SKRIPSI

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN FISIK SELAMA MASA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKALA KOTA MAKASSAR

OLEH:

DEWIE VHANY
NIM : A1C221038

PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS MEGAREZKY

MAKASSAR

T.A 2024/2025

HALAMAN JUDUL

SKRIPSI

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN FISIK SELAMA MASA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKALA KOTA MAKASSAR

"Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky"

OLEH:

DEWI EVHANY
NIM : A1C221038

PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS MEGAREZKY

MAKASSAR

T.A 2024/2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Hasil Penelitian dengan judul:

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN FISIK SELAMA MASA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKALA KOTA MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh :

DEWI EVHANY

NIM : A1C221038

Telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky

pada hari tanggal

Menyetujui,

Pembimbing I	**Pembimbing II**
(Ayu Lestari, S.Kp.,M.Kep)	**(Herty Haerani, S.kep.,Ns.,M.Kep)**
NIDN.0923038604	**NIDN. 0902095501**

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Iqwan Syarif, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0920089106

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

Pada hari tanggal 15 bulan Januari tahun 2025, yang telah dilakukan Ujian Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Sarjana Keperawatan terhadap mahasiswa atas nama:

Nama	**: Dewi Evhany**
NIM	**: A1C221038**
Program Studi	**: S1 Keperawatan**
Jenjang	**: Strata 1**
Judul Skripsi	**: Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Fisik Selama Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar**

Yang telah diuji oleh Tim Penguji Skripsi, sebagai berikut:

Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Sardi Anto, S.Kep., Ns., M.Kep.	( )
2. Ayu Lestari, S.Kp.,M.Kep	( )
3. Herty Haerani, S.Kep.,Ns.,M.Kep	( )

Mengetahui,

Dekan,	Ketua Program Studi,
Dr. Wilma, S.Kep., Ns., M.Kep.	Iqwan Syarif, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0920018501	NIDN. 0920089106

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur Kehadirat Tuhan, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang berjudul **"Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Fisik Selama Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar"** . Yang diajukan sebagai salah satu tugas akhir dan merupakan suatu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Universitas Megarezky. Pada kesempatan ini perkenankanlah penulis dengan kerendahan hati menyampaikan ucapan terimakasih kepada **Tuhan Yang Maha Esa** dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada kedua Orang tua penulis **Ayahanda dan Ibunda** dengan kasih sayang tanpa batas dan dukungan sehingga penulis dapat lebih semangat menyelesaikan tugas akhir nantinya.

Selain itu, penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak **Dr. H. Alimuddin., SH.,MH., M.Kn** selaku pembina yayasan pendidikan Islam Mega rezky.
2. Ibu **Hj. Suryani, S.H., M.H** selaku ketua yayasan pendidikan Islam Mega rezky.
3. Bapak **Prof. Dr. Anwar Ramli, SE., M. Si** selaku Rektor Universitas Megarezky.
4. Ibu--------- selaku dekan Fakultas Teknologi Kesehatan Universitas Megarezky.
5. Bapak **------** selaku ketua program studi SI Keperawatan, yang telah memberikan banyak Ilmu, perhatian dan motivasi serta arahan selama perkuliahaan dalam waktu kurang lebih 4 tahun.
6. Ibu **PA** selaku penasihat akademik yang telah memberikan bimbingan serta arahan selama perkulihaan dalam waktu kurang lebih 4 tahun.
7. Ibu **Ayu Lestari, S. Kep.,M.Kep** sebagai pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Ibu **Ns. Herty Haerani.,S.Kep.,Ns.,M.Kes** sebagai pembimbing II yang telah memberikan banyak ilmu serta bimbingan, serta motivasi dan sabar dalam membimbing penulis selama penyusunan skripsi.
9. Bapak **Ns Sardi Anto, S.Kep.,Ns.,M.Kep** selaku penguji utama yang bersedia meluangkan waktu untuk menguji.
10. Segenap dosen Program studi SI Keperawatan Universitas Megarezky yang sudah memberikan Ilmu Pengetahuan dan didikan kepada penulis.
11. Seluruh staf Program SI Keperawatan Megarezky yang sudah membantu penulis untuk pengurusan selama kuliah.
12. Kepada semua rekan seangkatan ------ yang telah membantu memberikan motivasi, semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir.

Terima kasih atas semua bantuan dan semangat yang telah diberikan kepada penulis selama ini, semoga Tuhan Yang Maha Kuasa memberikan balasan dan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkannya.

Makassar, 12 November 2024

Penulis,

DAFTAR ISI

SAMPUL
HALAMAN JUDUL ..... **ii**
PERSETUJUAN BIMBINGAN ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR TABEL ..... **vii**
DAFTAR GAMBAR ..... **viii**
ABSTRAK ..... **viv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
E. Bidang Penelitian 6
F. Keaslian Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
A. Definisi Menopause 11
B. Definisi Pengetahuan 24
C. Definisi Kesehatan Fisik 24
D. Kerangka Teori 30
E. Kerangka Konsep 31
F. Hipotesis 31
BAB III METODE PENELITIAN **32**
A. Desain Penelitian 32
B. Populasi Penelitian 32
C. Definisi Operasional 34
D. Tempat Dan Waktu Penelitian 34

E. Alat Pengumpulan Data 35
F. Prosedur Pengumpulan Data 34
G. Pengumpulan Data 35
H. Rencana analisa Teknik Analisa Data 37
I. Pengolahan Data 38
J. Analisa Univariat 37
K. Etika Penelitian 38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 8
A. Geografis Penelitian 11
B. Hasil 24
C. Pembahasan 24
BAB V PENUTUP 32
A. Kesimpulan 32
B. Saran 32
DAFTAR PUSTAKA 39
LAMPIRAN 42

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian 14
Tabel 3.1 Definisi Operasional 49
Tabel 3.2 Validasi Skala Pengetahuan Menopause 52
Tabel 4.1 Distribusi Usia Responden 61
Tabel 4.2 Pendidikan Terakhir Responden 61
Tabel 4.3 Status Responden 62
Tabel 4.4 Pekerjaan Responden 62
Tabel 4.5 Suku Responden 63
Tabel 4.6 Alat Komunikasi Responden 63
Tabel 4.7 Analisa Univariat 64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka teori.....44

ABSTRAK

Dewi Evhany (A1C221038). Gambaran tingkat pengetahuan tentang Kesehatan fisik selama masa menopause di wilaya kerja Puskesmas Bangkala kota Makassar. Dibimbing oleh (Ayu Lestari dan Herty Haerani)

Latar Belakang : Menopause adalah kejadian yang dihadapi wanita ketika tahun-tahun kesuburannya menurun, yaitu ditandai dengan tidak lagi mendapatkan siklus menstruasi. Penduduk Indonesia mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa. ditahun 2018 di Sulawesi selatan, mencapai 728.338 orang dan jumlah penduduk wanita berusia45-55 tahun 2019 mencapai 747.162 orang dan jumlah pada wanita menopause pada tahun 2023 terdapat 1.139 juta orang wanita menopause
Tujuan Penelitian: Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Bangkala kota Makassar.
Metode : Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan jenis penelitian kuantitatif desktiptif. Sampel penelitian ini adalah pasien yang mengalami menopause yang sudah dihitung menggunakan rumus Slovin dan didapatkan sampel sebanyak 98 responden.
Hasil Penelitian :Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa pengetahuan responden dengan kategori cukup yaitu sebanyak 47 wanita (48,0%), umur mayoritas pada usia 51-59 tahun 56 orang (57,1%), tingkat pendidikan SMA memiliki pengetahuan cukuo yaitu 40 orang (40,8%), IRT memiliki pengetahuan cukup yaitu 71 orang (72,4%), dan wanita mendapatkan informasi mengenai menopause media elektronik memiliki pengetahuan cukup yaitu 98 orang (100,0%).
Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukan bahwa Sebagian besar responden (48,0%) memiliki tingkat pengetahuan sedang tentang menopause, sedangkan (41,8) memiliki pengetahuan kurang, dan hanya (10,2%) yang memiliki pengetahuan baik. Temuan ini menggaris bawahi pentingnya inisiatif Pendidikan Kesehatan yang ditargetkan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang menopause dikalangan perempuan khususnya yang berusia 51-59 tahun dan dengan latar belakang Pendidikan yang berbeda-beda. Peningkatan informasi yang dapat diakses, seperti media elektronik, dapat berdampak signifikan terhadap Kesehatan perempuan selama masa menopause.

Kata kunci :pengetahuan, Kesehatan Fisik , menopause
Sumber pustaka: 20 literatur (2019-2024)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause adalah sebuah peristiwa alami dalam siklus kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, mulai dari rambut, mata, kulit, hingga organ tubuh lainnya. Kesehatan fisik ibu yang mengalami menopause dapat dilekatkan pada kondisi organ-organ tubuh yang masih berfungsi normal, serta kondisi tubuh secara keseluruhan yang memungkinkan wanita untuk tetap hidup produktif dan menjalani aktivitas sehari-hari (Luginar dan Sinaga, 2022). Setelah memasuki fase menopause, kadar hormon estrogen dan progesteron dalam ovarium mengalami penurunan yang signifikan. Penurunan hormon ini bersifat permanen dan mengakibatkan hilangnya aktivitas folikuler ovarium, sehingga wanita tidak dapat lagi hamil. Selain itu, kondisi ini juga dapat meningkatkan risiko terhadap masalah kesehatan tertentu (Luginar dan Sinaga, 2022).

Menurut WHO, sindrom menopause merupakan pengalaman umum bagi banyak wanita di seluruh dunia. Sekitar 70-80% wanita di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang serta Indonesia mengalami kondisi ini. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) menunjukkan bahwa pada saat itu, 7,4% wanita Indonesia sudah memasuki fase menopause. Angka ini meningkat menjadi 11% pada tahun 2015 dan meningkat lagi menjadi 15% pada tahun 2016. Peningkatan ini

dipengaruhi oleh bertambahnya populasi penduduk usia lanjut serta meningkatnya harapan hidup yang disertai perbaikan dalam derajat kesehatan.

Menopause adalah fase yang mulai dialami oleh wanita Indonesia pada usia antara 45 hingga 55 tahun. Setiap tahun, jumlah wanita yang mengalami menopause meningkat sekitar tiga persen. Menurut penelitian, terdapat sekitar 30 hingga 40 juta wanita lanjut usia di Indonesia, yang memiliki total populasi sekitar 240–250 juta (Zahra, 2013).

Data dari Badan Pusat Statistik Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa pada tahun 2018, jumlah wanita berusia 45-55 tahun di provinsi tersebut mencapai 728. 338 orang. Angka ini meningkat menjadi 747. 162 orang pada tahun 2019, dan pada tahun 2023, diperkirakan terdapat sekitar 1,139 juta wanita yang telah memasuki masa menopause.

Masa menopause menjadi suatu perhatian global, seiring dengan meningkatnya harapan hidup wanita dan populasi perempuan yang memasuki fase tersebut. Hal ini penting karena menopause membawa berbagai perubahan dalam diri seorang wanita. Jika seorang wanita tidak siap menghadapi perubahan ini, ia bisa mengalami kesulitan yang berdampak pada kualitas hidupnya di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi wanita untuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental dalam menghadapi masa menopause.

Menjaga kesehatan fisik selama menopause sangat penting, misalnya melalui aktivitas olahraga yang tepat, yang dapat membantu merangsang aliran oksigen dalam tubuh serta mendukung kesehatan secara keseluruhan.

Olahraga memiliki peran penting dalam mengembalikan oksigen ke jaringan otot di seluruh tubuh, namun pilihan olahraga yang tidak tepat dapat menimbulkan efek sebaliknya. Bagi wanita yang mengalami gejala menopause dan merasakan tingkat stres yang tinggi, olahraga dapat menjadi solusi untuk meredakan kecemasan dengan membantu menyeimbangkan hormon-hormon dalam tubuh. Pengetahuan yang baik tentang kesehatan akan sangat memengaruhi sikap wanita dalam menyikapi pola hidup sehat untuk menghadapi tantangan yang timbul akibat menopause (Luginar dan Sinaga, 2022).

