

**PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA *BOOKLET*
MENOPAUSE TERHADAP PENGETAHUAN DAN
KECEMASAN WANITA PREMENOPAUSE**

**HEALTH EDUCATION USING MEDIA BOOKLET MENOPAUSE
ON KNOWLEDGE AND ANXIETY
PREMENOPAUSE WOMEN'S**

Srimiyati¹ Hakimi² Lismidiati³

¹Prodi Ilmu Keperawatan dan Ners FIKES Universitas Katolik Musi Charitas Palembang 30152

²Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Bulaksumur, Yogyakarta 55281

³Program Studi Magister Keperawatan FK UGM Bulaksumur, Yogyakarta 55281

Email: srimiyati@ukmc.ac.id

Submisi: 1 Juli 2020; Penerimaan: 30 Juli 2020; Publikasi : 10 Agustus 2020

ABSTRAK

Menghadapi menopause ternyata menimbulkan berbagai persepsi wanita premenopause. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kecemasan. Disain penelitian menggunakan *pra-eksperimen one group pretest-posttest*, besar sampel 100 wanita premenopause, diambil menggunakan metode *multistage sample*. Pengetahuan dan kecemasan diukur menggunakan kuesioner. Analisis menggunakan *uji Wilcoxon* dan *pair sample t-test* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Penelitian ini menunjukkan pendidikan kesehatan berpengaruh bermakna terhadap kecemasan sesudah intervensi. Wanita belum pernah hamil penurunan kecemasannya lebih tinggi dibanding yang pernah hamil. Disarankan kepada petugas kesehatan di Puskesmas melaksanakan penyuluhan menopause untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopause

Kata kunci: premenopause, pendidikan kesehatan, pengetahuan, kecemasan

ABSTRACT

Facing the menopausal actually causes perceptions premenopausal women. This study aims to determine the effect of health education on knowledge and anxiety. The research design using pre-experimental one group pretest-posttest, the sample size of 100 premenopausal women, was taken using the method of multistage sample. Knowledge and anxiety were measured using a questionnaire. Analysis using the Wilcoxon test and the pair sample t-test with a significance level 0,05. This study shows the significant impact of health education to anxiety after intervention. Women who have never been pregnant decrease in anxiety was higher than have ever pregnant. Is recommended to health workers in primary health centers implementing menopausal counseling to reduce anxiety facing the menopausal.

Keywords: premenopausal, health education, knowledge, anxiety

PENDAHULUAN

Premenopause merupakan masa transisi menuju masa menopause berlangsung selama dua hingga delapan tahun. Penurunan estrogen pada masa menopause berpengaruh terhadap perubahan fisik dan psikologis, sehingga sering menimbulkan rasa cemas.

Menurut Basiat (2003) dan Kasdu (2002) Kejadian sindroma menopause di Indonesia (10%), dan prevalensi kecemasan wanita menopause mencapai 35,5% di kabupaten Wonogiri (Wijayanti, 2013). Kecemasan yang dirasakan oleh wanita menopause sering dihubungkan dengan kekhawatiran menghadapi situasi yang sebelumnya tidak dikhawatirkan. Wanita usia pertengahan lebih sering mengalami kecemasan, karena pada masa ini mulai terjadi penurunan fungsi ovarium (Yang, 2011) dan (Senba N and H. Matsuo, 2010).

Data dari dinas kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2014 perempuan usia 45-64 tahun sebanyak 128.755 jiwa (Kesehatan DIY, 2015). Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami

menopause semakin banyak (Dinkes RI, 2014).

Pendidikan kesehatan sebagai salah satu upaya mengubah kognitif wanita premenopause. Dengan bertambahnya pengetahuan tentang menopause dapat berpengaruh terhadap pengelolaan gejala menopause di Jepang (Senba N and H. Matsuo, 2010). Untuk mengefektikan dalam penyampaian pendidikan kesehatan digunakan media. Media dalam pendidikan kesehatan berperan membantu menyampaikan informasi dan mempermudah pemahaman penerima informasi (Arsyad, 2006). *Booklet* lebih dipilih sebagai media edukasi karena dapat memuat informasi lebih banyak dan terinci dibanding media visual lainnya (Adawiyani, 2013). Penelitian pendidikan kesehatan menggunakan *booklet* dan poster terhadap sikap remaja tentang kesehatan reproduksi di Tasikmalaya, menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap meningkat secara signifikan setelah diberi pendidikan kesehatan nilai $p < 0,05$ (Mintarsih, 2007).

Penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kecemasan wanita

menghadapi pramenopause pada wanita usia 40-50 tahun di Wonogiri menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menurunkan kecemasan secara bermakna (Widoyoko, 2014).

Hasil studi pendahuluan di lokasi penelitian dengan mewawancarai sepuluh wanita usia 38–51 tahun. Empat mengatakan belum siap menghadapi menopause, ketidaksiapan yang dimaknai seperti perasaan cemas dan takut seperti takut menjadi cepat lelah, ada perubahan pada tubuhnya, tidak menarik bagi suaminya, menjadi tua. Dua wanita di antaranya takut kulit wajah akan menjadi hitam-hitam seperti topeng. Lima wanita malu rambutnya putih, mudah sakit-

sakit, tidak berguna bagi suami, dan ditinggalkan suami.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan *booklet* terhadap pengetahuan dan kecemasan di salah satu Puskesmas tahun 2014.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik untuk pengembangan ilmu khususnya keperawatan maternitas maupun Puskesmas dalam meningkatkan pelayanannya melalui pendidikan kesehatan reproduksi bagi para wanita serta peneliti yang tertarik dengan menopause.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimen one group pre-posttest design*. Dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Sleman. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Juli sampai Agustus 2014 setelah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Fakultas Kedokteran UGM Yogyakarta. Populasi penelitian ini adalah semua wanita premenopause di wilayah kerja Puskesmas usia 40–55 tahun sebanyak 421 orang pada tahun 2014. Besar sampel penelitian ini 98 responden, namun untuk keperluan

analisis ditambah 10% menjadi 108 responden. Sampel diambil secara acak menggunakan teknik *multistage sample* (Notoatmodjo, 2010).

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden untuk mendapat data demografi responden, pengetahuan dan gejala kecemasan. Pengumpulan data untuk menilai pengetahuan dan gejala kecemasan dilakukan sebanyak dua kali yakni sebelum intervensi dan setelah 2 minggu diberikan pendidikan kesehatan.

Pernyataan dalam kuesioner dibedakan menjadi *favorable* dan *unfavorable*. Pengetahuan wanita menopause diukur menggunakan kuesioner tertutup, pilihan jawaban disusun berdasarkan skala Guttman yakni B-S (Arikunto, 2013).

Tingkat kecemasan wanita menghadapi menopause diukur menggunakan kuesioner kecemasan yang sudah disediakan pilihan jawaban menggunakan skala Likert (Widoyoko, 2014) yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Nilai r uji validitas instrumen pengetahuan sebesar 0,421–0,702 dan *Alpha Cronbach's*: 0,893. Sedangkan nilai r pada kuesioner kecemasan sebesar 0,418–0,672 dengan *Alpha Cronbach's*: 0,917. Interpretasi perolehan nilai pengetahuan menggunakan skor total yang di dapat responden (Arikunto, 2013). Perolehan akumulasi skor kecemasan sebagai nilai perolehan responden (Azwar, 2013).

Analisis data menggunakan analisis univariat menggambarkan distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing. Analisis bivariat

untuk melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Kemaknaan diukur menggunakan derajat kemaknaan sebesar 5%. Data penelitian yang terkumpul dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan. Sedangkan untuk menguji pengaruh pendidikan terhadap gejala kecemasan menggunakan *paired t-test* dengan membandingkan *mean* skor kecemasan antara sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Karakteristik Sosial Demografi Wanita Premenopause (n=100)

	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	40-44 tahun	1	1.0
	45-49 tahun	72	72.0
	50-55 tahun	27	27.0
Pendidikan	Pendidikan Dasar	17	17.0
	Pendidikan Menengah	56	56.0
	Pendidikan Tinggi	27	27.0
Pekerjaan	Bekerja	68	68.0
	Tidak bekerja	32	32.0
Pernikahan	Belum menikah	12	12.0
	Menikah	88	88.0
Paritas	Belum pernah	25	25.0
	1-2_kali	24	24.0
	> 3 kali hamil	51	51.0

sumber: Data primer 2014 yang diolah

Berdasarkan karakteristik sosial demografi responden pada penelitian ini ditemukan berumur 45-49 tahun (72%), dan pendidikan menengah (56%), bekerja (68%) dan sebagian besar sudah menikah (88%), pernah hamil ≥ 3 kali (51%).

