

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause berasal dari Bahasa Yunani, yaitu dari kata “*men*” yang berarti bulan, dan kata “*peuseis*” yang berarti penghentian sementara. Secara linguistik kata yang lebih tepat adalah *menocease* yang berarti masa berhentinya menstruasi. Pandangan medis, menopause diartikan sebagai masa penghentian menstruasi untuk selamanya. Menopause merupakan suatu proses peralihan dari masa produktif menuju perlahan-lahan ke masa non produktif yang disebabkan berkurangnya hormon estrogen dan progesteron (Suparni dan Astutik, 2016:10).

Setiap wanita akan mengalami masa menopause pada usia yang berbeda, yang umumnya akan terjadi sekitar usia 45-55 tahun. Beberapa kasus jarang terjadi, menopause berlangsung paling muda yaitu 30 tahun, dan paling tua pada usia 58 tahun. Pada umumnya jika menopause terjadi sebelum usia 45 tahun dapat dikategorikan sebagai menopause dini. Tidak ada cara untuk memprediksi kapan seorang wanita akan memiliki menopause atau mulai mengalami gejala sugestif menopause (Mulyani, 2013:10-11).

Mengalami menopause adalah suatu karunia, keadaan ini merupakan proses penuaan yang sangat alamiah dan normal pada setiap wanita. Wanita menghadapi berbagai masalah yang diakibatkan oleh sindrom menopause. Gejala premenopause akibat menurunnya kadar estrogen tersebut sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas para wanita. Sindrom menopause ini dialami oleh banyak wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70-

80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Situasi demikian dapat terjadi apabila individu belum siap untuk menghadapi menopause (Manuaba, 2010 dalam Sebtalesty dan Mathar, (2019:2-10).

Menurut Mulyani (2013:33), gejala atau tanda umum yang sering dialami pada masa klimaterik menopause pada usia 45-54 tahun yaitu mudah tersinggung, takut, gelisah, mudah marah (90%), gejalak panas (70%), depresi (70%), sakit kepala (70%), cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang tenaga (65%), berat badan bertambah (60%), nyeri tulang dan otot (50%), gangguan tidur (50%), obstipasi (40%), jantung berdebar-debar (40%), gangguan libido (30%), kesemutan (25%) dan mata berkunang-kunang (20%).

Penting bagi ibu untuk mengetahui apa yang terjadi ketika menopause agar ibu dapat mengantisipasi saat proses ini akhirnya menjumpai ibu di kemudian hari dan ibu bisa mengatasinya. Kesiapan seorang wanita menghadapi premenopause akan sangat membantu seorang wanita menjalani masa ini dengan lebih baik karena jika wanita tidak siap dalam menghadapi masa menopause maka akan timbul kecemasan dan rasa khawatir yang berlebihan dalam menghadapi menopause sehingga muncul stres (Fitriani 2011 dalam Ningsih, 2020:25). Hasil penelitian Yazia (2020:53) menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause adalah konsep diri, tingkat pendidikan, sosial ekonomi, dan dukungan suami.

World Health Organization (WHO) menyebutkan tahun 2030 jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause mencapai 1,2 miliar orang. Di Asia sendiri, pada tahun 2025 jumlah perempuan berusia tua diperkirakan 373 juta (Hasan, 2020:5). Di Indonesia jumlah penduduk perempuan mengalami peningkatan tiap tahunnya. Tahun 2021 jumlah wanita usia subur (WUS) usia 15-49 tahun yaitu sebanyak 73.095.757 orang. Dimana untuk Provinsi Riau berjumlah sebanyak 3.960.501 orang (Kemenkes RI, 2023:7).

Puskesmas Rokan IV Koto I merupakan salah satu Puskesmas yang ada di Kabupaten Rokan Hulu. Berdasarkan data di Dinas Kesehatan Rokan Hulu tahun 2021, di wilayah kerja Puskesmas Rokan IV Koto I terdapat 2.069 orang ibu premenopause atau 3,3 % dari 63.141 orang ibu pra menopause yang ada di Kabupaten Rokan Hulu. Hasil survei pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Rokan IV Koto I terhadap ibu premenopause yang berkunjung ke Puskesmas, peneliti menemukan 8 dari 15 orang ibu yang sama sekali tidak mengetahui tentang tanda-tanda pada masa menopause padahal ibu tersebut sudah mengalami tanda dan gejala menopause seperti perubahan pola menstruasi, *hot flush* dan keluar keringat di malam hari.