Selama masa menopause, wanita akan mengalami perubahan fisik yang berdampak pada kesehatan psikologis mereka. Banyak wanita yang telah mengalami menopause merasa bahwa mereka menjadi tua, tidak sehat, dan kehilangan daya tarik. Selain itu, mereka harus beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan pribadi dan sosial, serta menghadapi berbagai masalah fisik seperti nyeri sendi, kulit keriput, dan ketidaknyamanan jantung.

Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan fisik dapat menyebabkan kecemasan psikologis, yang berpotensi mengarah pada stres dan depresi. Wanita yang sangat terobsesi dengan penampilan fisik biasanya lebih rentan terhadap dampak negatif ini, seperti gangguan tidur dan kecemasan yang berkepanjangan. Namun, bagi mereka yang memiliki fondasi yang kuat dalam aspek agama dan spiritual, risiko pada kondisi mental mereka cenderung menurun, sehingga kecemasan dapat diminimalkan (Sari Dewi et al. , 2021).

Pemahaman tentang masa menopause sangatlah penting agar perempuan bisa mempersiapkan diri menghadapi fase ini. Dengan pengetahuan yang cukup tentang perubahan fisik yang terjadi selama menopause, wanita akan lebih mampu menghadapinya. Menopause adalah bagian dari siklus alami yang akan dialami semua wanita, dan setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda terkait hal ini. Pengalaman tersebut dipengaruhi oleh beragam faktor, termasuk kondisi fisik, pengetahuan, serta cara sosialisasi dan penerimaan diri.

Berdasarkan proyeksi data dari Puskesmas Bangkala di Kelurahan Bangkala untuk tahun 2024, jumlah pasien berusia 45-59 tahun yang tergolong dalam kategori ibu menopause diperkirakan mencapai 1. 795 orang. Sementara itu, dari bulan Januari hingga Agustus, tercatat 1. 218 pasien menopause yang mengunjungi Puskesmas Bangkala, dan pada bulan September, jumlah pasien tersebut mencapai 130 orang.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Fisik Selama Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dalam latar belakang yang telah diuraikan, pokok permasalahan penelitian ini adalah bagaimana gambaran pengetahuan ibu mengenai kesehatan fisik selama masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Bangkala, Kota Makassar.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta menambah informasi mengenai "gambaran tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause" di wilayah kerja Puskesmas Bangkala, Kota Makassar.

2. Manfaat Praktis Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan bagi wanita yang menjalani masa menopause.

   a. Bagi Mahasiswa

      Diharapkan proposal penelitian ini dapat menambah informasi kepada mahasiswa terkait kesehatan fisik selama menopause pada ibu-ibu yang sedang mengalami fase tersebut.

   b. Bagi Peneliti

      Selanjutnya Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber data yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan

dengan gambaran pengetahuan ibu tentang kesehatan fisik selama menopause.

c. Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi instansi kesehatan dalam memberikan edukasi kepada ibu menopause, guna meningkatkan pengetahuan mereka tentang kesehatan fisik selama masa menopause.

d. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Dan Tahun Penelitian	Variabel Yang Diteliti	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya
(Evy Tri Susanti, 2021)	Tingkat pengetahuan tentang menopause berpengaruh terhadap kesiapan seorang ibu dalam menghadapi fase tersebut.	Deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang menopause tergolong rendah, dengan persentase mencapai 48,5%. Selain itu, tingkat kesiapan mereka dalam menghadapi menopause juga dinyatakan kurang siap, yaitu sebesar 58,5%.	Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada variabel yang diteliti. Penelitian sebelumnya fokus pada tingkat pengetahuan ibu mengenai kesiapan menghadapi menopause, sementara penelitian saya akan menyoroti tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause.

(Ratna Indah Sari Dewi,	Tingkat pengetahuan dan kecemasan dalam menghadapi menopause merupakan.	fokus utama penelitian ini. Rancangan yang digunakan adalah pendekatan studi cross-sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden (61,7%) memiliki pengetahuan yang rendah, sementara lebih dari separuh responden lainnya (66%) mengalami tingkat kecemasan yang sedang.	Perbedaan signifikan antara penelitian ini dan sebelumnya terletak pada variabel yang diteliti. Penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan antara tingkat pengetahuan dan kecemasan, sedangkan penelitian ini akan mengeksplorasi tingkat pengetahuan mengenai kesehatan fisik selama masa menopause.

(yhenti widjayanti, 2021)	Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Keluhan Menopause	Studi Korelasional dengan Pendekatan Cross-Sectional	Dalam penelitian yang dilakukan oleh Widjayanti (2016), ditemukan bahwa sebanyak 90,32% wanita menopause mengalami keluhan yang berkaitan dengan masalah muskuloskeletal. Selain itu, 83,8% dari mereka melaporkan perasaan badan yang sangat panas disertai dengan keringat, terutama pada malam hari. Sejumlah 74,19% wanita mengeluhkan masalah fisik dan mental, termasuk penurunan daya ingat dan mudah lupa. Terdapat pula 35,45% yang mengalami masalah eliminasi urin, sementara 20% melaporkan mengalami disfungsi seksual. Selain itu,	Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya, yang lebih fokus pada status gizi, aktivitas fisik, dan keluhan menopause. Dalam studi saya, saya berencana untuk mengeksplorasi tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause.

			16,3% dari responden mengalami keluhan terkait masalah urogenital.	

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Menopause

1. Definisi Menopause

Menopause adalah periode yang menandai akhir siklus menstruasi secara alami, biasanya terjadi pada wanita di usia rata-rata 50 hingga 52 tahun. Seorang wanita dianggap telah memasuki menopause jika ia tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Proses ini tidak hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi, tetapi juga disertai oleh berbagai perubahan, baik dalam penampilan fisik, kondisi psikologis, maupun hasrat seksual. Lebih dari 80% wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis selama masa menopause, yang berpotensi menyebabkan tekanan dan gangguan yang dapat menurunkan kualitas hidup mereka (Susanti dan Indrajati, 2022).

2. Penyebab Menopause

Penyebab menopause adalah penurunan fungsi ovarium. Sepanjang perjalanan hidup seksual seorang wanita, sekitar 400 folikel primordialis berkembang menjadi folikel vesikuler dan mengalami ovulasi. Namun, ratusan ribu ovum juga mengalami degenerasi. Ketika seorang wanita mencapai usia sekitar 45 tahun, hanya tersisa beberapa folikel primordialis yang dapat dirangsang oleh hormon FSH dan LH. Akibatnya, produksi estrogen oleh ovarium mulai berkurang seiring dengan semakin sedikitnya

jumlah folikel primordialis yang tersisa. Ketika jumlah folikel ini mendekati nol, produksi estrogen pun akan terhenti.

Oogenesis pada wanita berakhir ketika janin mencapai usia lima bulan, di mana hanya tersisa sekitar tujuh juta oosit, seperti yang dijelaskan oleh Baziad (2003) dalam Lubis (2016). Seiring berjalannya waktu, mulai dari usia lima bulan hingga kelahiran, jumlah folikel primordial akan berkurang menjadi antara 500. 000 hingga 1. 000. 000. Jumlah folikel yang tersedia bervariasi di antara setiap wanita; beberapa wanita berusia 35 tahun masih memiliki 100. 000 folikel, sementara yang lain hanya memiliki 10. 000 folikel pada usia yang sama. Pengurangan jumlah folikel ini berkaitan erat dengan kondisi folikel itu sendiri, di mana oosit dalam folikel primordial dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres biologis, kerusakan DNA permanen, dan akumulasi bahan kimia akibat proses metabolisme tubuh.

Akibatnya, produksi FSH dan LH—khususnya FSH—akan meningkat dengan jumlah yang cukup besar. Setelah menopause, estrogen dihasilkan dalam jumlah yang sangat kecil, namun masih ada walaupun dalam jangka waktu singkat. Seiring berjalannya waktu, terutama setelah bertahun-tahun pasca-menopause, folikel primordial akan mengalami proses atresia, dan produksi estrogen oleh ovarium pun akan berhenti sepenuhnya. Ini menunjukkan bahwa dalam setiap siklus haid, sekitar 20 hingga 30 folikel primordial akan berkembang, namun sebagian besar dari folikel ini akan mengalami atresia atau kerusakan. Selama masa

reproduksi, setiap wanita akan mengalami proses yang melibatkan kurang lebih 400 oosit.

Seiring bertambahnya usia, terjadi pematangan folikel yang semakin menurun, dan sebagian folikel hilang secara spontan. Ketika mencapai masa menopause, jumlah folikel yang tersisa hanya tinggal beberapa ribu. Produksi estrogen juga berkurang, dan folikel yang tersisa menjadi lebih resists terhadap rangsangan gonadotropin. Akibatnya, siklus ovarium, yang mencakup pertumbuhan folikel, ovulasi, dan pembentukan korpus luteum, akhirnya berhenti. Proses hilangnya folikel yang berlangsung terus-menerus sejak kelahiran menyisakan hanya sedikit folikel saat menopause, yang dapat memicu gejala seperti amenore dan ketidakteraturan menstruasi.

3. Macam-Macam Menopause

Dalam buku karya Ita dan Reni (2019), menopause dibedakan menjadi tiga kategori, salah satunya adalah

a. Menopause

Prematur (Dini). Rata-rata usia wanita yang mengalami jenis menopause ini adalah sekitar 40 tahun, meskipun ada juga yang mengalaminya pada usia 30 tahun. Sebagian besar wanita yang mengalami menopause dini didiagnosis dengan Premature Ovarian Failure (POF), yang mengakibatkan mereka kehilangan kesempatan untuk hamil akibat terhentinya masa reproduksi mereka. Penelitian

menunjukkan adanya hubungan antara usia menarche, paritas ibu, penggunaan kontrasepsi, dan kejadian menopause dini.

Salah satu penyebab menopause dini adalah rendahnya kadar estrogen, sementara kadar hormon hipofisis yang merangsang ovarium, terutama FSH, cenderung tinggi. Wanita yang mengalami menopause dini sering merasakan gejala serupa dengan menopause pada umumnya, seperti insomnia, rasa panas, penurunan daya ingat, dan peningkatan keringat. Menopause dini dapat membawa dampak signifikan pada kesehatan wanita, termasuk perubahan pada densitas tulang yang dapat memicu osteoporosis, serta berdampak pada kesehatan kardiovaskular (Nita dan Nafisah, 2019).

b. Menopause Normal

Menopause adalah proses alami yang umumnya terjadi pada wanita di akhir usia 40-an atau awal 50-an. Kondisi ini disebabkan oleh penurunan produksi estrogen, yang mengakibatkan berakhirnya siklus menstruasi.

c. Menopause Terlambat

Jika seorang wanita berusia di atas 50 tahun masih mengalami menstruasi, ini dianggap sebagai menopause terlambat. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keterlambatan menopause adalah kelebihan berat badan. Wanita yang obesitas cenderung memasuki fase menopause lebih lambat dibandingkan mereka yang dengan berat badan normal. Hal ini dikarenakan keberadaan sel-sel lemak yang

lebih banyak pada wanita obesitas, di mana sel-sel ini berfungsi memproduksi estrogen. Semakin banyak sel-sel lemak yang dimiliki, semakin lambat pula wanita memasuki masa menopause.

4. Tahap-tahap menopause

Menopause terdiri dari empat tahap perkembangan, yaitu premenopause, perimenopause, menopause, dan pasca menopause.

a. Premenopause

Tahap premenopause berlangsung antara usia 40 tahun hingga dimulainya fase klimakterium. Pada fase ini, wanita mengalami siklus haid yang tidak teratur, dengan pendarahan yang berkepanjangan dan jumlah darah yang relatif sedikit. Selain itu, fase ini sering kali disertai dengan nyeri haid.

b. Perimenopause

Perimenopause adalah fase transisi antara premenopause dan pasca menopause. Pada tahap ini, siklus haid menjadi semakin tidak teratur, dengan sekitar 40% wanita mengalami siklus haid anovulatorik. Sebagian besar wanita juga mengalami berbagai keluhan terkait klimaterik selama fase ini.

c. Menopause

Menopause adalah fase ketiga yang ditandai dengan berhentinya haid, atau haid terakhir, akibat penurunan fungsi estrogen dalam tubuh. Biasanya, menopause terjadi sekitar usia 50 tahun (Dorland, 2019).

d. Pasca Menopause

Fase pasca menopause adalah periode di mana seorang wanita tidak mengalami haid lagi selama 12 bulan setelah menopause.

