAMATAN GLUMPANG BARO KABUPATEN PIDIE*, April 2020: 65-68.



STIKes Santa Elisabeth Medan

INFORMED CONSENT **(Persetujuan Menjadi Partisipan)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama (Inisial) :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah setuju dengan kegiatan penelitian yang akan dilakukan oleh Rina Luginar Tambunan dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021”. Saya berharap jawaban yang saya berikan melalui kuesioner ini dijaga kerahasiaannya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Medan, Maret s/d April 2021

Responden

Peneliti

()

(Rina Luginar Tambunan)



STIKes Santa Elisabeth Medan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Responden Penelitian di tempat

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rina Luginar Tambunan

Nim : 022018004

Alamat : Jln. Bunga Terompet pasar VIII Medan Selayang

Rina Luginar Tambunan adalah mahasiswi program studi DIII Kebidanan 2018/2021 yang sedang menjalankan penelitian dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Tahun 2021”**. Penelitian dilaksanakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam praktik kebidanan, tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Ibu/Saudari sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga, hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan kesediaan Ibu/Saudari menjadi responden bersifat sukarela. Saya mohon kesediaan menandatangani persetujuan dan menjawab semua pertanyaan serta melakukan tindakan sesuai dengan petunjuk yang telah saya buat. Atas perhatian dan kesediaan Ibu/Saudari menjadi responden, saya mengucapkan terimakasih.

Hormat Saya

(Rina Luginar Tambunan)

KUESIONER PENGETAHUAN IBU TENTANG KESEHATAN FISIK SELAMA MENOPAUSE DI KLINIK PRATAMA HENY KASIH KOTA MEDAN TAHUN 2021

Dengan hormat.

Pada kesempatan ini saya mengharapkan bantuan dari Ibu/Saudari meluangkan waktu untuk mengisi lembaran kuesioner yang saya lampirkan berikut ini:

Lampiran kuesioner ini diperlukan sebagai data dasar penelitian dalam rangka penyusunan proposal untuk program Diploma 3 Kebidanan (D3 Kebidanan) di STIKes Santa Elisabeth Medan. Mengingat betapa pentingnya data ini, maka saya sangat mengharapkan kerendahan hati Ibu/Saudari agar lembar kuesioner dapat diisi dengan lengkap dan sesuai kondisi yang dialami Ibu/Saudari.

Petunjuk Pengisian :

1. Isilah identitas ibu secara lengkap dan benar
2. Bacalah dengan/teliti pernyataan sebelum ibu menjawab
3. Berilah jawaban yang benar dan sejujurnya menurut pendapat ibu agar diperoleh data yang benar, akurat dan obyektif.
4. Berilah tanda cheklis (✓) pada kotak dan pada jawaban yang ibu anggap benar.

A. Identitas Responden

No. Responden :

1. Nama ibu :
2. Umur :
3. Alamat :
4. Pekerjaan :
5. Pendidikan terakhir :
6. Sumber informasi :

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN**B. Pertanyaan kuesioner terkait pengetahuan dan kesehatan fisik Ibu****Menopause**

No	PERTANYAAN	BENAR	SALAH
1	Menopause atau mati haid pada wanita ditandai dengan berhentinya masa haid selama 12 bulan berturut-turut disertai amenorhe atau tidak mengalami menstruasi lagi		
2	Gejala penurunan kesehatan pada wanita menopause ditandai dengan perubahan Fisik yang mempengaruhi kondisi kesehatan dan psikologis seperti mudah tersinggung, cemas, stress, dan depresi		
3	Menopause dibagi menjadi 2 jenis sebagai menopause alami karena bertambahnya usiaserta penurunan hormone LH dan FSH, dan menopause dini atau buatan karena pengangkatan indung telur maupun penggunaan obat-obatan		
4	Operasi pengangkatan indung telur ovarium, penggunaan obat-obatan kemoterapi atau mungkin tumor pada wanita akan menyebabkan lebih cepat terjadinya menopause dini		
5	Menopause akan berubah menjadi penyakit yang berbahaya jika tidak menjaga kesehatan tubuh selama menopause berlangsung		
6	Saat menopause berlangsung akan terjadi keluhan kesehatan fisik pada fungsi alat vital tubuh, kondisi kulit, rambut, kuku maupun energi Ibu menopause		
7	Wanita yang mengalami menopause akan memiliki kualitas sulit tidur terutama di malam hari		
8	Saat menopause terjadi maka akan menyebabkan resiko penyakit lainnya pada ibu menopause		
9	Wanita menopause yang melakukan olahraga akan memberikan kenyamanan dan releksasi tubuh untuk mendapatkan kesehatan fisik yang baik		
10	Penurunan kontrol dari kandung kemih atau mudahnya terjadinya kebocoran air seni (apabila		