Menurut penelitian Nababan (2021:74), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause yaitu sikap ibu, tingkat pendidikan, status pekerjaan, pengetahuan, tingkat stres, dukungan keluarga, dan aktifitas fisik. Sedangkan menurut penelitian Harahap

(2023:1), pengetahuan dan sikap adalah faktor yang mempengaruhi kesiapan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause.

Pengetahuan mengenai menopause tidak hanya harus dimiliki oleh para tenaga kesehatan, tetapi sangat begitu penting pula dimiliki khususnya oleh para perempuan, suami dan kader posyandu sebagai bekal untuk memberikan dukungan dalam meningkatkan kesejahteraan wanita. Berdasarkan hal tersebutlah peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang **“Pengetahuan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Menopause di Desa Alahan Wilayah Kerja Puskesmas Rokan IV Koto I Tahun 2023”**.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimanakah pengetahuan ibu premenopause dalam menghadapi menopause di Desa Alahan Wilayah Kerja Puskesmas Rokan IV Koto I Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengetahuan ibu premenopause dalam menghadapi menopause di Desa Alahan Wilayah Kerja Puskesmas Rokan IV Koto I Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengetahuan ibu premenopause tentang menopause sebelum diadakan penyuluhan di Desa Alahan Wilayah Kerja Puskesmas Rokan IV Koto I Tahun 2023.

2. Mengetahui pengetahuan ibu premenopause tentang menopause sesudah diadakan penyuluhan di Desa Alahan Wilayah Kerja Puskesmas Rokan IV Koto I Tahun 2023.
3. Mengetahui peningkatan pengetahuan ibu premenopause tentang menopause di Desa Alahan Wilayah Kerja Puskesmas Rokan IV Koto I Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan bacaan dan menambah pengetahuan ibu premenopause tentang menopause.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam bidang penelitian khususnya tentang pengetahuan ibu premenopause dalam menghadapi menopause.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Peneliti	Variabel	Desain	Sampel	Analisa	Hasil
1	Pengetahuan Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Dusun Gamping Kidul Ambarketawang Gamping	Sagitawening, H. Susanti, D.	1. Pengetahuan 2. Kesiapan menghadapi menopause	Deskriptif korelasi Cross sectional	Cluster sampling Purposive sampling	Univariat dan Bivariat Kendall's Tau	Ada hubungan antara pengetahuan ibu premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause
	Hubungan Tingkat Pengetahuan Menjelang Menopause dengan Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause	Nisa, I.C., Islamiati, D.	1. Tingkat Pengetahuan 2. Kesiapan menghadapi menopause	Kuantitatif cross-sectional	Accidental sampling	Univariat dan Bivariat chi square	Ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause

Adapun perbedaan penelitian tersebut diatas dengan penelitian sekarang adalah perbedaan pada desain penelitian, variabel dan analisa data. Dimana penelitian sekarang adalah penelitian pra eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* dengan analisa data univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan ibu pra menopause dalam menghadapi menopause.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Menopause

a. Pengertian Menopause

Menopause berasal dari bahasa Yunani, yang berarti “bulan”, yang secara *linguistic* lebih tepat disebut “*menocease*” yang mengandung arti berhentinya masa menstruasi. Menopause merupakan bagian dari periode transisi perubahan masa reproduktif ke masa tidak reproduktif sehingga wanita yang mengalami menopause akan merasakan hal yang berbeda pada dirinya (Mulyani, 2013:4).