5. Faktor Terjadi Menopause

a. Usia

Menarche Usia menarche berpengaruh pada usia menopause. Beberapa penelitian mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara usia pertama kali menstruasi dan usia wanita saat memasuki menopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin muda seorang wanita mengalami haid pertamanya, semakin tua ia cenderung memasuki fase menopause.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang dapat memengaruhi kemampuan berpikir dan pemahaman. Semakin tinggi pendidikan yang diperoleh, seseorang biasanya lebih mudah menerima informasi dan memperluas pengetahuan. Wanita yang memiliki pengetahuan terbatas tentang menopause cenderung merasa lebih cemas saat menghadapi fase tersebut. Peningkatan pengetahuan tidak hanya bergantung pada pendidikan formal; informasi yang diperoleh dari pendidikan formal maupun non-formal dapat memberikan dampak jangka pendek (Immediate Impact) yang signifikan, sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pemahaman.

c. Pekerjaan

Pekerjaan dapat dipahami sebagai profesi atau aktivitas yang dijalankan seseorang dengan tujuan untuk mendapatkan penghasilan. Bekerja umumnya. Kegiatan ini sering kali memakan waktu yang cukup lama. Faktor pekerjaan dapat memengaruhi perilaku individu, terutama wanita. Wanita yang bekerja umumnya cenderung merasa lebih aman berkat pekerjaannya dan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi terhadap diri sendiri serta kemampuan yang dimiliki. Kesiapan dapat diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk merespons suatu kejadian ketika dihadapkan pada situasi tertentu.

d. Dukungan keluarga

Meskipun tingkat dukungan yang diberikan oleh keluarga sangat tinggi, kesiapan wanita dalam menghadapi menopause tetap rendah. Selain dukungan dari keluarga dan pasangan, dukungan dari teman sebaya juga berperan penting dalam meningkatkan kesiapan wanita menghadapi tahap ini. Ini menunjukkan bahwa ada faktor lain di luar keluarga dan pasangan yang dapat membantu wanita menghadapi menopause dengan lebih baik. Dukungan sosial yang positif dapat berkontribusi pada kesejahteraan individu, memudahkan mereka dalam menjalani masa menopause. Dengan demikian, dukungan tidak hanya berasal dari suami, tetapi juga dari teman sebaya dan peran petugas

kesehatan yang dapat memberikan penyuluhan mengenai kesehatan wanita pada fase tersebut.

6. Perubahan yang terjadi pada menopause

Menurut Gita Mahayani dari Fakultas Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan (2019), perubahan yang terjadi selama menopause dapat dibagi menjadi beberapa kategori:

a. Perubahan Organ Reproduksi

Berhentinya siklus haid menyebabkan berbagai perubahan pada organ reproduksi wanita.

b. Perubahan Hormon

Ketidakseimbangan hormon, baik berlebihan maupun kurang, akan memicu reaksi tertentu selama masa menopause. Perubahan yang paling signifikan adalah penurunan kadar hormon estrogen. Meskipun hormon lainnya, seperti progesteron, juga mengalami perubahan, penurunan estrogen memiliki dampak langsung terhadap kondisi fisik tubuh, organ reproduksi, serta kondisi psikis. Menurunnya hormon ini berakibat pada siklus haid yang menjadi lebih sedikit, semakin jarang, dan mulai terganggu. Hal ini disebabkan oleh tidak berkembangnya selaput lendir rahim akibat rendahnya kadar estrogen.

c. Perubahan Fisik

Perubahan pada organ reproduksi dan hormonal pada saat menopause berpengaruh pada kondisi fisik wanita. Hal ini sering kali

menyebabkan berbagai keluhan yang mengganggu kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Perubahan Emosi

Selain perubahan fisik, perubahan psikis juga berperan besar dalam kualitas hidup seorang wanita selama masa menopause. Pengalaman ini sangat bergantung pada masing-masing individu, termasuk bagaimana pandangan dan pengetahuan wanita itu sendiri tentang menopause.

7. Upaya-upaya menghadapi menopause

Menopause adalah proses alami yang dialami oleh perempuan, dan sering kali berkaitan dengan aspek gizi. Salah satu perubahan yang umum terjadi adalah peningkatan berat badan, yang disebabkan oleh penurunan aktivitas fisik sehingga pengeluaran energi berkurang. Ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan selama masa menopause:

a. Kebutuhan gizi: Pastikan asupan kalori dan zat gizi mencukupi. Kalsium, misalnya, dapat diperoleh dari sumber-sumber seperti susu, keju, dan sereal. Konsumsi karbohidrat dan lemak: Penting untuk membatasi konsumsi lemak dan menjaga keseimbangan karbohidrat.

b. Pentingnya vitamin: Beberapa vitamin yang dibutuhkan antara lain:

1) Vitamin A, C, dan E yang berfungsi sebagai antioksidan.

2) Vitamin D, yang penting untuk penyerapan kalsium, dapat ditemukan dalam kuning telur, hati, mentega, dan keju.
3) Vitamin B kompleks, yang dapat membantu memperlambat onset menopause, terdapat dalam kacang-kacangan dan sereal.

c. Hindari stimulan: Untuk memperlambat datangnya menopause, sebaiknya menghindari konsumsi kafein dan alkohol. Dengan memperhatikan aspek-aspek tersebut, diharapkan kesehatan selama masa menopause dapat terjaga dengan baik.

Minuman bersoda, rempah-rempah, dan makanan berlemak.

d. Terapi Hormon
1) Terapi penggantian hormon, atau HRT (Hormone Replacement Therapy), merupakan pilihan yang tepat untuk mengurangi keluhan yang dialami wanita yang mengalami sindrom menopause.
2) Terapi ini juga berfungsi untuk mencegah berbagai gejala yang muncul akibat menopause, seperti kekeringan pada vagina dan gangguan pada saluran kemih.
3) Selain itu, penggunaan terapi penggantian hormon dapat membantu mencegah perkembangan penyakit yang disebabkan oleh penurunan kadar hormon estrogen, seperti osteoporosis dan penyakit jantung koroner.
4) Dengan penerapan terapi penggantian hormon, kualitas hidup wanita dapat meningkat, memberikan kesempatan untuk hidup dengan lebih nyaman, baik secara fisik maupun psikologis.

B. Tinjauan Umum Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang kita ketahui, yang diperoleh melalui pengalaman dan interaksi kita dengan objek di sekitar. Pada dasarnya, pengetahuan merupakan hasil dari proses yang melibatkan pengamatan, pendengaran, perasaan, dan pemikiran. Proses-proses inilah yang menjadi landasan bagi sikap dan tindakan manusia (Rahmahand Khojir, 2021).

Pengetahuan dapat dipahami sebagai hasil dari proses penginderaan yang dilakukan oleh manusia, yaitu pemahaman seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya, seperti mata, hidung, telinga, dan lainnya. Durasi dari penginderaan hingga terbentuknya pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas persepsi terhadap objek yang diamati. Sebagian besar pengetahuan yang dimiliki seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga) dan indra penglihatan (mata).

Secara lebih luas, pengetahuan merupakan hasil dari proses berpikir manusia yang melibatkan satu atau lebih panca indera, yang kemudian menghasilkan kesimpulan yang bersifat subjektif. Subjektivitas ini muncul karena setiap individu memiliki makna yang berbeda terhadap pengetahuan, berdasarkan pengalaman yang telah dilalui dan persepsi pribadi yang mereka terima (Rahmahand Khojir, 2021).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Srimiyati (2020), tingkat pengetahuan seseorang tentang suatu objek bervariasi, yang dapat dibedakan menjadi enam tingkat secara garis besar, sebagai berikut:

a. Tahu (Knowledge)

Tingkat pertama ini merujuk pada kemampuan mengingat informasi yang sudah pernah dipelajari atau dikumpulkan melalui pengamatan. Dengan kata lain, ini adalah proses memanggil kembali materi yang sudah ada dalam ingatan.

b. Memahami (Comprehension)

Pada tingkat ini, seseorang mampu menjelaskan dan menginterpretasikan objek yang diketahui dengan benar. Mereka yang memahami suatu materi setidaknya dapat menarik kesimpulan dari apa yang telah dipelajari. Contohnya, wanita pramenopause diharapkan dapat menjelaskan alasan di balik terjadinya menopause.

c. Aplikasi (Application)

Tingkat aplikasi menyangkut kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang telah dipahami dalam konteks yang berbeda. Di sini, wanita pramenopause diharapkan mampu menerapkan pengetahuannya tentang menopause dalam situasi nyata.

d. Analisis (Analysis)

Di tingkat analisis, seseorang dapat memecah informasi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan menganalisis struktur atau hubungan antar bagian tersebut. Wanita pramenopause diharapkan

dapat menganalisis berbagai faktor yang berkontribusi pada terjadinya menopause.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis adalah kemampuan untuk menggabungkan berbagai komponen pengetahuan menjadi suatu kesatuan yang logis. Dalam hal ini, seseorang dapat merumuskan pemahaman baru dari informasi yang telah dipelajari.

f. Evaluasi (Evaluation)

Tingkat evaluasi berhubungan dengan kemampuan untuk menilai objek berdasarkan kriteria tertentu, baik yang ditentukan sendiri maupun yang sudah ada. Hal ini mencerminkan kemampuan seseorang untuk memberikan penilaian yang objektif terhadap suatu topik.

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Menuru Twaryana (2019), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Faktor internal: Ini adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti tingkat intelegensi, minat, dan kondisi fisik.
b. Faktor eksternal: Faktor ini berasal dari lingkungan luar, seperti pengaruh keluarga, masyarakat, dan ketersediaan sarana atau fasilitas.
c. Faktor pendekatan belajar: Ini mencakup berbagai upaya dalam proses belajar, seperti strategi dan metode yang digunakan dalam pembelajaran.

C. Tinjauan Umum Kesehatan Fisik

1. Definisi

Kesehatan Fisik Menurut definisi World Health Organization (WHO) pada tahun 1975, kesehatan disampaikan sebagai kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang menyeluruh, tanpa adanya penyakit atau kelemahan. Dalam konteks ini, sehat berarti bebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental, maupun sosial. Kesehatan fisik yang dimaksud adalah keadaan fisik yang baik, tanpa mengalami rasa sakit atau nyeri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Michael Page, 2022). Kesehatan fisik yang baik adalah hal yang vital bagi setiap individu untuk menjalankan tugas sehari-hari dengan optimal. Kesiapan mental dan psikologis seseorang dalam menghadapi beban kerja sangat bergantung pada tingkat kebugaran fisiknya.

Perubahan hormon dan berbagai keluhan yang dialami wanita pada usia lanjut dapat mempengaruhi kenyamanan mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengenali perubahan dan gejala yang muncul akibat perubahan tersebut, agar dapat mempersiapkan diri baik secara fisik maupun psikis menjelang masa menopause. Selama masa menopause, terdapat penurunan hormon estrogen dan progesteron yang dapat menyebabkan perubahan fisik dan psikologis, serta menyebabkan gangguan yang bervariasi dari ringan hingga berat, yang mengakibatkan ketidaknyamanan (Widjayanti, 2021).