No	PERTANYAAN	BENAR	SALAH
	batuk, bersin, atau tertawa) akibat lemahnya otot di sekitar kandung kemih setelah menopause		
11	Kesehatan fisik Ibu menopause yang baik terlihat pada kemampuan tubuh yang berfungsi normal dan sangat memungkinkan hidup secara produktif		
12	Gejala kardio vascular pada menopause meliputi denyut jantung dan nadi cepat, berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras, dan rasa lemah		
13	Wanita menopause yang melakukan aktivitas fisik sekurang-kurangnya 30 menit per hari dengan baik dan benar akan memberi manfaat bagi kesehatan		
14	Kesehatan fisik Wanita menopause adalah keadaan yang identik dengan kondisi badan baik, bugar dan bebas dari sakit tanpa ada keluhan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari		
15	Rasa panas di sekitar dada dan wajah kerap terjadi pada wanita menopause		
16	Wanita saat menjelang menopause akan mengalami emosional dan keluhan fisik yang tidak terkendali		
17	Memasuki masa menopause wanita akan merasa kehilangan hubungan harmonis dengan suami dan keluarga		
18	Pengobatan dan terapi pada wanita menopause termasuk bagian dari pencegahan dampak menopause yang terjadi		

C. Kisi-Kisi Kuesioner

Penilaian

Poin 1 untuk jawaban (Benar/√) benar sempurna

Poin 0 untuk jawaban (Salah/X) tidak tepat

No	PERTANYAAN	BENAR	SALAH
1	Menopause atau mati haid pada wanita ditandai dengan berhentinya masa haid selama 12 bulan berturut-turut disertai amenorhe atau tidak mengalami menstruasi lagi	√	
2	Gejala penurunan kesehatan pada wanita menopause ditandai dengan perubahan Fisik yang mempengaruhi kondisi kesehatan dan psikologis seperti mudah tersinggung, cemas, stress, dan depresi	√	
3	Menopause dibagi menjadi 2 jenis sebagai menopause alami karena bertambahnya usiaserta penurunan hormone LH dan FSH, dan menopause dini atau buatan karena pengangkatan indung telur maupun penggunaan obat-obatan	√	
4	Operasi pengangkatan indung telur ovarium, penggunaan obat-obatan kemoterapi atau mungkin tumor pada wanita akan menyebabkan lebih cepat terjadinya menopause dini	√	
5	Menopause akan berubah menjadi penyakit yang berbahaya jika tidak menjaga kesehatan tubuh selama menopause berlangsung	√	
6	Saat menopause berlangsung akan terjadi keluhan kesehatan fisik pada fungsi alat vital tubuh, kondisi kulit, rambut, kuku maupun energi Ibu menopause	√	
7	Wanita yang mengalami menopause akan memiliki kualitas sulit tidur terutama di malam hari	√	
8	Saat menopause terjadi maka akan menyebabkan resiko penyakit lainnya pada ibu menopause	√	
9	Wanita menopause yang melakukan olahraga akan memberikan kenyamanan dan rileksasi tubuh untuk mendapatkan kesehatan fisik yang baik	√	
10	Penurunan kontrol dari kandung kemih atau mudahnya terjadinya kebocoran air seni (apabila batuk, bersin, atau tertawa) akibat lemahnya otot di sekitar kandung kemih setelah menopause		√