Menopause secara teknis menunjukkan berhentinya menstruasi, yang dihubungkan dengan berakhirnya fungsi ovarium secara gradual, yang disebut klimakterium. Menopause adalah suatu fase dari kehidupan wanita yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi dan berhentinya fungsi reproduksi, namun seorang wanita dikatakan telah mengalami menopause setelah dia tidak mengalami menstruasi minimal selama 12 bulan (Irfana, 2021:9).

b. Batasan Usia Menopause

Menurut dr. Boyke Dian Nugraha, Sp. OG yang dikutip Northrup (2006), di Indonesia usia menopause bervariasi antara 45-50 tahun. Namun, proses perubahan kearah menopause itu sendiri sudah mulai sejak wanita berusia 40 tahun. Masa ini dikenal dengan masa pra

menopause. Rata-rata usia menopause juga cenderung berubah dari waktu ke waktu akibat berbagai faktor yang mempengaruhinya. Menurut Sastrawinata (2005), secara umum rentang usia menopause wanita di Indonesia saat ini berkisar antara 44 tahun hingga 52 tahun (Irfana, 2021:12).

Sedangkan menurut Suparni dan Astutik, (2016:15-16) batasan usia setiap fase-fase menopause adalah sebagai berikut:

1) Klimaterimum (Pramenopause)

Periode klimaterium merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium, antara usia 40 tahun, ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan relatif banyak (Prawirohardjo, 2006).

2) Menopause

Umur yang umum adalah sekitar 50 tahun, meskipun sedikit wanita memulai menopause pada umur 30 tahun, sementara wanita-wanita lain mulainya menopause tertunda sampai umur 50 tahun (Nirmala, 2003:12).

3) Senium

Masa senium adalah masa sesudah menopause atau bisa disebut dengan istilah pasca menopause. Kondisi ini dapat diidentifikasi bila telah mengalami menopause 12 bulan sampai menuju ke senium dan umumnya terjadi pada usia menopause. Pada periode pasca menopause, wanita telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya,

sehingga tidak mengalami gangguan fisik antara usia 65 tahun (Prawirohardjo, 2003:3).

c. Penyebab dan Proses Menopause

Sejak lahir ada sekitar satu juta folikel yang berisi satu oosit primer yang mampu menghasilkan sebuah ovum. Jumlah folikel yang tersedia sejak lahir akan terus berkurang tanpa adanya pembentukan oosit atau folikel yang baru. Sekali berkembang, sebuah folikel akan mengalami salah satu dari dua kejadian. Folikel tersebut akan mencapai kematangan dan berovulasi, atau mengalami degenerasi membentuk jaringan parut, suatu proses yang dikenal sebagai atresia. Sampai usia pubertas, semua folikel yang mulai berkembang mengalami atresia pada tahap-tahap awal tanpa pernah mengalami ovulasi, sehingga menjelang pubertas, hanya tersedia 34.000 sampai 40.000 folikel saja. Pada umur 12 tahun, hanya akan tersisa sekitar 15.000 folikel dan dari jumlah ini dua pertiganya akan terus berkurang hingga umur 24 tahun. Pada usia 45 tahun, hanya akan dijumpai 1.000 folikel saja dan pada masa pasca menopause, boleh dikatakan tidak dijumpai folikel lagi (Jacobs 2005, Sherwood, 2001 dalam Irfana, 2021:15-16).

Semakin tua, folikel seorang wanita akan makin resistan terhadap stimulasi gonadotropin, akibatnya *Folicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) di darah akan meningkat. Peningkatan FSH dan LH akan menyebabkan stimulasi somat terhadap ovarium yang menyebabkan peningkatan estrone dan penurunan kadar estradiol.

Pada masa pramenopause, estradiol yang biasanya dihasilkan oleh sel granulosa folikel yang berkembang menjadi berkurang. Proporsi siklus menstrual anovulator meningkat dan produksi progesterone juga menurun. Akibat tidak adanya mekanisme umpan balik negatif estrogen maka produksi FSH dan LH akan meningkat, namun produksi hormon hipofisis lain tidak terganggu. Hilangnya estrogen seringkali menyebabkan terjadinya perubahan fisiologi yang besar pada fungsi tubuh (Suparni dan Astutik, 2016:17-18).