Pengetahuan dan Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan.

Perbandingan skor pengetahuan dan skor kecemasan yang diperoleh responden antara sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan seperti pada tabel berikut:

Tabel 2. Rerata Skor Pengetahuan dan Kecemasan Wanita Premenopause Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan (n=100)

	Sebelum <i>Mean</i> (min- maks)	Sesudah <i>Mean</i> (min-maks)	Selisih rerata	P value
Pengetahuan	14.73 (2-20)	17.38 (9-20)	2.75	0.001*
Kecemasan	72.36 (48-95)	62.05 (42-77)	13.03	0.004**

sumber : data primer 2014 yang diolah

*Wilcoxon test,

**paired t-test

Perbandingan rata-rata skor antara sebelum dan sesudah memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna $p < 0,05$.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan memperlihatkan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Dengan

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap tingkat pengetahuan responden yakni kemampuan menjawab pertanyaan tentang menopause menunjukkan ada peningkatan pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan lebih tinggi, perbedaannya secara statistik bermakna ($p < 0,05$). Peneliti lain yang mendukung hasil ini adalah Senba (2010) di Jepang; Wijayanti (2011) di kabupaten Wonogiri dan Mintarsih (2007) di Tasikmalaya menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan. Dengan memberikan informasi tentang menopause melalui pendidikan kesehatan sebagai stimulus dapat merubah perilaku. Perubahan perilaku ini masih berupa perilaku tertutup yakni pengetahuan yang berperan sebagai predisposisi terhadap tindakan.

demikian H_0 ditolak, artinya pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan.

Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kecemasan berdasarkan uji *pair t-test* nilai p sebesar 0,001 selisih skor antara sesudah dengan sebelum sebesar 10,31 (8,88-11,74), menunjukkan ada perbedaan bermakna. Disimpulkan H_0 ditolak artinya pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap kecemasan.

Terjadinya peningkatan pengetahuan sesudah diberi pendidikan kesehatan disebabkan karena dalam diri responden terjadi proses belajar yang terbantu dengan media *booklet*, terbentuk pengetahuan baru, timbul pemahaman dan ingatan baru terhadap menopause. Informasi yang diberikan lewat media dapat ditangkap menggunakan indra pendengaran ketika responden dijelaskan isi *booklet*, dan ditangkap menggunakan indra penglihatan ketika responden membaca isi informasi yang tertulis dalam *booklet*. Semakin banyak indra manusia yang terlibat dalam menerima informasi akan semakin baik hasilnya (Arsyad, 2006).

Peningkatan pengetahuan dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan 56% pendidikan tingkat menengah. Seseorang dengan tingkat pendidikan menengah mampu menerima, mengolah dan menerapkan pengetahuan baru (Fitriah dan Susilowati, 2011).

Responden yang bekerja peningkatan pengetahuannya lebih rendah dibanding wanita yang tidak bekerja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Greendale A, et al(2011) di UCLA bahwa wanita yang bekerja memiliki beban kerja dan tekanan di lingkungan pekerjaan menyebabkan penurunan konsentrasi terhadap informasi yang diterimanya. Wanita yang bekerja peningkatan pengetahuannya lebih rendah dibanding wanita yang tidak bekerja karena wanita yang bekerja: (1)memiliki kesibukan yang kompleks, (2)berperan ganda (3)tidak memiliki banyak waktu untuk dirinya. Sementara wanita yang bekerja sebagai ibu rumah tangga tidak terikat dengan tuntutan tugasnya, banyak kesempatan menambah pengetahuan, mendengar informasi, berbagi pengalaman menghadapi menopause dengan kerabat yang sebaya.

Terjadi penurunan kecemasan wanita premenopause sesudah pendidikan kesehatan. Peneliti lain yang mendukung hasil penelitian ini yang adalah Ueda & Matsumi di Jepang (2009) dan Wijayanti di Wonogiri (2011) bahwa pendidikan kesehatan mampu menurunkan kecemasan. Kecemasan wanita premenopause sering disebabkan oleh minimnya pengetahuan atau informasi tentang menopause. Penyebab wanita premenopause mengalami kecemasan

antara lain diantara para wanita sendiri merasa tabu berbicara tentang menopause, mitos terhadap menopause yang sedemikian kental diyakini oleh masyarakat membawa pengaruh negatif terhadap menopause seperti tidak cantik lagi, tidak berharga, tidak dibutuhkan, sudah menjadi tua, kulit keriput, hilangnya sifat keibuan dan mengalami goncangan jiwa.