11	Kesehatan fisik Ibu menopause yang baik terlihat pada kemampuan tubuh yang berfungsi normal dan sangat memungkinkan hidup secara produktif	√	
12	Gejala kardio vascular pada menopause meliputi denyut jantung dan nadi cepat, berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras, dan rasa lemah	√	
13	Wanita menopause yang melakukan aktivitas fisik sekurang-kurangnya 30 menit per hari dengan baik dan benar akan memberi manfaat bagi kesehatan	√	
14	Kesehatan fisik Wanita menopause adalah keadaan yang identik dengan kondisi badan baik, bugar dan bebas dari sakit tanpa ada keluhan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari	√	
15	Rasa panas di sekitar dada dan wajah kerap terjadi pada wanita menopause	√	
16	Wanita saat menjelang menopause akan mengalami emosional dan keluhan fisik yang tidak terkendali	√	
17	Memasuki masa menopause wanita akan merasa kehilangan hubungan harmonis dengan suami dan keluarga		√
18	Pengobatan dan terapi pada wanita menopause termasuk bagian dari pencegahan dampak menopause yang terjadi	√	

Presentasi = $\frac{\text{jumlah nilai yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$

Jumlah soal

(Nursalam, 2016) Kategori Nilai Pengetahuan :

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. Baik : 76-100% | Jumlah benar 16- 18 |
| 2. Cukup : 56-75% | Jumlah benar 10-15 |
| 3. Kurang: <56% | Jumlah benar 0-9 |



STIKes Santa Elisabeth Medan

MASTER DATA

No	Nama	Pendidikan	Pekerjaan	Sumber Informasi	Pengetahuan	K s1	K s2	K s3	K s4	K s5	K s6	K s7	K s8	K s9	K s10	K s11	K s12	K s13	K s14	K s15	K s16	K s17	K s18	Total
1	Ny. L	5	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	17
2	Ny. Y	4	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	16
3	Ny. S	3	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	14
4	Ny. SA	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	16
5	Ny. MS	5	6	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	16
6	Ny. G	4	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	16
7	Ny. SM	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	15
8	Ny. MA	5	6	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	15
9	Ny. MU	4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
10	Ny. MR	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	16
11	Ny. SI	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17
12	Ny. A	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
13	Ny. AT	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	16
14	Ny. SM	4	2	2	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	15
15	Ny. LS	4	2	6	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	14
16	Ny. R	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
17	Ny. MR	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	16
18	Ny. RO	4	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	15
19	Ny. SA	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	15
20	Ny. K	2	2	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15

Klasifikasi jawaban dengan skor dan symbol untuk mempermudah dalam pengolahan data yaitu :

1. Umur responden

1. 45-55 tahun

2. Pendidikan responden

1. Tidak sekolah : 1

2. SD : 2

3. SMP : 3

4. SMA : 4

5. Perguruan tinggi : 5

3. Kategori pekerjaan profesi :

1. IRT : 1

2. Petani : 2

3. Buruh tani : 3

4. Wiraswasta : 4

5. Karyawan swasta : 5

6. PNS/BUMN : 6

4. Sumber informasi

1. Tenaga kesehatan : 1

2. Keluarga : 2

3. Lingkungan sekitar : 3

4. Teman : 4

5. Media cetak : 5

6. Internet : 6

5. Kategori pengetahuan :

1. Baik : 1

2. Cukup : 2

3. Kurang : 3

Frequencies

Statistics					
		Pendidikan_ Terakhir	Pekerjaa n	Sumber_Inf ormasi	Pengetahua n
N	Valid	20	20	20	20
	Missin g	0	0	0	0