Beberapa keluhan fisik yang sering muncul sebagai tanda dan gejala menopause meliputi:

a. Ketidak teraturan siklus haid Salah satu tanda yang paling umum adalah fluktuasi dalam siklus haid, di mana menstruasi dapat muncul tepat waktu pada satu bulan, namun tidak teratur di bulan berikutnya. Ketidak teraturan ini sering disertai dengan jumlah darah yang jauh lebih banyak dibanding volume normal.
b. Gejolak rasa panas (hot flashes) Gejolak panas ini biasanya muncul saat menstruasi mulai berkurang dan berlangsung hingga menstruasi benar-benar berhenti. Sensasi panas ini disertai oleh rasa menggelitik di area jari tangan dan kaki, serta dapat menyebar ke seluruh tubuh.
c. Kekeringan vagina Kekeringan vagina terjadi akibat berkurangnya sekresi lendir dari leher rahim. Hal ini disebabkan oleh kekurangan estrogen, yang membuat dinding vagina menjadi lebih tipis, kering, dan kurang elastis. Gejala seperti rasa sakit saat berhubungan intim juga bisa terjadi.
d. Perubahan kulit Estrogen berperan penting dalam menjaga elastisitas kulit. Setelah menstruasi berhenti, kulit dapat terasa lebih tipis dan kurang elastis, terutama di area wajah, leher, dan lengan.
e. Keringat di malam hari Banyak wanita mengalami keringat berlebih pada malam hari, yang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan perlu mengganti pakaian.

f. Sulit tidur Insomnia sering kali muncul saat menopause, kemungkinan terkait dengan ketidaknyamanan akibat keringat malam.

g. Kerapuhan tulang Penurunan kadar estrogen dapat memicu osteoporosis, yang merupakan condition umum pada wanita pasca-menopause. Kehilangan tulang dapat meningkat hingga 2% per tahun setelah menopause.

h. Kenaikan berat badan Banyak wanita mengalami peningkatan berat badan selama periode menopause, yang sering diperburuk dengan pola makan yang kurang teratur. Selain itu, beberapa penyakit yang sering dialami wanita menopause, dari sudut pandang medis, mencakup:

1) Dua perubahan signifikan yang terjadi pada masa menopause adalah meningkatnya risiko penyakit jantung dan gangguan pada pembuluh darah, serta penurunan kadar mineral dan protein dalam tulang.

Tanda dan gejala psikologis menopause yang mungkin muncul antara lain:

a) Penurunan ingatan Sebelum menopause, banyak wanita merasa dapat mengingat dengan mudah, namun setelah memasuki fase ini, kemampuan mengingat mereka cenderung menurun.

b) Kecemasan Kecemasan yang muncul sering kali berkaitan dengan kekhawatiran terhadap situasi baru yang sebelumnya tidak membuat mereka khawatir.

c) Mudah tersinggung Wanita menopause juga dapat mengalami perubahan suasana hati, termasuk peningkatan sensitivitas emosional.

Memahami perubahan yang terjadi selama masa menopause adalah langkah penting untuk mempersiapkan diri secara fisik maupun mental, sehingga dapat menghadapi masa transisi ini dengan lebih baik. Gejala menopause sering kali lebih mudah dikenali dibandingkan dengan kecemasan yang menyertainya. Wanita cenderung lebih mudah tersinggung dan merasakan emosi yang lebih kuat terhadap situasi yang sebelumnya dianggap sepele. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh proses menopause yang membuat wanita lebih peka terhadap perubahan yang terjadi dalam diri mereka.

1) Stres

Tidak ada yang bisa sepenuhnya terlepas dari rasa cemas, termasuk wanita yang sedang mengalami menopause. Reaksi terhadap sumber stres sangat bervariasi, tergantung pada suasana hati dan emosi masing-masing individu.

2) Depresi

Wanita yang sering mengalami depresi cenderung merasakan kesedihan, terutama akibat kehilangan kemampuan untuk memiliki keturunan dan pergeseran dalam aspek kehidupan mereka. Perasaan tertekan ini bisa semakin berat saat menghadapi proses menua.

Tips untuk Menyiapkan Diri Menghadapi Menopause

a) Konsumsi Makanan Bergizi

Wanita yang mengalami menopause sebaiknya mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi seimbang. Asupan gizi yang memadai dapat membantu mengurangi dampak negatif menopause, seperti masalah pada kinerja otak, kulit kering, dan risiko berbagai penyakit. Pemenuhan gizi seimbang meliputi karbohidrat, vitamin, protein, mineral, air, dan lemak sesuai dengan kebutuhan kalori yang bervariasi bagi setiap individu, tergantung pada tinggi badan, berat badan, usia, dan tingkat aktivitas.

b) Menghindari Rokok dan Alkohol

Merokok tidak hanya merusak kesehatan, tetapi juga dapat mempengaruhi kecantikan. Asap nikotin membuat kulit wajah menjadi kering dan kusam. Dengan berhenti merokok, gejala pada fase premenopause pun dapat dikurangi.

c) Olahraga Teratur

Aktivitas fisik merupakan cara yang efektif untuk mengatasi gejala menopause seperti penambahan berat badan dan perubahan suasana hati, sekaligus mendukung kesehatan jantung dan tulang. Latihan aerobik, yoga, dan latihan kekuatan sangat dianjurkan.

d) Manajemen Stres

Teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam dapat membantu mengelola stres serta mengurangi gangguan tidur dan perubahan suasana hati yang umum terjadi selama menopause.

e) Tidur Cukup

Gangguan tidur sering menjadi masalah selama menopause, sehingga penting untuk menjaga rutinitas hidup yang sehat. Hindarilah konsumsi kafein dan aktivitas yang merangsang otak menjelang waktu tidur.

f) Dukungan Emosional

Mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau kelompok dukungan menopause dapat membantu menghadapi perubahan emosional yang mungkin muncul.

g) Pertimbangan Terapi Hormon

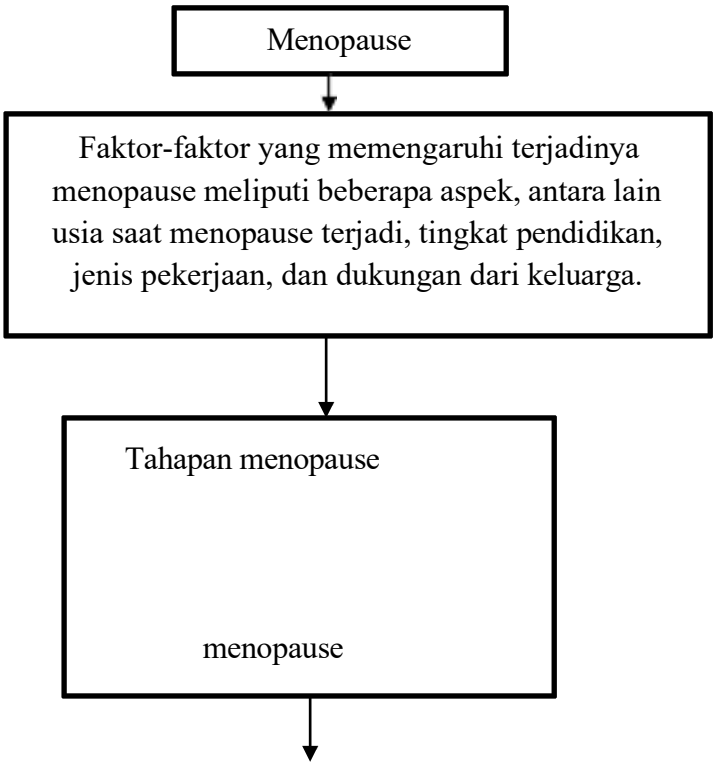
Jika gejala menopause sangat mengganggu, terapi hormon bisa dipertimbangkan. Namun, sebaiknya konsultasikan

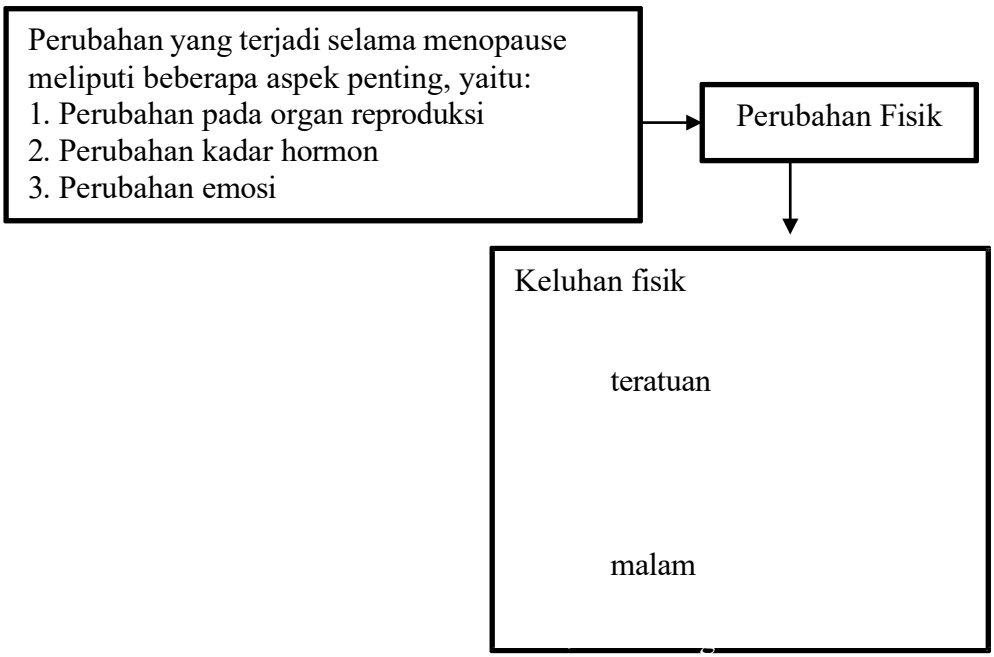
terlebih dahulu dengan dokter untuk memahami risiko dan manfaatnya.

h) Perawatan Kesehatan Mental

Jika mengalami masalah kesehatan mental atau depresi selama menopause, konsultasi dengan psikolog atau terapis bisa menjadi pilihan yang bijak. Terapi bicara atau pengobatan dapat membantu mengatasi perasaan tersebut.

D. Kerangka Teori





Bagan 2.1 Kerangka Teori

E. Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian atau fokus utama dalam sebuah studi. Dalam penelitian ini, terdapat satu variabel yang menjadi perhatian, yaitu tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Desain penelitian adalah pendekatan sistematis yang digunakan untuk mendapatkan jawaban atas pernyataan penelitian (Pinzon dan Edi). Dalam penelitian ini, metode yang dipilih adalah kuantitatif, yang dikenal sebagai jenis penelitian yang mampu menghasilkan temuan-temuan baru melalui prosedur statistik atau metode pengukuran lainnya.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain analitik, bertujuan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran mengenai objek

yang diteliti. Hal ini dilakukan melalui analisis data atau sampel yang telah dikumpulkan, dengan pendekatan yang bersifat umum.

B. Populasi dan sampel

1. Populasi

   Populasi dapat diartikan sebagai totalitas jumlah objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu, sesuai dengan yang ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisis dan dijadikan dasar kesimpulan. Dalam penelitian ini, populasi yang ditinjau adalah pasien yang mengalami menopause selama satu tahun di Puskesmas Bangkala, Kota Makassar. Populasi ini diambil pada bulan September, yang mencakup pasien berusia antara 45 hingga 50 tahun. Total jumlah populasi yang diperoleh di Puskesmas Bangkala adalah sebanyak 130 pasien

2. Sampel

   Sementara itu, sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih menggunakan metode sampling tertentu, sehingga dapat mewakili keseluruhan populasi (Rizaldy Taslim Pinzonn dan Edi, 2021). Jumlah sampel ini dihitung menggunakan rumus Slovin yang akan dijelaskan berikutnya.

   n=

   Keterangan:

   n = Jumlah Sampel Yang Dicari

N = Jumlah Populasi

e = Margin Eror Yang Ditoleransi (5%)

n=

=

=

=

=

= 98

3. Kriteria Sampel

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Kriteria subjek penelitian terdiri dari kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi merujuk pada karakteristik umum subjek dari populasi target yang dapat diakses untuk penelitian (Notoatmodjo, 2021). Sementara itu, kriteria eksklusi digunakan untuk mengeliminasi subjek yang memenuhi kriteria inklusi tersebut (Notoatmodjo, 2021).

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada proses identifikasi variabel secara konkret berdasarkan karakteristik yang dapat diamati. Hal ini memungkinkan peneliti untuk.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Nama variabel	Definisi operasional	alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Variable independen: Pengetahuan tentang kesehatan fisik	Hasil dari penelitian ini menunjukkan pemahaman responden mengenai menopause, yang diukur melalui kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan dengan tepat. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: 1. Definisi menopause, 2. Keluhan fisik yang sering muncul, 3. Dampak yang ditimbulkan oleh menopause. 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi peristiwa ini.	Istrumen yang digunakan yaitu: KUESIONER Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan yang menggunakan skala Guttman, di mana responden dapat menjawab dengan 1 untuk "Salah" dan 0 untuk "Benar".	Dinyatakan dalam kategori pengetahuan sebagai berikut: 1. Kurang: Jika skor pengetahuan responden berada di bawah 56% dari jumlah jawaban yang benar. 2. Cukup: Jika Skor tingkat pengetahuan responden berada dalam rentang 57%-75% jika mereka memberikan jawaban yang benar. Sementara itu, kategori baik ditentukan ketika skor tingkat pengetahuan responden melebihi 76% dari jumlah jawaban yang benar.	ordinal

D. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat

   Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar

2. Waktu Penelitian

   Penelitian akan dilakukan pada bulan 06 Desember sampai 06 Januari 2025.

