

**PENGETAHUAN IBU MENOPAUSE TENTANG KEBUTUHAN GIZI PADA MASA  
MENOPAUSE DI DESA SUBUR KECAMATAN AIR JOMAN KABUPATEN ASAHAN**

Oleh :

**Atika Pohan**

**Staf Pengajar Akademi Kebidanan As Syifa Kisaran**

**ABSTRACT**

Menopause is a biological process cycle end menstruation occurs due to decreased levels of estrogen hormone production resulting ovary (indungtelur). Menopause started at different ages About a rumur generally is 50 years, although there few women start early menopause at age 30. Preliminary studies have been done on 10 women who had experienced menopause is known that overall (100%) of mothers lack of knowledge about nutrition menopause and yet never any extension from health workers about nutrition. Aim Knowing the level of knowledge mother menopause about the nutritional needs menopause in Hamlet IV Subur Village Water District Joman Asahan in both categories, enough, less and Factors influencing knowledge.

Research methods : This type of research is quantitative descriptive. The location and time of the study in the Hamlet IV Subur Village Water District Joman Asahan in October to the month of November 2016, 52 mothers menopause study population, pengampilan samples with total sampling with the number of 52 respondents. collection techniques Data with a questionnaire on test validity and reliability, the analysis techniques univariate frequency distribution.

Research result : The level of knowledge about the nutritional needs of the mother menopause menopause in Hamlet IV Subur Village Water District Joman Asahan in both categories 11 respondents (21.2%), just 23 respondents (44.2%) and in the category of less than 18 respondents (34.6%).

conclusion: It can be concluded that the level of knowledge of the mother menopause about the nutritional needs of menopause in Hamlet IV Subur Village Water District Joman Asahan most in enough category 23 respondents (44.2%). Factors influencing knowledge the majority of age respondent is 49 50 year as many as 18 respondents (34.6%) and the majority of the primary education level is as much as 28 respondents (53.8%).

Keywords: Knowledge, Mrs. Menopause, menopause nutrition

**PENDAHULUAN**

Siklus kehidupan wanita akan melalui fase-fase perkembangan yang dimulai sejak bayi, balita, anak-anak, remaja dan lansia, termasuk didalamnya fase menopause. (kasdu, 2004)

Saat ini, Usia Harapan Hidup wanita Indonesia adalah 67 tahun. Badan kesehatan dunia (WHO) memperkirakan Usia Harapan Hidup orang Indonesia

adalah 75 tahun pada tahun 2025. Hal ini berarti wanita memiliki kesempatan untuk hidup rata- rata 25 tahun lagi sejak awal menopause. Berbagai upaya perlu dilakukan agar waktu yang cukup lama dijalani dengan semenyenangkan mungkin. (Albiner, 2008)

Ibu yang mengalami menopause merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya satu krisis

dan dimanifestasikan diri dalam simpton- simpton psikologis antara lain adalah depresi, murung, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, mudah curiga, diliputi kecemasan, insomnia, karena sangat bingung dan gelisah. Perubahan lain sering pula terjadi yang disebabkan gangguan metabolisme tubuh, ditandai dengan peningkatan kolesterol, kekurangan kalsium tubuh, dan gangguan metabolisme karbohidrat. Perubahan ini dapat menimbulkan penyempitan pembuluh darah dan gangguan pada tulang (osteoporosis). (larasati, 2008).