Frequency Table

Pengetahuan					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Va lid	BAIK (Jumlah benar 16- 18Jumlah benar 16- 18)	11	55.0	55.0	55.0
	CUKUP (Jumlah benar 15)	9	45.0	45.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Pendidikan Terakhir					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Va lid	SD	3	15.0	15.0	15.0
	SMP	3	15.0	15.0	30.0
	SMA	10	50.0	50.0	80.0
	PERGURUAN TINGGI	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Pekerjaan					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Va lid	IRT	10	50.0	50.0	50.0
	PETANI	4	20.0	20.0	70.0



STIKes Santa Elisabeth Medan

	WIRASWA STA	4	20.0	20.0	90.0
	PNS/BUMN	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Sumber Informasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TENAGA KESEHATAN	10	50.0	50.0	50.0
	KELUARGA	2	10.0	10.0	60.0
	LINGKUNGAN SEKITAR	2	10.0	10.0	70.0
	TEMAN	2	10.0	10.0	80.0
	INTERNET	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	



STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

PRODI DIIIKEBIDANAN E-mail :stikes.elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

FORMAT PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL LTA

Judul Proposal : Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause
Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause
Di Klinik Pratama Henry Kasih Kota Medan Tahun
2020

Nama : Rina Luginar Tambunan

NIM : 022018004

Pembimbing : Desriati Sinaga, SST., M. Keb

Menyetujui
Ketua Program Studi D3 Kebidanan

Anita Veronika, SST., M.KM

Medan, 18 Desember 2020.
Mahasiswa

Rina Luginar Tambunan



STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

PRODI DIIIKEBIDANAN E-mail :stikes.elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

FORMAT USULAN JUDUL LTA DAN PEMBIMBING LTA

Nama : Rina Luginar Tambunan
NIM : 022018004
Program Studi : DIPLOMA 3 KEBIDANAN
Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause
Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause
Di Klinik Pratama Henry Kasih Kota Medan Tahun 2020

Pembimbing : Desriati Sinaga, SST., M.Keb TTD:

Rekomendasi :

- Dapat diterima judul Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Henry Kasih Kota Medan Tahun 2020 yang tercantum dalam usulan judul LTA di atas
- Lokasi penelitian dapat di terima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif.
- Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- Pembimbing dan mahasiswa diwajibkan menggunakan buku panduan penulisan proposal penelitian dan LTA, dan ketentuan khusus tentang LTA yang terlampir dalam surat ini.

Medan, 18 Desember 2020.

Menyetujui
Ketua Program Studi D3 Kebidanan

Anita Veronika, SSiT., M.KM



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION

"ETHICAL EXEMPTION"

No.: 0077/KEPK-SE/PE-DT/III/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:

The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Rina Luginar Tambunan
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:

Title

**"Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik
Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Maret 2021 sampai dengan tanggal 18 Maret 2022.

This declaration of ethics applies during the period March 18, 2021 until March 18, 2022.

March 18, 2021
Chairperson,

Mestiana B. Karo, M.Kep. DNSc.

STIKes Santa Elisabeth Medan



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 18 Maret 2021

Nomor: 322/STIKes/Klinik-Penelitian/III/2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.;
Pimpinan
Klinik Pratama Heny Kasih Medan
di-
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi D3 Kebidanan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah ini.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Rina Luginar Tambunan	022018004	Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal

STIKes Santa Elisabeth Medan



KLINIK PRATAMA HENY KASIH
Jln. Lembaga Pemasyarakatan No. 362. Tanjung Gusta
Telepon : 0812-6024-4447 / 0813-7707-7774

Medan, 28 Maret 2021

Kepada :

Yth. Ketua STIKes Santa
Elisabeth Medan
di- Tempat

Nomor : 01/Klinik-Penelitian/5.04/2021
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heny Marokanah Sinurat, STr., Keb

Jabatan : Kepala Klinik Pratama Heny Kasih

Menindak lanjuti Surat dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Medan Nomor: 322/STIKes/Klinik-Penelitian/III/2021 tanggal 18 Maret 2021 perihal izin penelitian. Maka mohon berkenan Klinik Pratama Heny Kasih sebagai tempat penelitian mahasiswa D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Adapun nama mahasiswanya adalah :