E. Alat Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian survei merupakan suatu langkah yang sangat penting untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian. Proses pengumpulan data memerlukan penggunaan instrumen yang berfungsi sebagai alat untuk mengumpulkan informasi dari responden. Salah satu instrumen yang umum digunakan adalah kuesioner. Melalui kuesioner, data dapat dikumpulkan dengan menggunakan pertanyaan terstruktur yang dirancang sedemikian rupa sehingga peneliti dapat dengan mudah mendapatkan informasi yang diperlukan (Notoatmodjo, 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih teknik pengumpulan data menggunakan angket (kuesioner). Kuesioner yang digunakan diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Nikma pada tahun 2021, yang berfokus pada identifikasi tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause.

1. Data Demografi Metode pengumpulan data ini bertujuan untuk memperoleh informasi demografis dari responden, yang mencakup inisial nama, umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan.
2. Kuesioner Kuesioner/angket adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan terkait dengan isu penelitian. Menurut Sugiyono (2018), kuesioner adalah cara untuk mengumpulkan data dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang harus dijawab oleh responden (Prihatin et al. , 2019).

Kuesioner tentang Tingkat Pengetahuan Kesehatan Fisik selama Masa Menopause Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan responden. Jenis skala pengukuran yang digunakan adalah skala Guttman. Hidayat (2011) menjelaskan bahwa skala Guttman dirancang seperti checklist yang menghasilkan jawaban tegas dan konsisten, dengan pilihan: ya dan tidak, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju, benar dan salah. Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan, dengan penilaian sebagai berikut: untuk pertanyaan dengan pernyataan positif, jika responden menjawab benar maka diberi nilai 1, dan jika salah diberi nilai 0. Pertanyaan benar salah terdiri dari nomor 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, dan 20. Sedangkan, nilai diberikan 1 untuk jawaban salah dan 0 untuk jawaban benar, dengan pertanyaan positif negatif terdiri dari nomor 2, 6, dan 11. Total nilai dari pertanyaan mengenai pengetahuan dapat berkisar antara 0 hingga 100%, yang kemudian dibagi ke dalam tiga kategori: kurang (0-55%), cukup (56-76%), dan baik (76-100%).

F. Teknik uji instrument penelitian

Sebelum digunakan, sebuah instrumen penelitian perlu diuji terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data yang diperoleh valid dan reliabel. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Oleh karena itu, kuesioner tersebut harus melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Uji ini direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Juni 2012 di Kelurahan Gedong, dengan melibatkan 20 responden.

a. Uji Validaitas

Validitas merupakan sebuah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Arikunto (2006), validitas adalah ukuran yang menggambarkan tingkat kevalidan atau kesalahan suatu instrumen. Dalam penelitian ini, teknik korelasi yang digunakan adalah teknik korelasi "Pearson Product Moment".

rhitung

Hasil perhitungan dari setiap item dibandingkan dengan tabel nilai product moment. Jika hasil uji setiap item menunjukkan signifikansi (p value > 5%) atau r tabel, maka item pertanyaan tersebut dianggap valid dan dapat digunakan. Namun, jika hasilnya tidak signifikan (p value <0,05), maka item tersebut tidak dapat diandalkan.

Validasi Skala Pengetahuan Menopause

No	Indikator	Item Valid	Jumlah Awal	Item Gugur	Jumlah Akhir
1.	Pengertian menopause	2	2	1	1
2.	Tanda dan gejala menopause	3,9,10,13,14,16	7	5	
3.	Penyebab	8	1	-	1
4.	Dampak Menopause	6,11	2	-	2

5.	Faktor yang mempercepat dan memperlambat menopause	7,12	3	4	4
6.	Terapi menopause	19,17	2	-	2
7.	Pola hidup sehat saat menopause	15,18,20	3	-	3
Jumlah			20	3	17

Validitas Skala Keluhan Menopause (MRS)

No	Indikator	Item Valid	Jumlah Awal	Item Gugur	Jumlah Akhir
1.	Domain psikologis	4,5,6,7	4	-	4
2.	Domain somato-vegetatif	1,2,3,11	4	-	4
3.	Domain urogenital	8,9,10	3	-	3
Jumlah			11	-	11

b. Uji reliabilitas

Reliabilitas instrumen merupakan ukuran konsistensi hasil yang dicapai oleh alat ukur, meskipun digunakan berkali-kali pada subjek yang sama maupun berbeda. Dengan kata lain, reliabilitas menggambarkan sejauh mana suatu alat pengukuran dapat diandalkan dan dipercaya. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik Alpha Cronbach. Suatu instrumen dinyatakan reliabel jika nilai alpha (r) lebih besar dari nilai tabel yang ditentukan.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Alpha Cronbach (α) untuk masing-masing variabel. Pada variabel pengetahuan, nilai α yang diperoleh adalah 0,814, yang menunjukkan bahwa variabel yang terdapat dalam kuesioner ini dapat dianggap reliabel.

G. Prosedur pengumpulan Data

Pertama peneliti memperkenalkan diri ke responden yang cocok dijadikan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi, kemudian meminta persetujuan responden dan menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian Setelah responden bersedia berikan surat persetujuan menjadi responden dan memberi kuesioner untuk di isi oleh responden. Setelah responden mengisi pernyataan dengan pilihan "jawaban benar atau salah" dan telah di koreksi kelengkapannya oleh peneliti, data dikumpulkan untuk di olah. Terakhir peneliti menyampaikan terima kasih atas partisipasi responden dan menawarkan bantuan lebih lanjut jika diperlukan.

H. Pengumpulan Data

1. Data Primer

   Data primer merujuk pada informasi yang diperoleh secara langsung melalui wawancara menggunakan kuesioner atau melalui suatu pengukuran (Suwarsa dan Hasiban, 2021). Dalam penelitian ini, data primer merupakan informasi yang dikumpulkan langsung oleh peneliti.

2. Data Sekunder

   Data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari Puskesmas Kota Makassar.

I. Rencana Analisa dan Teknik Analisa data

Menurut Sugiyono (2018), analisis data adalah proses sistematis untuk mencari dan menyusun informasi yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Proses ini melibatkan pengorganisasian data ke dalam kategori, pemecahan data menjadi unit-unit yang lebih kecil, sintesis

informasi, pengaturan dalam pola, penentuan data yang relevan untuk dipelajari, serta penarikan kesimpulan yang memudahkan pemahaman.

1. Pengolahan Data Dalam pelaksanaannya, teknik analisis data harus mengikuti langkah-langkah tertentu. Berikut adalah tahapan proses pengolahan data:
    a) Penyuntingan (*Editing*): Ini merupakan langkah untuk memeriksa keakuratan data yang telah dikumpulkan. Penyuntingan dilakukan setelah pengumpulan data selesai.
    b) Pengkodean (*Coding*): Pada tahap ini, data yang terdiri dari beberapa kategori diberi kode numerik. Proses pengkodean ini sangat penting, terutama jika analisis dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputer.
    c) *Entry* Data: Langkah ini melibatkan memasukkan data ke dalam tabel master atau basis data komputer, serta membuat distribusi frekuensi yang sederhana atau tabel kontingensi.
    d) *Tabulating*: Dalam tahap ini, peneliti memasukkan hasil perhitungan ke dalam bentuk tabel, dan menganalisis persentase dari jawaban yang diperoleh dengan menggunakan perangkat komputer.
2. Leaning Data yang telah dimasukkan ke dalam program komputer harus diperiksa kembali untuk memastikan bahwa data tersebut memenuhi kriteria yang telah ditetapkan dan bebas dari kesalahan sebelum dilakukan analisis.
3. Analisa Data

Setelah data dianalisis dan diproses, selanjutnya dilakukan analisis menggunakan perangkat komputer dengan aplikasi seperti SPSS. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Menurut Notoatmodjo (2018), analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel dalam penelitian. Umumnya, analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel, sementara untuk data numerik digunakan nilai rata-rata (mean) dan median.

Analisis univariat dalam penelitian ini fokus pada tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause. Analisis dilakukan untuk mengetahui frekuensi masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel independen maupun dependen, menggunakan rumus

$$P = f/n \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase

f = *Frekuensi*

n = Jumlah Responden

J. Analisa Univariat

Analisis deskriptif dilakukan untuk menganalisis setiap data atau variabel dengan tujuan mendeskripsikan dan menggambarkan sebaran data yang diperoleh. Analisis ini dapat diterapkan pada jenis data kategorik maupun numerik (Prinzonand Edi, 2021).

K. Etika penelitian

1. Informed Consent (Persetujuan Menjadi Klien)

Informed consent adalah suatu bentuk persetujuan yang terjalin antara peneliti dan partisipan, di mana lembar persetujuan tersebut disampaikan sebelum penelitian dimulai. Tujuan dari informed consent adalah untuk memastikan bahwa subjek memahami maksud dan tujuan penelitian serta menyadari dampak yang mungkin timbul. Jika subjek setuju untuk berpartisipasi, mereka diminta untuk menandatangani lembar persetujuan; sebaliknya, jika mereka menolak, hak mereka untuk tidak berpartisipasi akan dihormati. Peneliti melakukan beberapa langkah terkait informed consent, antara lain:

a. Menyiapkan formulir persetujuan yang harus ditandatangani oleh responden.
b. Memberikan penjelasan komprehensif kepada responden yang mencakup semua informasi tercantum dalam lembar informed consent, serta penjelasan tambahan yang diperlukan untuk meningkatkan pemahaman responden tentang penelitian ini.
c. Memberikan kesempatan bagi responden untuk mengajukan pertanyaan terkait hal-hal yang belum mereka pahami.
d. Menyediakan waktu yang cukup bagi responden untuk mempertimbangkan pilihan mereka, apakah ingin berpartisipasi atau tidak dalam penelitian.
e. Meminta responden untuk menandatangani formulir informed consent jika mereka setuju untuk ikut serta dalam penelitian.