d. Tanda dan Gejala Menopause

Adapun gejala dan tanda menopause menurut Pratiwi dan Liswanti (2021:15-16) adalah gejala vasomotorik (gejolak panas (*hot flush*), keringat malam, gangguan tidur yang bervariasi dan dapat menjadi kronik atau sementara), gejala somatik (sakit kepala dan pusing), gangguan seksual (berkurangnya lubrikasi vagina, menurunnya libido, nyeri ketika berhubungan seksual dan pengencangan otot-otot di sekitar vagina), gejala urogenital (hilangnya kendali terhadap kandung kemih, vagina menjadi kering dan kurang elastis dan muncul rasa gatal pada vagina) dan gejala psikologis/kognitif (depresi, kecemasan, perubahan mood dan kurang konsentrasi/pelupa).

Gejala yang dirasakan pada menopause adalah perubahan pola menstruasi (perdarahan), rasa panas (*hot flush*), keluar keringat di malam hari (*night sweat*), susah tidur (*insomnia*), kerutan pada vagina, gejala gangguan motorik, sembelit, gejala gangguan sistem perkemihan,

gejala gangguan somatik, perubahan pada mulut, gangguan psikis dan emosi, penurunan libido, depresi, fatigue (mudah lelah), penurunan daya ingat dan mudah tersinggung, perubahan berat badan, perubahan kulit dan gangguan fisik lainnya (Mulyani, 2013:16-33).

e. Faktor yang Mempengaruhi Menopause

Secara umum, ada dua faktor yang mempengaruhi menopause yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi menopause adalah

a) Faktor psikis

Keadaan psikis seorang wanita mempengaruhi terjadinya menopause. Keadaan seorang wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami waktu menopause yang lebih mudah atau cepat dibandingkan yang menikah dan tidak bekerja atau bekerja dan tidak menikah (Mulyani, 2013:34).

b) Cemas

Faktor lain yang mempengaruhi menopause adalah cemas. Kecemasan yang dialami akan sangat menentukan waktu kecepatan atau bahkan keterlambatan masa-masa menopause. Ketika seorang perempuan lebih sering merasa cemas dalam kehidupannya, maka bisa diperkirakan bahwa dirinya akan

mengalami menopause lebih dini. Sebaliknya juga, jika seorang wanita yang lebih santai dan rileks dalam menjalani hidup biasanya masa-masa menopausenya akan lebih lambat (Mulyani, 2013:34).

c) Usia pada saat pertama haid (menarche)

Beberapa ahli yang melakukan penelitian menemukan adanya hubungan antara usia pertama kali mendapat haid dengan usia seorang wanita memasuki menopause. Kesimpulan dari penelitian-penelitian ini mengungkapkan, bahwa semakin muda seorang mengalami haid pertama kalinya, semakin tua atau semakin lama ia memasuki masa menopause (Suparni dan Astutik, 2016:20).

d) Usia melahirkan

Penelitian yang dilakukan oleh *Beth Israel Deaconess Medical Center* di Boston mengungkapkan bahwa wanita yang masih melahirkan diatas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua atau lama. Hal ini disebabkan karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi. Bahkan akan memperlambat sistem penuaan tubuh (Mulyani, 2013:35).

e) Jumlah Anak

Meskipun belum ditemukan hubungan antara jumlah anak dan menopause, tetapi beberapa peneliti menemukan bahwa

makin sering seorang wanita melahirkan maka semakin tua atau lama mereka memasuki masa menopause (Suparni dan Astutik, 2016:20).

f) Merokok

Seorang wanita yang merokok akan lebih cepat mengalami masa menopause. Pada wanita perokok diperoleh usia menopause lebih awal, sekitar, 1,5 tahun. Merokok mempengaruhi cara tubuh memproduksi atau membuang hormon estrogen. Disamping itu juga, beberapa peneliti menyakini bahwa komponen tertentu dari rokok juga berpotensi membunuh sel telur. Menurut hampir semua studi yang pernah dilakukan, wanita perokok akan mengalami masa menopause pada usia yang lebih muda yaitu 43 hingga 50 tahun (Mulyani, 2013:35).