Nama : Rina Luginar Tambunan

Nomor Induk Mahasiswa : 022018004

Tempat tanggal lahir : Jawa Tengah, 18-08-1998

Alamat : Jl. Pinang Merah, Rt.014 Kec. Bukit Kapur, Kel.Bukit Kayu Kapur, Kota Dumai

Judul Penelitian : GAMBARAN PENGETAHUAN IBU MENOPAUSE TENTANG KESEHATAN FISIK SELAMA MENOPAUSE

Catatan: - Tidak mengganggu kegiatan pelayanan

- Penelitian tersebut hanya sebatas penyebaran kuesioner dan edukasi kesehatan bersifat pengumpulan data (Tidak Melakukan Praktik).

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Kepala Klinik Pratama Heny Kasih
Kabupaten Deli Serdang, Medan

Heny Marokanah Sinurat, STr., Keb
NIK.1208124711910002

Tembusan Yth :

1. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
2. Mahasiswi yang bersangkutan

STIKes Santa Elisabeth Medan



KLINIK PRATAMA HENY KASIH
Jln. Lembaga Pemasyarakatan No. 362. Tanjung Gusta
Telepon : 0812-6024-4447 / 0813-7707-7774

Medan, 30 April 2021

Kepada :

Yth. Ketua STIKes Santa
Elisabeth Medan
di- Tempat

Nomor : 02/Klinik-Penelitian/30.04/2021

Lampiran : -

Perihal : Telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heny Marokanah Sinurat, STr., Keb

Jabatan : Kepala Klinik Pratama Heny Kasih

Sesuai dengan surat dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Medan Nomor: 322/STIKes/Klinik-Penelitian/III/2021 tanggal 18 Maret 2021 perihal izin penelitian mahasiswa D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Adapun nama mahasiswa adalah :

Nama : Rina Luginar Tambunan

Nomor Induk Mahasiswa : 022018004

Tempat tanggal lahir : Jawa Tengah, 18-08-1998

Alamat : Jl. Pinang Merah, Rt.014 Kec. Bukit Kapur, Kel.Bukit Kayu Kapur, Kota Dumai

Judul Penelitian : GAMBARAN PENGETAHUAN IBU MENOPAUSE TENTANG
KESEHATAN FISIK SELAMA MENOPAUSE

Dengan ini Saya sebagai penanggung jawab Klinik Pratama Heny Kasih memberitahu kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa Rina Luginar Tambunan telah selesai melakukan penelitian di Klinik Pratama Heny Kasih sesuai dengan judul penelitian.

Demikian surat ini disampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Kepala Klinik Pratama Heny Kasih
Kabupaten Deli Serdang, Medan

Heny Marokanah Sinurat, STr., Keb
NIK. 1208124711910002

STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR KONSULTASI PENYUSUNAN PENELITIAN D3 KEBIDANAN

2021

Nama : Rina Luginar Tambunan

NIM : 022018004

Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021



Dosen Pembimbing : Desriati Sinaga, SST., M. Keb

No	Tanggal / Jam	Media konsultasi	Konsultasi	Kritik dan saran	Paraf
1	16 Mei 2021, Pukul 11.00 Wib	Grup WA	Penyerahan Hasil penelitian Bab 1- Bab 6	Melengkapi format data penyusunan penelitian, isi bab, kesimpulan dan lampiran	<i>Juulp</i>
2	2 Juni 2021, Pukul 13.00 Wib	WA Pribadi	Revisi 1 Hasil penelitian Bab 5 dan Bab 6	1. Distribusi karakteristik/data demografi dulu baru ke pengetahuan 2. Jumlah pembahasan harus sesuai dengan tujuan khusus, untuk isi pembahasan harus memuat teori dan hasil penelitian orang lain, 3. Langsung ke kesimpulan saja, tidak usah dijabarkan lagi hasilnya, dan harus	<i>Juulp</i>