Bertambahnya usia menyebabkan beberapa organ tidak melakukan proses perbaikan (remodelling) diri lagi. Misalnya masa tulang tidak melakukan pembentukan kembali. Meski demikian, setiap orang tetap membutuhkan makanan bergizi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. (Francin, 2005)

Sindroma menopause dialami oleh banyak wanita hampir seluruh dunia sekitar 70 – 80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan di Indonesia dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makannya. Pola makan wanita Eropa dan Amerika dapat lebih meningkat kadar Estrogen di dalam tubuh di dibandingkan dengan wanita Asia, sehingga ketika masa Menopause tiba jumlah estrogen drastis menurun menyebabkan tingginya sindroma menopause. (Kumala Ningsi, 2008)

Makan-makanan yang sehat dan sesuai kebutuhan merupakan kebutuhan penduduk untuk hidup lebih berkualitas pada wanita menopause. Kebutuhan kalori dan zat gizi pada wanita menopause yang dianjurkan adalah

sesuai kebutuhan yang memperhatikan faktor-faktor seperti berat badan, tinggi badan usia dan aktivitas. (Sofianty,2010)

#### **PERMASALAHAN**

Banyaknya Ibu menopause yang mengalami depresi, mudah tersinggung, mudah marah, mudah curiga, susah tidur dan gelisah. Perubahan ini juga disertai gangguan metabolisme tubuh, ditandai dengan peningkatan kolesterol, kekurangan kalsium tubuh, gangguan pada tulang (osteoporosis).

#### **TUJUAN PENELITIAN**

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Tentang Kebutuhan Gizi Pada Masa Menopause di Dusun IV Desa Subur Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan Tahun 2016.

#### **MANFAAT PENELITIAN**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

- a. Bagi Responden  
Sebagai sumber masukan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya kebutuhan pada masa menopause.
- b. Bagi Peneliti  
Untuk menambah wawasan dan pengetahuan penulis khususnya tentang kebutuhan gizi pada masa menopause, serta penulis dapat mengaplikasikannya dalam ruang lingkup kerja di masyarakat
- c. Bagi Institusi Pendidikan Sebagai bahan bacaan dipergustakaan Akademi Kebidanan As Syifa Kisaran.
- d. Bagi Tenaga Kesehatan  
Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan penyuluhan kebutuhan gizi pada masa menopause.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi suatu keadaan secara objektif. Deskriptif yaitu penelitian yang didalamnya tidak ada analisis hubungan antar variabel, tidak ada variabel bebas dan terikat, bersifat umum yang membutuhkan jawaban dimana, kapan, berapa banyak, siapa dan analisis statistik yang digunakan adalah deskriptif (Hidayat, 2007).

Kuantitatif adalah data yang berbentuk angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2010).

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian adalah di Dusun IV Desa Subur Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan, dengan alasan masih adanya ibu menopause yang mengalami depresi, mudah tersinggung, mudah marah, mudah curiga, susah tidur dan gelisah. Perubahan ini juga disertai gangguan metabolisme tubuh, ditandai dengan peningkatan kolesterol, kekurangan kalsium tubuh, gangguan pada tulang (osteoporosis).

Penelitian ini dimulai pada bulan Oktober sampai dengan November tahun 2016.

### **Instrumen Penelitian**

Menurut Notoatmodjo (2012), instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner. Kuesioner merupakan alat ukur berupa angket atau kuesioner dengan beberapa

daftar pertanyaan. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup (close dended) atau terstruktur dimana angket tersebut dibuat sedemikian rupa sehingga responden hanya tinggal memilih atau menjawab pada jawaban yang sudah ada). Cara pengisian kuesioner dengan cara memberikan tanda (v) pada jawaban yang dianggap benar. Dengan pernyataan positif (favorable) jika jawaban benar mendapatkan nilai 1 dan jawaban salah mendapatkan nilai 0 dan pertanyaan negatif (unfavorable) jika jawaban salah mendapat kan nilai 1 dan jika jawaban benar mendapatkan nilai 0 (Hidayat, 2007).

Isi kuesioner terdiri dari pengetahuan tentang gizi Menopause, prinsip gizi menopause, zat gizi untuk ibu menopause, pola makan sehat untuk ibu menopause, makanan yang harus dihindari bagi ibu menopause dan tips menghadapi menopause. Untuk mengetahui kuesioner penelitian ini berkualitas, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Untuk mempermudah dalam menyusun instrumen, maka diperlukan kisi-kisi dari instrumen penelitian ini :

### **Informan Penelitian**

Informan dalam penelitian ini adalah ibu menopause yang ada di Desa Subur Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan. Adapun yang menjadi kriteria informan penelitian ini adalah Ibu yang sedang dalam fase menopause.