g) Pemakaian kontrasepsi

Pemakaian kontrasepsi ini khususnya alat kontrasepsi hormonal. Hal ini bisa terjadi karena kerja kontrasepsi yang menekan fungsi indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur. Pada wanita yang menggunakan kontrasepsi ini akan lebih lama memasuki usia menopause (Irfana, 2021:25).

h) Diabetes

Penyakit autoimun seperti diabetes melitus menyebabkan terjadinya menopause dini. Pada penyakit autoimun, antibodi yang terbentuk akan menyerang FSH (Mulyani, 2013:36).

i) Status gizi

Faktor yang juga mempengaruhi menopause lebih awal biasanya dikarenakan konsumsi yang sembarangan. Jika ingin mencegah menopause lebih awal dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat seperti berhenti merokok, serta mengkonsumsi makanan yang baik misalnya sejak masih muda rajin mengkonsumsi makanan sehat seperti kedelai, kacang merah, bengkoang dan pepaya (Mulyani, 2013:37).

j) Stress

Seperti halnya cemas mempengaruhi menopause, stres juga merupakan salah satu faktor yang bisa menentukan kapan wanita akan mengalami menopause. Jika seorang sering merasa stres maka sama halnya dengan cemas, wanita tersebut akan lebih cepat mengalami menopause (Mulyani, 2013:37).

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi menopause yaitu :

1) Sosial ekonomi dan tingkat pendidikan

Walaupun tidak signifikan kedua faktor ini dalam mempengaruhi usia menopause masih bervariasi, didapati data bahwa menopause cenderung terjadi lebih awal pada wanita dengan status sosial ekonomi menengah ke bawah dan pada wanita dengan tingkat pendidikan rendah (Hardy 2000 dalam Irfana, 2021:24).

2) Budaya dan lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak menyesuaikan diri dengan fase klimakterium dini (Suparni dan Astutik, 2016:21).

f. Kebutuhan Dasar Menopause

Kebutuhan dasar pada menopause pada dasarnya sama dengan kebutuhan dasar manusia. Abraham Harold Maslow (1908-1970), ahli psikologi, membagi kebutuhan dasar manusia menjadi 5, yaitu:

- 1) Kebutuhan fisiologis (*physiological needs*), yaitu kebutuhan makanan, minuman, tempat tinggal, dan lain-lain.
- 2) Kebutuhan keamanan (*safety needs*) yaitu kebutuhan akan perlindungan keselamatan terhadap bahaya atau kekerasan.
- 3) Kebutuhan sosial (*social needs*) timbul bila kedua kebutuhan sebelumnya telah terpenuhi, yaitu kebutuhan akan afiliasi, persahabatan serta memberi dan menerima kasih sayang/dihargai dengan/dari/oleh orang lain dalam kehidupan sosial masyarakat.
- 4) Kebutuhan prestise (*ego/esteem needs*) yaitu kebutuhan akan penghargaan untuk penghormatan diri, status, perhatian hingga penerimaan orang lain, yang muncul bila ketiga kebutuhan sebelumnya telah terpenuhi. Menurut Maslow kebutuhan ini jarang dapat dipenuhi.

- 5) Kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization needs*) merupakan kebutuhan terakhir apabila keempat kebutuhan lainnya diatas telah terpenuhi, yang dapat mendorong perilaku seseorang untuk dapat mempertinggi kemampuan kerja.

g. Upaya-upaya Menghadapi Menopause

Berikut ini upaya-upaya yang dilakukan untuk menghadapi menopause, yaitu:

- a. Meningkatkan cara berfikir positif bahwa terjadinya menopause merupakan suatu proses alamiah yang harus diterima sebagai alur perjalanan hidup manusia (Kasdu 2009 dalam Sebtalesty dan Mathar, 2019:3).
- b. Melakukan terapi sulih hormon untuk mengurangi gejala yang dihadapi, melakukan terapi sulih hormon alami dengan menjaga asupan makanan yang banyak mengandung fitoestrogen dan isoflavon seperti buah-buahan, sayur dan kacang kedelai, vitamin, kalsium, melakukan relaksasi untuk mengurangi stres dengan melakukan yoga, meditasi dan atau olahraga yang teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan kopi serta memperhatikan berat badan (Mulyani, 2013:38-77).

2. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan suatu pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa

pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Irwan, 2018:115).

b. Macam-macam Pengetahuan

Menurut Irwan, (2018:115-118) ada empat macam pengetahuan, yaitu:

1) Pengetahuan Faktual (*Factual Knowledge*)

Pengetahuan yang berupa potongan-potongan informasi yang terpisah-pisah atau unsur dasar yang ada dalam suatu disiplin ilmu tertentu. Pengetahuan faktual pada umumnya merupakan abstraksi tingkat rendah. Ada dua macam pengetahuan faktual yaitu pengetahuan tentang terminologi (*knowledge of terminology*) mencakup pengetahuan tentang label atau simbol tertentu baik yang bersifat verbal maupun non verbal dan pengetahuan tentang bagian detail dan unsur-unsur (*knowledge of specific details and element*) mencakup pengetahuan tentang kejadian, orang, waktu dan informasi lain yang sifatnya spesifik.

2) Pengetahuan Konseptual

Pengetahuan yang menunjukkan saling keterkaitan antara unsur-unsur dasar dalam struktur yang lebih besar dan semuanya berfungsi bersama-sama. Pengetahuan konseptual mencakup skema, model pemikiran, dan teori baik yang implisit maupun eksplisit. Ada tiga macam pengetahuan konseptual, yaitu pengetahuan tentang

klasifikasi dan kategori, pengetahuan tentang prinsip dan generalisasi, dan pengetahuan tentang teori, model dan struktur.

3) Pengetahuan Prosedural

Pengetahuan tentang bagaimana mengerjakan sesuatu, baik yang bersifat rutin maupun yang baru. Seringkali pengetahuan prosedural berisi langkah-langkah atau tahapan yang harus diikuti dalam mengerjakan suatu hal tertentu.

4) Pengetahuan Metakognitif

Mencakup pengetahuan tentang kognisi secara umum dan pengetahuan tentang diri sendiri. Penelitian-penelitian tentang metakognitif menunjukkan bahwa seiring dengan perkembangannya seseorang menjadi sadar akan pikirannya dan semakin banyak tahu tentang kognisi, dan apabila seseorang bisa mencapai hal ini maka mereka akan lebih baik lagi dalam belajar.

Dimensi proses kognitif dalam taksonomi yang baru yaitu:

- a) Menghafal (*Remember*) yaitu menarik kembali informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang. Mengingat merupakan proses kognitif yang paling rendah tingkatannya. Untuk mengkondisikan agar “mengingat” bisa menjadi bagian belajar bermakna, tugas mengingat hendaknya selalu dikaitkan dengan aspek pengetahuan yang lebih luas dan bukan sebagai suatu yang lepas dan terisolasi. Kategori ini mencakup dua macam proses kognitif: mengenali (*recognizing*) dan mengingat (*recalling*).

- b) Memahami (*Understand*) yaitu mengkonstruksi makna atau pengertian berdasarkan pengetahuan awal yang dimiliki, mengaitkan informasi yang baru dengan pengetahuan yang telah dimiliki, atau mengintegrasikan pengetahuan yang baru ke dalam skema yang telah ada dalam pemikiran seseorang. Karena penyusunan skema adalah konsep, maka pengetahuan konseptual merupakan dasar pemahaman. Kategori memahami mencakup tujuh proses kognitif: menafsirkan (*interpreting*), memberikan contoh (*exemplifying*), mengklasifikasikan (*classifying*), meringkas (*summarizing*), menarik inferensi (*inferring*), membandingkan (*comparing*), dan menjelaskan (*explaining*).
- c) Mengaplikasikan (*Applying*) yaitu mencakup penggunaan suatu prosedur guna menyelesaikan masalah atau mengerjakan tugas. Oleh karena itu mengaplikasikan berkaitan erat dengan pengetahuan prosedural. Namun tidak berarti bahwa kategori ini hanya sesuai untuk pengetahuan prosedural saja. Kategori ini mencakup dua macam proses kognitif: menjalankan (*executing*) dan mengimplementasikan (*implementing*).
- d) Menganalisa (*Analyzing*) yaitu menguraikan suatu permasalahan atau objek ke unsur-unsurnya dan menentukan bagaimana saling keterkaitan antar unsur-unsur tersebut dan struktur besarnya. Ada tiga macam proses kognitif yang tercakup dalam menganalisis:

membedakan (*differentiating*), mengorganisir (*organizing*), dan menemukan pesan tersirat (*attributing*).

e) Mengevaluasi (*Evaluation*) yaitu membuat suatu pertimbangan berdasarkan kriteria dan standar yang ada. Ada dua macam proses kognitif yang tercakup dalam kategori ini: memeriksa (*checking*) dan mengkritik (*critiquing*).

f) Membuat (*Create*) yaitu menggabungkan beberapa unsur menjadi suatu bentuk kesatuan. Ada tiga macam proses kognitif yang tergolong dalam kategori ini, yaitu: membuat (*generating*), merencanakan (*planning*) dan memproduksi (*producing*).

c. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2007), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Irwan, 2018:118).

d. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas

pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

2) Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

3) Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi ekonomi seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut.

5) Pengalaman

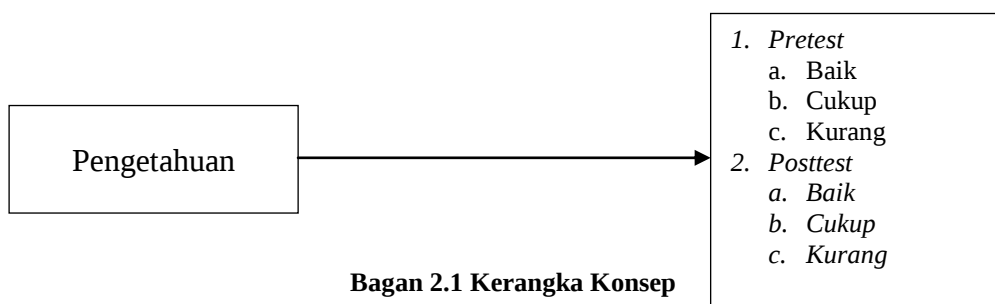
Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan adalah ssuatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

6) Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

B. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori, maka kerangka konsep penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu penelitian. Setelah melalui pembuktian dari hasil-hasil penelitian, maka hipotesis ini dapat benar atau salah, dapat diterima atau ditolak (Notoatmodjo, 2018).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Diduga penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang menopause.

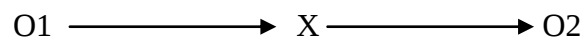
Ho : Diduga penyuluhan tidak efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang menopause.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok yang diberi perlakuan tertentu, kemudian diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan. Rancangan digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

O1 : Pengamatan kelompok sebelum dilakukan penyuluhan

O2: Pengamatan kelompok sesudah dilakukan penyuluhan

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian dapat juga diartikan sebagai sekelompok penduduk dari mana sampel ditarik. Populasi penelitian terdiri atas unit penelitian (Lapau, 2013:63). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu premenopause yang ada di Desa Alahan Wilayah Kerja Puskesmas Rokan IV Koto I yaitu sebanyak 112 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian unit penelitian yang ada dalam populasi (Lapau, 2013:63). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu

premenopause yang ada di Desa Alahan Kelurahan Rokan Kecamatan Rokan IV Koto I Kabupaten Rokan Hulu.

a. Kriteria Sampel

Adapun kriteria sampel penelitian adalah sebagai berikut :

1) Kriteria Inklusi

- Ibu yang premenopause
- Bisa membaca dan menulis
- Bersedia menjadi sampel

2) Kriteria Eklusi

Ibu premenopause yang tidak berada ditempat saat penelitian dilakukan (*subjek drop out*).

b. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *Random sampling* dimana ibu premenopause akan dipilih secara acak dengan undian.

c. Besar Sampel

Besar sampel penelitian dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

Keterangan :

n : Besar Populasi

N : Besar Populasi

d : Derajat ketepatan (tingkat signifikan) yang digunakan 0,05

Jadi besar sampel dalam penelitian ini adalah :

$$n = \frac{112}{1 + 112 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{112}{1 + 0,28}$$

$$n = \frac{112}{1,28}$$

$n = 87,5$ dibulatkan menjadi 88 orang

C. Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Desa Alahan Wilayah Kerja Puskesmas Rokan IV Koto I Kabupaten Rokan Hulu.