STIKes Santa Elisabeth Medan

				menjawab tujuan khusus	
3	4 Juni 2021, Pukul 09.00 Wib	Wa Pribadi	Revisi perbaikan dan penulisan Bab dan lampiran format	1. Hasil uji langsung dimasukan 2. Masukkan master tabel Perbaiki penulisan 3. Lampirkan surat selesai penelitian dari tempat penelitian 4. Langsung hasil uji kamu saja tampilkan disini, jangan teori lagi 5. Perbaiki bahasa kesimpulan 6. Spasi tabel perhatikan 7. Samakan judul tabel dengan judul diatasnya	Jump
4	5 Juni 2021, 1. Pukul 09.00 Wib	Wa Grup dan Pribadi	Revisi perbaikan dan penulisan	1. Ucapan terimakasih ke tempat penelitian dan sampel 2. Perbaiki, tidak sesuai dengan topik kamu 3. Master data ini sudah dalam bentuk kode, jangan tampilkan semua nama	Jump

STIKes Santa Elisabeth Medan

				dan alamatnya, tidak menjamin kerahasiaan.	
2. Pukul 11.00 Wib	Wa Pribadi	Penyerahan kembali revisi	1. Mencocokkan kembali format dan penulisan		
3. Pukul 13.00 Wib	Wa Pribadi	ACC uji hasil penelitian	1. Dinyatakan ACC dan dapat mengikuti uji hasil penelitian skripsi 2. Menghubungi dosen penguji I dan II, untuk waktu uji hasil penelitian skripsi		

STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR KONSULTASI PENYUSUNAN REVISI UJI HASIL PENELITIAN

SKRIPSI D3 KEBIDANAN 2021

Nama : Rina Luginar Tambunan



NIM : 022018004

Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021




Dosen Penguji I : Merlina Sinabariba, SST., M.Kes

II : R. Oktaviance. S, SST., M.Kes





III : Desriati Sinaga, SST., M. Keb

No.Tanggal / Jam	Dosen Penguji	Media konsultasi	Konsultasi	Kritik dan saran	Paraf
(1) 1. 9 Juni 2021 Pukul : 08.00 – 09.00 Wib	Merlina Sinabariba, SST., M.Kes	Via Zoom dan WA Pribadi	1. Mengurutkan hasil penelitian sesuai tujuan khusus 2. Memilih poin. 2 tujuan khusus untuk diganti 3. Jumlah data frekuensi sesuaikan untuk mentabulasikan hasil penelitian	1. Memperhatikan kembali ketentuan Penulisan	
2. 22 Juni 2021 Pukul :	Merlina Sinabariba, SST., M.Kes	Tatap muka (luring)	1. Memeriksa kembali format dan halaman isi	1. Melengkapi data skripsi dan kembali konsultasi ke	




STIKes Santa Elisabeth Medan

No.Tanggal / Jam	Dosen Penguji	Media konsultasi	Konsultasi	Kritik dan saran	Paraf
09.00-10.00 Wib			setiap bab 2. Mengubah posisi tabel pada tujuan umum dan khusus 3. Print out Skripsi 3 rangkap	pembimbing 2. Mendapatkan ACC Dosen pembimbing, kemudian kembali untuk meminta Tanda Tangan Pengesahan dosen penguji I ACC Skripsi	
3. 24 Juni 2021, Pukul 13.00 Wib	Merlina Sinabariba, SST., M.Kes	Tatap muka (luring)	1. Penyerahan ACC Jilid 3 untuk pengesahan Tanda Tangan	1. Pengumpulan Skripsi Jilid 3 rangkap ke dosen Kordinator	
(2) 1. 9 Juni 2021 Pukul : 08.00 – 09.00 Wib	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	Via Zoom dan Wa Pribadi	1. Meninjau kembali pada pembahasan hasil BAB 5 2. Tidak menggunakan tabel silang jika pembahasan tidak sesuai dalam penelitian 3. Kembali mencari data pembandingan penelitian hasil yang sesuai judul penelitian 4. Mencari journal data pembandingan setara	1. Mencari journal pembandingan yang sesuai dan setara D3	