2. Anonymity (Tanpa Nama)

Anonymity adalah suatu aspek penting yang menjamin bahwa subjek penelitian tidak perlu mencantumkan nama mereka pada lembar alat ukur. Sebagai gantinya, peneliti akan menggunakan kode untuk mengidentifikasi data dalam pengumpulan informasi atau hasil penelitian. Dalam hal ini, peneliti tidak akan menampilkan informasi apapun yang mencakup nama atau alamat responden dalam kuesioner atau alat ukur lainnya, dengan tujuan menjaga anonimitas dan kerahasiaan identitas subjek.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Dalam penelitian, peneliti berkomitmen untuk merahasiakan berbagai informasi yang berkaitan dengan privasi subjek. Subjek yang tidak ingin identitas serta informasi pribadi lainnya diungkapkan akan dilindungi secara ketat, sehingga privasi mereka tetap terjaga.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi penelitian

1. Geografis penelitian

Puskesmas Bangkala didirikan pada tahun 2013 dan berlokasi di Kecamatan Manggala, dengan wilayah kerja yang mencakup Kelurahan Bangkala. Terletak di Perumahan Husade Bakti, Jalan Tamangapa Raya II, Bangkala, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90235, Puskesmas ini dapat dihubungi melalui telepon di nomor 0813-5514-6808. Sebagai Unit

a. Pendidikan Terakhir Responden

Tabel 4.3 Distribusi Pendidikan Terakhir Respnden Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar

Pendidikan Terakhir	N	%
SD	17	17,3%
SMP	26	26,5%
SMA	40	40,8%
S1	15	15,4%
Total	98	**100,0%**

Sumber data: Primer 2024

Pada Tabel 4. 3, terlihat bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMP dan SMA, yang mencapai 40,8%. Sebaliknya, jumlah responden dengan pendidikan terakhir terendah tercatat sebanyak 15 orang, atau 15,4%.

b. Status Responden

Tabel 4.4 Distribusi Status Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Bagkala Kota Makassar

Status	**N**	**%**
Kawin	88	**89,8%**
Single perents	10	**10,2%**
Total	98	**100,0%**

Sumber data: Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas 4.4 karakteristik berdasarkan status sebagian besar responden kawin sebanyak 88 responden (89,8%) janda 10 responden (10,2%) .

c. Pekerjaan Reponden

Tabel 4.5 Distribusi Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar

Pekerjaan	N	%
Pedagang	12	**12,2%**
IRT	71	**72,4%**
Pengusaha	6	**6,1%**
PNS	8	**8,2%**
Wiraswasta	1	**1,0%**
Total	98	**100,0%**

Sumber data: Primer2024

Pada tabel 4.5 Karakteristik berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden IRT 71 responden (72,4%) dan yang paling rendah yang tidak memiliki pekerjaan 1 responden (1,0%).

d. Suku Responden

Tabel 4.6 Distribusi Suku Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar

Suku	n	%
Makassar	45	**45,9%**
Bugis	54	**54,1**
Total	98	**100,0%**

Sumber data: Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.6 Karakteristik responden berdasarkan suku sebagian besar suku Bugis sebanyak 54 responden (54,1%), Makassar sebanyak 45 responden (45,9%) .

e. Alat Komunikasi

Tabel 4.7 Distribusi Alat Komunikasi Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar

Alat Komunikasi	N	%
HP	98	**100,0%**

Sumber data: Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.7 Berdasarkan hasil pengumpulan data tentang karakteristik alat komunikasi responden adalah menunjukan bahwa seluruh responden memiliki alat komunikasi sebanyak 98 responden 100,0%

2. Analisa Univariat

Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Fisik Selama Masa Menopause.Pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut:

Tabel 4.8 Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Fisik Selama Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar.

Pengetahuan	n	%
Kurang	41	**41,8%**
Cukup	47	**48,0%**
Baik	10	**10,2%**
Total	98	**100,0%**

Sumber data: Primer 2024

Berdasarkan hasil pengumpulan data mengenai tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menoause yang tertinggi adalah cuk

sebanyak 47 orang (48,0%) dan yang terendah yaitu baikk sebanyak 10 orang (10,2%).

B. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar, dapat disimpulkan beberapa temuan yang menarik.

Dari total 98 responden, analisis berdasarkan kelompok umur menunjukkan bahwa di antara wanita berusia 45–50 tahun, 10 orang memiliki pengetahuan yang kurang, 17 orang memiliki pengetahuan yang cukup, dan 4 orang memiliki pengetahuan yang baik. Untuk kelompok umur 51–59 tahun, 23 orang memiliki pengetahuan yang kurang, 20 orang memiliki pengetahuan yang cukup, dan 6 orang memiliki pengetahuan yang baik.

Peneliti berasumsi bahwa perempuan menopause berusia 51–59 tahun cenderung memiliki pengetahuan yang kurang baik. Hal ini mungkin disebabkan oleh penurunan kemampuan berpikir seiring bertambahnya usia. Terdapat keselarasan antara teori dan kenyataan, dimana usia dapat memengaruhi tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause. Notoadmodjo (2007) menjelaskan bahwa seiring bertambahnya usia, meskipun perkembangan mental dapat meningkat pada usia remaja, pemahaman pengetahuan cenderung menurun di usia lanjut.

Selanjutnya, analisis berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa dari 17 responden yang berpendidikan SD, 7 orang memiliki pengetahuan yang kurang, 7 orang cukup, dan 3 orang memiliki pengetahuan yang baik. Di

tingkat SMP, dari 26 responden, 9 orang memiliki pengetahuan yang kurang, 14 orang cukup, dan 3 orang baik. Untuk tingkat SMA, dari 39 responden, 13 orang memiliki pengetahuan yang kurang, 14 orang cukup, dan 12 orang baik. Sementara itu, di kalangan 14 responden yang berpendidikan S1, 2 orang memiliki pengetahuan yang kurang, 9 orang cukup, dan 4 orang baik.

Berdasarkan hasil tersebut, terlihat bahwa perempuan menopause cenderung memiliki pengetahuan yang cukup dibandingkan mereka yang berpendidikan S1. Hal ini selaras dengan teori bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pengetahuannya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan wanita menopause mengenai perubahan fisik selama masa menopause. Menurut Notoadmodjo (2007), pendidikan berperan penting dalam proses pembelajaran dan penyerapan pengetahuan, di mana umumnya, semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik pula pengetahuan yang diperoleh.

Analisis berdasarkan pekerjaan memperlihatkan bahwa dari 12 pedagang yang menjadi responden, 4 orang memiliki pengetahuan yang kurang, 7 orang cukup, dan 1 orang baik. Sementara itu, dari 71 ibu rumah tangga, 27 orang memiliki pengetahuan yang kurang, 29 orang cukup, dan 15 orang baik. Di antara 6 pengusaha, 3 orang memiliki pengetahuan yang kurang dan 3 orang cukup. Terakhir, dari 8 pegawai negeri sipil, 1 orang memiliki pengetahuan yang kurang, 4 orang cukup, dan 3 orang baik.

Dari sini, peneliti berasumsi bahwa jenis pekerjaan memengaruhi pengetahuan perempuan menopause. Terlihat bahwa ibu rumah tangga

cenderung memiliki pengetahuan yang cukup, sementara yang berprofesi sebagai wiraswasta menunjukkan bahwa mereka lebih sedikit yang memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini membuktikan kesesuaian antara teori dan kenyataan. Menurut Mubarak (2007), pengalaman yang diperoleh dari pekerjaan dapat meningkatkan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhirnya, dari 98 responden yang diteliti, ditemukan bahwa perempuan dengan pengetahuan yang cukup sering kali mendapatkan informasi melalui media elektronik. Sumber informasi memiliki peran penting dalam membantu individu menentukan sikap dan membuat keputusan. Informasi ini dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti keluarga, lingkungan tempat tinggal, teman sebaya, organisasi, buku, film, dan video; bahkan, akses melalui internet saat ini semakin memudahkan.

Hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Bangkala menunjukkan bahwa dari 97 responden, 47 orang (48,0%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan fisik selama masa menopause, sementara hanya 10 orang (10,2%) yang memiliki pengetahuan baik. Penulis berasumsi bahwa pengetahuan adalah salah satu faktor kunci yang memungkinkan seseorang lebih mudah menerima informasi dan hal-hal baru. Sayangnya, masih banyak ibu-ibu yang mengalami menopause dan hanya memiliki pengetahuan yang cukup, seperti yang diperlihatkan oleh hasil penelitian tersebut.

Sejalan dengan penelitian oleh Batan et al. (2013), 84,6% responden mendapatkan informasi menopause dari petugas kesehatan, sementara 100%

responden yang tidak mendapatkan sumber informasi apapun menunjukkan pengetahuan yang kurang baik. Penelitian Erna Rahmayanti pada tahun 2005 juga menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap ibu mengenai klimakterium berpengaruh terhadap tindakan preventif yang diambil menjelang menopause. Oleh karena itu, penyuluhan tentang klimakterium dan diskusi mengenai menopause yang dipandu oleh tenaga kesehatan akan sangat bermanfaat. Dalam penelitian tersebut, 30 orang (60%) responden memiliki pengetahuan yang cukup, sedangkan 20 orang (40%) memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang menopause.

Menurut Notoadmodjo (2007), pengetahuan adalah hasil dari proses belajar yang dapat diartikan sebagai pengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya. Ini mencakup kemampuan untuk mengingat kembali informasi spesifik dari keseluruhan bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang diterima sebelumnya.

C. Keterbatasan penelitian

penelitian ini menghadapi beberapa kendala, di mana beberapa responden menolak untuk diwawancarai karena terburu-buru atau dalam kondisi yang kurang baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemahaman mengenai kesehatan fisik selama masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar menunjukan hasil yang bervariasi. Sebagian besar ibu menopause, sebanyak 41 orang (41,8%), memiliki pengetahuan yang kurang. Sementara itu, 47 orang (48,0%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan hanya 10 orang (10,2%) yang menunjukkan pengetahuan yang baik.

B. Saran

Diharapkan agar ibu-ibu menopause dapat lebih memahami pentingnya kesehatan fisik selama masa menopause dengan mengenali dan menerapkan pola hidup sehat. Beberapa langkah yang bisa diambil meliputi melakukan olahraga ringan, terapi relaksasi, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, serta rutin memeriksakan kesehatan diri. Selain itu, tenaga kesehatan dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan penyuluhan dan informasi yang lebih mendalam kepada ibu premenopause dan menopause mengenai tanda serta gejala yang mempengaruhi kesehatan fisik mereka.

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai materi pembelajaran bagi mahasiswa di tingkat sarjana maupun profesi dalam bidang terkait.

2. Bagi Tempat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan data yang diperoleh dapat menjadi dasar untuk perencanaan program di Puskesmas Bangkala Kota Makassar, khususnya dalam merancang program yang berkaitan dengan menopause.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti berikutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dan bisa mengkaji tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause dengan metode yang berbeda. Selain itu, penelitian lanjutan diharapkan juga mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berhubungan dengan menopause, seiring dengan peningkatan pemahaman di bidang ini.

DAFTAR PUSTAKA

(Ismail Et Al., 2023)Asmaradana, K. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Premenopause Di Kelurahan Sadeng Gunungpati*. 1–73.

Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, S., & Rahmiati,L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Persiapan Fisik Dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, *4*(2), 99. Https://Doi.Org/10.22146/Jkesvo.41638

Djula. (2022). Analis Signifikan Antara Usia Menarche Dan Menopause Pada Wanita.*Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *4*(2), 635–642.

Gita Mahayani Fakultas Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan,P. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Desa Tegal Harum, Kecamatan Denpasar Barat*.

Ismail, P., Kadir, L., Amalia, L., Masyarakat, J. K., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2023). Analisis Hubungan Antara Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Usia Menopause Di Puskesmas Kabila Analysis Of The Relationship Between The Use Of Hormonal Contraceptives With The Age Of Menopause At The Kabila Health Center. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health And Science Community*. Https://Ejurnal.Ung.Ac.Id/Index.Php/Gojhes/Index

Italia, N., Kep, S., Km, M., & Lestari, A. (2021). *Menopause & Upaya-Upaya Menghadapi Menopause*. Www.Ypsimbanten.Com

Kusumawardani, D., Al-Ghifari, I., Astiti, I. D., & Kurniatun, N. (2020). Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Di Desa Tanak Beak Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat Provinsi Ntb.*JurnalKeperawatan*, *Vol. 13 No*, 1–6. Https://E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Jk/Article/View/94

Luginar,R.,&Sinaga,D.(2022).*SELAMAMENOPAUSEDIKLINIKPRATAMA HENY KASIH KOTA MEDAN TAHUN 2021 Abstrak Pendahuluan Data Demografi WHO Menunjukan Bahwa Setiap Tahun , 25 Juta Wanita Dari*. *2*(1), 59–70.

Magdalena, R., Lilis, & Amalia, A. (2020). TingkatPengetahuanWanita Pra LansiaTentang MenopauseDi Rt023Rw 001Kelurahan Sunter Agung. *Akper*

Mukarramah, A., Ichwansyah, F., & Amin, G. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pada Masa Menopause Di Desa Krueng Meuriam Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie. *Journal Of Health And Medical Science*, *1*(3), 272–279.

Nasution, Z. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Menghadapi Pre Menopause Di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan.*Jurnal Darma Agung*, *27*(3),1209. Https://Doi.Org/10.46930/Ojsuda.V27i3.608

Prabayoni, A. B. (2022). Gambaran Keluhan Fisik Dan Psikologis Wanita Menopause Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, *1*, 1–67. Http://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/7651/

Sari Dewi, R. I., Markinda, R., & Rahayuningrum, D. C. (2021).HubunganTingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause. *Kebidanan*, *1*, 191–197.

Sebtalesy, C. Y., & Mathar, I. (2019). *Menopause Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia* (Vol. 4, Issue1).