2. Periode Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 01 s.d 15 Maret 2023.

D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti hanya akan meneliti variabel tunggal yaitu variabel pengetahuan.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, pengamatan secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Pengetahuan tentang menopause	Hasil tahu atau pemahaman responden tentang masa berakhirnya menstruasi/ berhenti sama sekali dalam rentang usia menopause Yang meliputi tentang: a. Pengertian dan batasan usia menopause b. Penyebab dan proses terjadinya menopause c. Gejala menopause dan masalah pada masa premenopause d. Faktor-faktor yang mempengaruhi menopause e. Upaya menghadapi menopause	Kuesioner yang terdiri dari 25 pertanyaan	Nilai 0-25	Rasio
2	Penyuluhan	Suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang menopause			

F. Jenis Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari responden yang diperoleh dari hasil kuesioner penelitian yang disebarkan kepada responden.

2. Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang diperoleh laporan Puskesmas yaitu berupa data ibu premenopause yang ada di Desa Alahan Wilayah Kerja Puskesmas Rokan IV Koto I.

G. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian akan dilalui dengan beberapa langkah, yaitu mulai dari menjelaskan maksud penelitian kepada responden, meminta persetujuan kepada responden yang dinyatakan dalam *Informed Consent*, pembagian kuesioner, mengecek kelengkapan kuesioner dan mengumpulkan kuesioner yang telah diisi lengkap oleh responden.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner penelitian yang terdiri dari 25 pertanyaan yang meliputi tentang pengertian dan batasan usia menopause, penyebab dan proses terjadinya menopause, tanda dan gejala menopause, faktor-faktor yang mempengaruhi menopause dan upaya dalam menghadapi menopause. Uji validitas dilakukan di Puskesmas Pondok Jagung terhadap 30 orang responden. Hasil uji validitas dengan menggunakan program SPSS untuk kuesioner tingkat pengetahuan

menopause, dengan nilai R tabel untuk 30 responden adalah $>0,361$, *Alfa Croncbach* $>0,60$. Dari 25 pertanyaan ada 7 pertanyaan yang tidak valid yaitu pertanyaan no 3, 8, 11, 13, 18, 21 dan 23. Pertanyaan tersebut tetap ditambahkan didalam kuesioner setelah pertanyaan diubah lebih jelas dan singkat.

I. Pengolahan Data

Setelah data dikumpulkan, selanjutnya diolah dengan menggunakan komputer melalui proses sebagai berikut:

1. Editing

Memeriksa daftar isian dengan tujuan agar data yang dimasukkan dan diolah secara benar hingga pengolahan data dapat memberikan hasil yang menggambarkan masalah yang diteliti.

2. Coding

Dengan memberikan kode dan angka tertentu pada kuesioner untuk mempermudah mengadakan tabulasi dan analisa data.

3. Entering

Memasukkan kode dari jawaban responden ke dalam program atau *software* komputer untuk diolah dengan program komputer.

4. Tabulating

Setelah dilakukan *entering* data, data diteliti untuk mendapatkan jumlah dan frekuensi dari data. Selanjutnya dimasukkan ke dalam tabel distribusi untuk melakukan analisa data.

J. Analisis Data

1. Analisa Univariat

Analisis data yang dilakukan adalah analisa *univariat* yaitu analisis yang dilakukan terhadap setiap variabel penelitian. Pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel.

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan uji *T-Dependen*. Uji T pada variabel dependen yaitu pengetahuan ini digunakan untuk melihat perbandingan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dan perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.