STIKes Santa Elisabeth Medan

No.Tanggal / Jam	Dosen Penguji	Media konsultasi	Konsultasi	Kritik dan saran	Paraf
2. 22 Juni 2021 Pukul : 09.00- 10.00 Wib	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	Tatap muka (luring)	penelitian D3 1. Meninjau kembali isi format dan tanda baca keseluruhan skripsi 2. Memasukan daftar pustaka pada bagian pembahasan 3. Print out Skripsi 3 rangkap	1. Kembali pada dosen pembimbing 2. Mendapatkan ACC Dosen pembimbing, kemudian kembali untuk meminta Tanda Tangan Pengesahan dosen penguji II ACC Skripsi	
3. 24 Juni 2021, Pukul 13.00 Wib	R. Oktaviance. S, SST., M.Kes	Tatap muka (luring)	1. Penyerahan ACC Jilid untuk pengesahan Tanda Tangan	1. Pengumpulan Skripsi Jilid 3 rangkap ke dosen Kordinator	
(3) 1. 8 Juni 2021 Pukul : 08.00 – 09.00 Wib	Desriati Sinaga, SST., M. Keb	Via Zoom dan Wa Pribadi	1. Hasil pembahasan pada tabel di sesuaikan kembali sesuai deskripsi tujuan 2. Kembali melakukan revisi sesuai dengan masukan dosen penguji I dan II	1. Melakukan Revisi dan konsultasi kepada penguji untuk nilai hasil uji penelitian	
2. 10 Juni 2021, Pukul	Desriati Sinaga, SST., M. Keb	WA Priadi	1. Kata kunci itu per kata, dan maksimal 5 kata, ini	1. Kembali konsultasi setelah perbaikan	

STIKes Santa Elisabeth Medan

No.Tanggal / Jam	Dosen Penguji	Media konsultasi	Konsultasi	Kritik dan saran	Paraf
11.00 Wib			kebanyakan 2. Tidak proposal lagi, sudah hasil penelitian 3. Memperbaiki kata kalimat pada pembahasan		
3. 22 Juni 2021, Pukul 13.00 Wib	Desriati Sinaga, SST., M. Keb	Tatap muka (luring)	1. Memperbaiki halaman isi 2. Meninjau kembali perbaikan abstrak 3. Memperhatikan kembali tanda baca, penulisan bahasa, dan singkatan 4. Pengantar etika penelitian dan proses penelitian 5. Penambahan daftar pustaka dan lampiran	1. Kembali konsultasi setelah perbaikan	
4. 23 Juni 2021, Pukul 10.00 Wib	Desriati Sinaga, SST., M. Keb	Tatap muka (luring)	1. Memperhatikan kembali penulisan dan tanda baca 2. Print out Skripsi 3 rangkap	1. ACC uji hasil penelitian skripsi untuk di Jilid	
5. 24 Juni 2021, Pukul	Desriati Sinaga, SST., M. Keb	Tatap muka (luring)	1. Penyerahan ACC Jilid untuk pengesahan	1. Pengumpulan Skripsi Jilid 3 rangkap ke dosen	

STIKes Santa Elisabeth Medan

No.Tanggal / Jam	Dosen Penguji	Media konsultasi	Konsultasi	Kritik dan saran	Paraf
09.00 Wib			Tanda Tangan	Kordinator	
1. 22-06-2021 pukul 13.00 Wib	Amando Sinaga, Ss., M.Pd	Wa pribadi	1. Penyerahan abstrak dengan terjemahan inggris	1. Menyusun dan menambahkan kedalam format skripsi	
2. 23-06-2021 pukul 08.00 wib	Amando Sinaga, Ss., M.Pd	Wa pribadi	2. Revisi ACC Abstrak	1. Memasukan abstrak dalam melengkapi format abstrak 2. ACC Abstrak uji hasil skripsi	