### **Metode Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis univariat yaitu menganalisa terhadap tiap variable dari hasil tiap penelitian untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS for windows. Untuk variabel pengetahuan Ibu Hamil dikumpulkan melalui kuesioner kemudian ditabulasi dan dikelompokkan dan diberi skor. Dengan pernyataan positif (favorable) jika jawaban benar mendapat nilai 1 dan jawaban salah mendapat nilai 0 dan pernyataan negatif (unfavorable) jika jawaban salah mendapat nilai 1 dan jika jawaban benar mendapat nilai 0. Untuk mendapat tiga jawaban kategori yaitu baik, cukup dan kurang maka menggunakan parameter :

- 1) Baik, bila responden  $(x) > \text{mean} + 1 \text{ SD}$
- 2) Cukup, bila nilai  $\text{mean} - 1 \text{ SD} \leq x \leq +1 \text{ SD}$
- 3) Kurang, bila nilai responden  $(x) < \text{mean} - 1$

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan ibu menopause terhadap kebutuhan gizi pada masa menopause mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 31 responden (59,6%). Sedangkan berpengetahuan baik sebanyak 9 orang (17,3%), dan berpengetahuan kurang sebanyak 12 orang (23,1%).

Menurut Notoatmojo (2010), menyatakan bahwa factor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain pendidikan, pekerjaan, umur, minat, budaya lingkungan sekitar dan informasi. Makin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula menerima informasi dan pada akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. lingkungan pekerjaan juga dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Kebudayaan setempat dan kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi

pengetahuan, persepsi dan sikap seseorang terhadap sesuatu. Kemudahan memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru khususnya tentang menopause.

Salah satu pengetahuan yang dibutuhkan oleh ibu yang menghadapi menopause adalah pengetahuan tentang gizi menopause. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan "what". Pengetahuan adalah apa yang diketahui manusia atau hasil pekerjaan manusia menjadi tahu. (Notoatmojo, 2010)

Menurut Putri (2009), menyatakan beberapa zat gizi yang didapat membantu mengurangi keluhan menopause antara lain : a).Asam lemak omega 3, asam folavit dan vitamin D. b). Zat besi c). Kalsium d). Vitamin D

Sedangkan menurut Laras (2012), beberapa makanan yang perlu dihindari pada saat menopause antara lain adalah alcohol, makanan berlemak, gula, garam serta kafein.

Pengetahuan tentang gizi menopause, sangat penting diketahui oleh ibu menopause karena dengan tingkat pengetahuan yang baik, akan meningkatkan kesiapan ibu menopause dalam menghadapi menopause dengan cara melakukan perubahan pola hidup dan pola makan, yaitu dengan mengkonsumsi zat gizi yang dapat mengurangi gejala menopause serta mencegah masalah yang timbul pada masa menopause.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi menopause di Dusun iv Desa Subur Kecamatan Air

Joman Kabupaten Asahan Tahun 2016 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi menopause dalam kategori baik di Dusun IV Desa Subur sejumlah 11 responden (21,2%). Tingkat pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi menopause dalam kategori cukup Di Dusun IV Desa Subur Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan Tahun 2017 sejumlah 23 responden (44,2%).
2. Tingkat pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi menopause dalam kategori kurang Di Dusun IV Desa Subur Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan Tahun 2016 sejumlah 18 responden (34,6%).
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi menopause Di Dusun IV Desa Subur Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan Tahun 2016 mayoritas usia responden adalah 49-50 tahun sebanyak 18 responden (34,6%) dan mayoritas tingkat pendidikan responden adalah SD yaitu sebanyak 28 responden (53,8%).