Setiyani, H., & Ayu, S. M. (2019).Hubungan Tingkat Pendidikan, Pendapatan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Desa Jobohan, Bokoharjo, Sleman 2016. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *14*(2), 105. Https://Doi.Org/10.35842/Mr.V14i2.179

Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, *8*(2), 78–84. Https://Doi.Org/10.56186/Jkkb.10

Wardani, D. A. (2019). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup PerempuanMenopause.*JurnalMedika:KaryaIlmiahKesehatan*,*4*(1), 21–30.Https://Doi.Org/10.35728/Jmkik.V4i1.63

Wati, M., & Yani, H. (2020). Pengaruh Peran Tenaga Kesehatan, Peran Keluarga, Kondisi Kesehatan Fisik, Dan Motivasi Terhadap Kecemasan Pada Ibu Menopause. *Citra Delima Scientific Journal Of Citra InternasionalInstitute*, *4*(2), 149–159. Https://Doi.Org/10.33862/Citradelima.V4i2.125

Wellni, W., & Isa, W. M. La. (2024). Hubungan Antara Menopaus Dengan Gangguan Fungsi Seksualitas Pada Wanita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & …*, *4*, 212–217. Https://Jurnal.Stikesnh.Ac.Id/Index.Php/Jimpk/Article/View/1454%0Ahttps :/ /Jurnal.Stikesnh.Ac.Id/Index.Php/Jimpk/Article/Download/1454/1015

Widiastuti, A., & Rusmini. (2019). Jurnal Sains Kebidanan. *Jurnal Sains Kebidanan*,

I(1), 1–6

Lampiran1

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Makassar,..... 2024

Kepada

Calon Responden Ditempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawahini:

Nama : Dewi Evhany

Nim : A1C221038

Saya adalah mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan di Universitas Megarezky Makassar dan berencana untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Fisik selama Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala, Kota Makassar. " Penelitian ini saya lakukan sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana.

Sehubungan dengan itu, saya dengan hormat meminta kesediaan Ibu/Bapak untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi Ibu/Bapak bersifat sukarela dan tidak ada paksaan. Saya ingin menegaskan bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian bagi Ibu/Bapak, dan peneliti akan menjamin kerahasiaan data yang diberikan. Demikianlah surat permohonan ini saya buat. Atas kesediaan dan kerjasamanya, saya mengucapkan banyak terima kasih.

Peneliti,

Dewi Evhany

Lampiran2

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*InformedConsent*)

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama :.....

Alamat:.....

Sudah mendengarkan dari penelitian ini dan menyatakan bersedia dengan sukarela dan tanpa paksaan menjadi responden dari penelitian Nama: Dewi Evhany

Instansi: Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan UniversitasMegarezky Makassar Dengan Judul "GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN FISIK SELAMA MASA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKALA KOTA MAKASSAR

Makassar,..... 2024

Peneliti Responden

Dewi Evhany

Lampiran3

Kuesioner penelitian

Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Fisik Selama Masa Menopause Diwilayah Puskesmas Bangkala Kota Makassar

A. DataDemografi

Isilah data yang diminta pada tempat yang telah disediakan dan pilihlah jawaban yang menggambarkan kondisi atau keadaaan yang sesuai dengan bapak/ ibu, Saudara/saudari dengan memulis dan melingkari item yang sesuai.

Nama(inisial)	
Umur	
Jenis kelamin	Perempuan
Pendidikan terakhir	1. Tidak sekolah 2. SD 3. SMP 4. SMA 5. D3 6. S1/Sarjana
Status	1. Menikah 2. Belum menikah 3. Janda/duda
Pekerjaan	
suku	
Alat komunikasi yang dimiliki	

Lampiran 4

A. Kuesioner tingkat pengetahuan tentang kesehatan fisik selama masa menopause

Bacalah setiap item pernyataan dengancermat. Pilihlah jawaban yang menurut anda sesuai untuk Kesehatan fisik yang tepat dengan memberi tanda centang pada item yang dipilih.

Benar = jika menurut anda pernyataan Tersebut benar

Salah = jika menurut anda pernyataan tersebut salah

Pernyataan	Benar	Salah
Seorang perempuan yang tidak mengalami menstruasi selama satu tahun disebut mengalami menopause.		
Menopause adalah proses penyakit		
Sakit kepala atau migrain sering terjadi pada saat Menopause		
Perempuan dengan berat badan kurangakan Lebih cepat mengalami menopause di bandingkan perempuan berat badan lebih		
Saat berhubungan intim, perempuan menopause Cenderung akan merasakan sakit		
Wanita usia menopause tidak beresiko mengmi kerapuhan tulang.		
Kebiasan merokok dapat mempengaruhi usia Terjadinya menopause		
Keluhan menopause terjadi karena berkurangnyakadarhormonestrogenpada Wanita		
Gejala menopause muncul akibat penurunan kadar hormon estrogen pada perempuan, yang ditandai dengan keluarnya keringat berlebihan di malam hari, sehingga menyebabkan kesulitan untuk tidur.		
Sebelum menopause, wanita seringkali merasakan gejala panas yang muncul di area dada, leher, dan wajah.		
Wanita yang mengalami menopause masih memiliki kemungkinan untuk memiliki keturunan.		

Seringkali, ibu dan anak perempuan cenderung mengalami menopause pada usia yang serupa.		
. Menopause dapat menyebabkan perubahan emosi, seperti mudah tersinggung dan marah.		
Kecemasan sering muncul akibat perubahan fisik dan hormonal yang terjadi selama menopause.		
Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, terutama yang kaya akan vitamin C, bisa membantu meredakan keluhan yang terkait dengan menopause.		
Pada masa menopause, banyak wanita mengalami kesulitan menahan buang air kecil, terutama saat batuk atau tertawa.		
Mengonsumsi produk kedelai dan olahan kedelai seperti tahu atau tempe dapat membantu mengurangi keluhan yang dialami selama menopause.		
Membatasi asupan kafein dan alkohol adalah langkah yang bijak untuk diambil selama menopause.		
Terapi penggantian hormon merupakan salah satu opsi untuk mengurangi gejala menopause.		
Menjalani pola hidup sehat, termasuk olahraga teratur dan menghindari rokok, sangat penting selama masa menopause.		

Lampiran 5

NO. RES	INISIAL	UMUR	JK	PT	STATUS	PEKERJAAN	SUKU	AK
1	Ny. K	58th	P	SARJANA	KAWIN	PNS	MAKASSAR	HP
2	Ny.E	55th	P	SMP	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
3	Ny.R	60th	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
4	Ny.w	55th	p	SMP	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
5	Ny.H	51th	P	S1	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
6	Ny.H	61th	P	SD	KAWIN	KAWIN	BUGIS	HP
7	Ny.H	53th	P	SMA	KAWIN	PNS	BUGIS	HP
8	Ny. I	59th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
9	Ny.S	55th	P	SMP	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
10	Ny.K	45th	p	SMP	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
11	Ny. M	51th	P	TS	JANDA	IRT	MAKASSAR	HP
12	Ny.R	56th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
13	Ny.H	59TH	P	SMA	KAWIN	PENGUSAHA	MAKASSAR	HP
14	Ny.S	57th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP

15	NY.H	45Th	P	SMP	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
16	Ny.R	55th	P	SD	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
17	Ny.H	59th	P	SD	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
18	Ny.A	52th	P	S1	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
19	Ny.S	49th	P	S1	KAWIN	PENGUSAHA	MAKASSAR	HP
20	Ny.S	59th	P	SMA	KAWIN	PEDAGANG	BUGIS	HP
21	Ny.A	53th	P	SD	JANDA	PENGUSAHA	MAKASSAR	HP
22	Ny.R	55th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
23	Tn.p	59th	P	SMA	KAWIN	PEDAGANG	MAKASSAR	HP
24	Tn.H	46th	P	S1	KAWIN	PEDAGANG	MAKASSAR	HP
25	Ny.D	49th	P	SD	KAWIN	PEDAGANG	MAKASSAR	HP
26	Tn.I	57th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
27	Tn.S	59th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
28	Ny.S	59th	P	SMA	KAWIN	PENGUSAHA	MAKASSAR	HP
29	Ny.N	52th	P	S1	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
30	Ny.M	54th	P	S1	KAWIN	PNS	BUGIS	HP

31	Ny.S	51th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
32	Ny.T	55th	P	SD	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
33	Ny.N	51th	P	S1	KAWIN	PNS	MAKASSAR	HP
34	Ny.R	54th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
35	Ny.W	48th	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
36	Ny.P	50th	P	SMP	JANDA	PEDAGANG	BUGIS	HP
37	Ny.A	50th	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
38	Ny.S	48th	P	SMP	KAWIN	IRT	BMAKASSAR	HP
39	Ny.W	50th	P	SD	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
40	Ny.A	46th	P	SMA	JANDA	IRT	MAKASSAR	HP
41	Ny.S	47th	P	SMA	KAWIN	PEDAGANG	BUGIS	HP
42	Ny.y	53th	P	SD	KAWIN	IRT	MAKSSAR	HP
43	Ny.T	48th	P	SMP	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
44	NY.P	52th	P	SMP	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
45	Ny.S	47th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKSSAR	HP
46	Ny.R	53th	P	S1	KAWIN	PNS	MAKSSAR	HP
47	Ny.S	48th	P	SMP	KAWIN	PEDAGANG	BUGIS	HP

48	Ny.F	58	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
49	Ny.h	58th	P	SD	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
50	Ny.A	47th	P	SMA	JANDA	PEDAGANG	MAKASAR	HP
51	Ny.S	46th	P	SMP	JANDA	WIRASUASTA	BUGIS	HP
52	Ny.P	59th	P	SMP	KAWIN	IRT	MAKSSAR	HP
53	Ny.J	47th	P	SD	KAWIN	IRT	MAKSSAR	HP
54	Ny.R	57th	P	SMP	KAWIN	IRT	MAKSSAR	HP
55	Ny.D	57th	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
56	Ny.S	46th	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
57	Ny.P	49th	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
58	Ny.F	59th	P	S1	KAWIN	PNS	BUGIS	HP
59	Ny.I	48th	P	SMP	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
60	Ny.C	59th	P	SD	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
61	Ny.P	46th	P	S1	JANDA	PNS	MAKSSAR	HP
62	Ny.S	58th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
63	Ny.S	58th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
64	Ny.n	46th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
65	Ny.T	59th	P	SMP	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
66	Ny.S	47th	P	SMA	KAWIN	PEDAGAN	MAKASSA	HP

						G	R	
67	Ny.U	52th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
68	Ny.F	52th	P	SD	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
69	Ny.N	47th	P	SD	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
70	Ny.L	55th	P	SMP	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
71	Ny.H	49th	P	S1	JANDA	PEDAGANG	BUGIS	HP
72	Ny.J	50th	P	S1	KAWIN	PENGUSAHA	BUGIS	HP
73	Ny.N	49th	P	SMP	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
74	Ny.A	50th	P	SMP	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
75	Ny.S	53th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
76	Ny.P	49th	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
77	Ny.M	52th	P	SMP	KAWIN	IRT	BIGIS	HP
78	Ny.S	46th	P	SMP	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
79	Ny.B	45th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
80	Ny.H	50th	P	SMP	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
81	Ny.M	56th	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
82	Ny.S	57th	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
83	Ny.K	49th	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
84	Ny.P	46th	P	SD	KAWIN	PEDAGAN	MAKASSA	HP

						G	R	
85	Ny.S	59th	P	SMP	KAWIN	PEDAGANG	BUGIS	HP
86	Ny.S	45th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
87	Ny.A	56th	P	SMA	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
88	NY.M	45th	P	SD	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
90	NY.P	50th	P	SMA	JANDA	PENGUSAHA	BUGIS	HP
91	Ny.R	59th	P	S1	JANDA	PNS	BUGIS	HP
92	Ny.N	59th	P	SD	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
93	Ny.S	56th	P	SMP	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
94	Ny.B	45th	P	SMP	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
95	Ny.A	47th	P	SMP	KAWIN	IRT	MAKASSAR	HP
96	Ny.L	47th	P	SD	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
97	Ny.M	50th	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP
98	Ny.H	50th	P	SMA	KAWIN	IRT	BUGIS	HP