Penurunan skor kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada wanita premenopause karena pendidikan kesehatan sebagai proses belajar terjadi hubungan antara aspek *kognitif*, motivasi dan *behavior*. Secara *kognitif* akan menumbuhkan proses pemahaman dan kesadaran. Kesadaran dapat membangun kepercayaan diri. Rasa percaya diri akan mengarahkan/membimbing dalam menentukan strategi dalam bertindak sehingga akan mengubah pandangan.

Pendidikan kesehatan tentang menopause merupakan informasi baru yang dapat mengubah persepsi tentang menopause. Penurunan skor kecemasan juga dipengaruhi oleh adanya proses kematangan alamiah dalam mengolah informasi yang diterimanya. Pada wanita yang pernah hamil 1-2 kali penurunan keemasannya lebih kecil dibanding yang pernah hamil ≥ 3 kali dan yang belum pernah hamil. Kecemasan pada wanita premenopause yang mempunyai anak dan bekerja

mendorong timbulnya konflik peran antara pekerjaan dengan kehidupan keluarga. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Aprillia dan Puspita (2007) di Kecamatan Wonokromo bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara status pekerjaan dengan tingkat kecemasan pada wanita perimenopause.

Berdasarkan analisis terhadap karakteristik, ada peningkatan skor pengetahuan dan penurunan skor

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian dapat diambil kesimpulan: Pendidikan kesehatan

SARAN

Pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan bagi wanita premenopause disarankan menggunakan *booklet* untuk menyiapkan psikologis wanita premenopause memasuki masa menopause. Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema menopause, peneliti menyarankan menggunakan kelompok kontrol atau penelitian mix method

Referensi

Baziad A. 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

kecemasan antara sebelum dengan sesudah diberi pendidikan kesehatan. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan tidak bermakna sesudah pendidikan kesehatan. Disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan dan penurunan skor kecemasan dipengaruhi oleh perlakuan yakni pendidikan kesehatan menggunakan *booklet*, bukan dipengaruhi oleh karakteristik responden

menggunakan *booklet* meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan wanita premenopause secara bermakna.

- Kasdu D. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Menopause*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Wijayanti MT. 2011. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kecemasan pada wanita premenopause di Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri tahun 2011 [tesis]. Surakarta: Universitas Sebelas Maret. Tidak diterbitkan.
- Yang DCJ, Haines, Ping P, Qingxue Z, Yanmei S, et al. 2011. Menopausal symptoms in mid-life women in Southern China. *Climacteric Journal*. 11: 329–336.
- Senba N and H. Matsuo. 2010. Effect of a health education program on climacteric women. *Climacteric Journal*. 13: 561–569.
- Dinkes DIY. (2015). Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014. Retrieved Juli 27, 2020, from <http://www.depkes.go.id/>

- Arsyad A. 2006. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Adawiyani R. 2013. Pengaruh Pemberian Booklet Anemia Terhadap Pengetahuan, Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah dan Kadar Hemoglobin Ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2 (2).
- Mintarsih W. 2007. Pendidikan kesehatan menggunakan booklet dan poster dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan reproduksi di Kabupaten Tasikmalaya tahun 2007. [Tesis]. Yogyakarta: FK UGM. Tidak diterbitkan.
- Widoyoko EP. 2014. *Tehnik penyusunan instrumen penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Notoatmodjo S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto S. 2013. *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. edisi 2. Jakarta : Bumi Aksara.
- Fitriah dan Susilowati E. 2011. Hubungan antara Tipe Kepribadian dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Wira Medika*. 1 (1): 9-15.
- Greendale et al. 2011. Perimenopause and Cognition. *Obstetri Gynecol Clin North Am*, 38(3):519–535.
- Ueda M, Masako M, Kozue O, and Hiromi S. 2009. Longitudinal study of a health education program for Japanese women in menopause. *Nursing and Health Sciences*. 11:114–119.
- Aprillia NI dan Puspita N. 2007. Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita premenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*. 4(1) ; 35-42