#### **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi ibu menopause Ibu menopause perlu meningkatkan pengetahuan mengenai konsumsi gizi yang baik saat menopause dengan mengikuti penyuluhan dari tenaga kesehatan serta mencari informasi melalui media cetak ataupun media elektronik sehingga dapat membantu meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause.
2. Bagi Lahan Penelitian Dusun IV Desa Subur Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan perlu meningkatkan kerjasama dengan

pelayanan kesehatan dalam memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menopause tentang gizi menopause.

3. Bagi tenaga kesehatan Tenaga kesehatan perlu memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu menopause sehingga ibu mendapatkan tambahan pengetahuan dalam menghadapi menopause khususnya tentang gizi menopause
4. Bagi penelitian selanjutnya Melakukan penelitian tentang gizi menopause dengan mengembangkan variabel penelitian dan kuesioner penelitian sehingga didapatkan hasil yang lebih baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta \_\_\_\_\_, S. 2013.
- Jones, Derek. 2005. *Setiap Wanita*, Cetakan 4, Dela Pustaka, Jakarta
- Hidayat, A.A. 2007. *Metode Penelitian*.
- Kebidanan dan Teknis Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Hasdianah, dkk. 2014. *Gizi, Pemanfaatan Gizi, dan Obesitas*. Yogyakarta : Nuha Medika Laras, 2012.
- Makan ini perlu Dihindari Ketika Menopause.<http://www.kesehatanreproduksi.com>.
- Lestari, D. 2010. *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta : Gerai Ilmu Mufidah, DW. 2013.
- Mulyani, N.S. 2013. *Menopause*. Yogyakarta : Nuha Medika Notoatmodjo, S. 2012.

## **JURNAL STINDO PROFESIONAL**

Volume VI | Nomor 6 | Nopember 2020

I S S N : 2443 – 0536

- Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta  
Prawirohardjo, S. 2008. Ilmu Kebidanan. Jakarta : P.T. Bina Pustaka
- Sarwono Prawirohardjo Proverawati, A. 2010. Menopause dan Sindrome Premenopause. Yogyakarta : Nuha Medika
- Purwitasari, D dan Maryanti, D. 2009. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Nuha Medika
- Purwoastuti, E, 2008. Menopause, siapa takut?. Yogyakarta : Kanisius
- Putri, A. 2009. Tetap Sehat di Usia Lanjut. Yogyakarta: Genius Publisher
- Saryono. 2011. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jogjakarta: Mitra Cendikia
- Setiawan, A dan Saryono. 2011. Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, DAN S2. Jogjakarta : Nuha Medika
- Sibagariang, dkk. 2010. Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : Trans Info Media
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian. Bandung : Alfabeta
- Kumala Ningsih, Sri. 2008. Sehat dan Bahagia Menjelang dan Saat Menopause, Tiara Aksa, Surabaya
- Paat Francin, Erna, Dkk. 2005. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi, EGC, Jakarta.
- Purwoastuti, Endang. 2008. Menopause Siapa Takut, Kanisius, Yogyakarta
- Putri, Alissa. 2009. Tetap Sehat di Usia Lanjut, Genius Printika, Yogyakarta
- Paat Francin, Erna, Dkk. 2005. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi, EGC, Jakarta.
- Purwoastuti, Endang. 2008. Menopause Siapa Takut, Kanisius, Yogyakarta
- Putri, Alissa. 2009. Tetap Sehat di Usia Lanjut, Genius Printika, Yogyakarta
- Rebecca. 2007. Menopause, Erlangga, Jakarta
- Setiadi. 2007. Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan, Graha Ilmu, Yogyakarta Sinsin, Lis. 2008. Masa Kesehatan dan Persalinan, Gramedia, Jakarta
- Suryo Prajogo, Nadine. 2009. Cara Indah Menghadapi Menopause, Locus, Yogyakarta