Lampiran 6

Frequencies

Notes

Output Created		03-JAN-2025 22:39:48
Comments		
Input	Data	C:\Users\HP\Downloads\Untitled1 eva.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	98
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=umur jk pekerjaan suku pt status ak total /STATISTICS=MEAN /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Statistics

		UMUR	JENIS KELAMIN	PEKERJAAN	SUKU	PENDIDIKAN TERAKHIR		ALAT KOMUNIKASI	HASIL TINGKAT PENGETAHUAN KESEHATAN FISIK SELAMA MASA MENOPAUSE
N	Valid	98	98	98	98	98	98	98	98
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1,57	1,00	2,13	1,54	2,55	1,20	1,00	1,68

Frequency Table

UMUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45 tahun-50 tahun	42	42,9	42,9	42,9
	51 tahun-59 tahun	56	57,1	57,1	100,0
	Total	98	100,0	100,0	

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	98	100,0	100,0	100,0

PEKERJAAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pedagang	12	12,2	12,2	12,2
	Irt	71	72,4	72,4	84,7
	Pengusaha	6	6,1	6,1	90,8
	Pns	8	8,2	8,2	99,0
	5	1	1,0	1,0	100,0
	Total	98	100,0	100,0	

SUKU

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bugis	45	45,9	45,9	45,9
	Makassar	53	54,1	54,1	100,0
	Total	98	100,0	100,0	

PENDIDIKAN TERAKHIR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sd	17	17,3	17,3	17,3
	Smp	26	26,5	26,5	43,9

	Sma	40	40,8	40,8	84,7
	S1	15	14,3	14,3	99,0
	Total	98	100,0	100,0	100.0%

STATUS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kawin	88	89,8	89,8	89,8
	Janda	10	10,2	10,2	100,0
	Total	98	100,0	100,0	

ALAT KOMUNIKASI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	hp	98	100,0	100,0	100,0

HASIL TINGKAT PENGETAHUAN KESEHATAN FISIK SELAMA MASA MENOPAUSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	41	41,8	41,8	41,8
	Cukup	47	48,0	48,0	89,8
	Baik	10	10,2	10,2	100,0
	Total	98	100,0	100,0	

Lampiran 7

DOKUMENTASI PENELITIAN

	
Gambar 1.	Gambar 2.
	
Gambar 3.	Gambar 4.
	
Gambar 5.	Gambar 6.

ABSTRACT

Dewi Evhany (A1C221038). *Overview of the Level of Knowledge of Physical Health During Menopause in the Work Area of Bangkala Health Center, Makassar City. Supervised by (Ayu Lestari and Herty Haerani)*

Background: *Menopause is an event faced by women when their fertility years decrease, which is marked by no longer getting a menstrual cycle. The population of Indonesia has reached 262.6 million people, with the number of women living in menopause age around 30.3 million people. In 2018 in South Sulawesi, it reached 728,338 people, and the number of women aged 45-55 years in 2019 reached 747,162 people, and the number of menopausal women in 2023 was 1,139 million menopausal women.*

Objectives: *The general objective of this study was to determine the overview of the level of knowledge about physical health during menopause in the work area of Bangkala Health Center, Makassar City.*

Method: *This research method used an observational design with a descriptive quantitative research type. The sample of this study was patients experiencing menopause who had been calculated using the Slovin formula and obtained a sample of 98 respondents.*

Result: *Research Results showed that the knowledge of respondents with a sufficient category was 47 women (48.0%); the majority age was 51-59 years old, 56 people (57.1%). High school education level had sufficient knowledge, namely 40 people (40.8%); housewives had sufficient knowledge, namely 71 people (72.4%); and women who received information about menopause through electronic media had sufficient knowledge, namely 98 people (100.0%).*

Conclusion: *It was concluded most respondents (48.0%) had a moderate level of knowledge about menopause, while (41.8%) had poor knowledge, and only (10.2%) had good knowledge. These findings underline the importance of health education initiatives targeted at increasing awareness and understanding of menopause among women, especially those aged 51-59 years and with different educational backgrounds. Increased access to information, such as electronic media, can have a significant impact on women's health during menopause.*

Keywords: *Knowledge, Physical health, Menopause*
References: *20 literatures (2019-2024)*



Dipindai dengan CamScanner

L

PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Jendral Ahmad Yani No. 2 Makasssar 90171
Website: dpmptsp.makassarkota.go.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor: 070/4208/SKP/SB/DPMPTSP/1/2025

DASAR:

a. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Keterangan Penelitian.
b. Peraturan Daerah Nomor 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan Organisasi Perangkat Daerah
c. Peraturan Walikota Nomor 4 Tahun 2023 tentang Penyelenggaraan Perizinan Berbasis Resiko, Perizinan Non Berusaha dan Non Perizinan
d. Keputusan Walikota Makassar Nomor 954/503 Tahun 2023 Tentang Pendelegasian Kewenangan Perizinan Berusaha Berbasis Resiko, Perizinan Non Berusaha dan Non Perizinan yang Menjadi Kewenangan Pemerintah Daerah Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Makassar Tahun 2023
e. Surat Kepala Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan nomor 32589:S.01/PTSL/2024, Tanggal 25 Desember 2024
f. Rekomendasi Teknis Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Makassar nomor 4212/SKP/SB/BKBP/I/2025

Dengan Ini Menerangkan Bahwa :

Nama	:	DEWI EVHANY
NIM / Jurusan	:	A1C221038 / Keperawatan
Pekerjaan	:	Mahasiswa (S1) / Universitas Megarezky
Alamat	:	Jl. Antang Raya No. 43, Makassar
Lokasi Penelitian	:	Terlampir-,
Waktu Penelitian	:	06 Desember 2024 - 06 Januari 2025
Tujuan	:	Skripsi
Judul Penelitian	:	GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN FISIK SELAMA MASA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKALA KOTA MAKASSAR

Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan memenuhi ketentuan sebagai berikut:

a. Surat Keterangan Penelitian ini diterbitkan untuk kepentingan penelitian yang bersangkutan selama waktu yang sudah ditentukan dalam surat keterangan ini.
b. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak sesuai / tidak ada kaitannya dengan judul dan tujuan kegiatan penelitian.
c. Melaporkan hasil penelitian kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Makassar melalui email bidangekososbudkesbangpolmks@gmail.com.
d. Surat Keterangan Penelitian ini dicabut kembali apabila pemegangnya tidak menaati ketentuan tersebut diatas.



Ditetapkan di Makassar

Pada tanggal: 06 Januari 2025

Ditandatangani secara elektronik oleh
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA MAKASSAR

HELMY BUDIMAN, S.STP., M.M.

Tembusan Kepada Yth:

1. Pimpinan Lembaga/Instansi/Perusahaan Lokasi Penelitian;
2. Pertinggal,-

BUKTI MENGIKUTI SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN SEBAGAI PESERTA

Nama : Dewi Evhany
NIM : A1C221039
Angkatan : 2021

No.	Nama Mahasiswa Ujian	Waktu Seminar	Judul Penelitian	TTD Pembimbing 1
1	Nur Aulia	Kamis, 09 Januar 2025	Hubungan penggunaan alas kaki dengan resiko luka kaki diabetes di wilayah kerja puskesmas bangkala kota makassar	
2	Wanda Nur Rerky	Jumat, 10 Januari 2025	Hubungan peran dan pola komonikasi keluarga dengan gangguan mental emosional pada remaja di SMA Negeri 12 makassar.	
3	Meryvoni Tabakuan	Sabtu 11, Januari 2025.	Hubungan pola menstruasi Dengan kejadian anemia pada remaja putri	

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS MEGAREZKY
SK. Menristekdikti RI. No.1194/KPT/I/2018 Terakreditasi BAN PT
Kampus II : Jalan Antang Raya No. 43 Telp. 0411 - 492 401 - 496401 Fax. 496614 Website : http://universitasmegarezky.ac.id E-mail: info@universitasmegarezky.ac.id

Makassar, 23 Desember 2024

Nomor : 350 /07.091056/21/2024
Lampiran : -
Perihal : **Rekomendasi Izin Penelitian**

Kepada
Yth : Bapak Gubernur Prov. SulSel
Cq. Kepala UPT P2T BKPMD-PTSP

Di –
Makassar

Dengan hormat,
Dalam rangka penyelesaian tugas akhir Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Megarezky Makassar, maka bersama ini kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan menerima Mahasiswa (i) kami yang tersebut namanya di bawah ini untuk melakukan Penelitian di Instansi / wilayah kerja yang Bapak/Ibu Pimpin.

Nama	**: Dewi Evhany**
N I M	**: A1C221038**
Judul Skripsi/KTI	**: GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN FISIK SELAMA MASA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKALA KOTA MAKASSAR**
Pembimbing	**:1. Ayu Lestari, S.Kp.M.,Kep** **2. Herty Haerani, S.Kep.,Ns.,M.Kep**
Tempat Penelitian	**:Puskemas Bangkala Kota Makassar**

Demikian surat permohonan penelitian ini, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kepala LPPM

Ns. Syahriyuriyana Sabar, M.Kep
NIDN: 09 151186 02

Tembusan Kepada Yth:

1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS BANGKALA
Jln. Tamangapa Raya III, Komp.Bumi Husada Indah, Makassar, Kode Pos 90235
Email : puskesmasbangkala@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
No. 445.16/PKM-BKL/I/2025

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: **drg. Bethsy Herlina Pongrekun**
NIP	: 19760515 200502 2 006
Pangkat / Gol.	: Pembina Utama Muda / IV C
Jabatan	: Plt. Kepala Puskesmas Bangkala

Menerangkan bahwa :

Nama	: **Dewie Vhany**
NIM	: A1C221038
Jurusan	: S1 Keperawatan
Institusi	: Universitas Megarezky Makassar
Judul	: Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Fisik Selama Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar.

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Bangkala pada Tanggal 6 Desember 2024 s/d 6 Januari 2025

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Makassar, 10 Januari 2025
Plt.Kepala Puskesmas Bangkala,

drg. Bethsy Herlina Pongrekun
NIP. 19760515 200502 2 006

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS MEGAREZKY
SK. Menristekdikti RI. No.1194/KPT/I/2018 Terakreditasi BAN PT
Kampus II : Jalan Antang Raya No. 43 Telp. 0411 - 492 401 - 496401 Fax. 496614 Website : http://universitasmegarezky.ac.id-Email: info@universitasmegarezky.ac.id

KETERANGAN LOLOS UJI TURNITIN

No. 315 /T/07.091056/ I /2025

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Syamsyuriyana Sabar, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0915118602

Jabatan : Ketua LPPM

Menyatakan bahwa :

Nama : Dewi Evhany

NIM : A1C221038

Prodi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi/KTI : Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Fisik Selama Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar

Telah melalui uji *similarity* dengan software *Turnitin* dan dinyatakan lolos dengan **persentase 24 %** sesuai bukti terlampir.

Demikian Surat Keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 10 Januari 2025

Ketua

Ns. Syamsyuriyana Sabar, M.Kep
NIDN: 09 151186 02

Dipindai dengan CamScanner

UNIVERSITAS MEGAREZKY

SK Menristekdikti RI No. 1194/KPT/I/2018 Terakreditasi BAN PT
Alamat : Kampus Jl. Antang Raya No. 43 Telp 0411-492401 / 496401 Fax 496614
Website: https://www.universitasmegarezky.ac.id/
Email : info@universitasmegarezky.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS KEUANGAN

Nama : Dewi Evhany
NIM : A1C221038
Program Studi : S1 Keperawatn

Yang bersangkutan benar telah bebas dari semua pembiayaan pendidikan pada Universitas Megarezky berupa biaya :

1. SPP — 10 Jan 2025
2. BPP (I-VIII) 7. — 10 Jan 2025
3. Pakaian — 10 Jan 2025
4. KKN/KKP — 10 Jan 2025
5. Tugas Akhir — 10 Jan 2025
6. Praktek — 10 Jan 2025
7. Perpustakaan — 10 Jan 2025
8. Abstrak — 10 Jan 2025

Makassar, 10 Januari 2025.

Ketua Prodi,

.....

Penanggung Jawab,

Miftahul Khaer, Ns

Catatan : Tanggal Dikeluarkan Berlaku Sesuai Kalender Akademik

Dipindai dengan CamScanner