



HEALTH PROMOTION MODEL TERHADAP PENGETAHUAN PEREMPUAN PADA PERUBAHAN MASA MENOPAUSE

Sriargianti Amir
Politeknik Kaltara
Argi6372@gmail.com

Abstrak

Di negara Indonesia angka presentasi wanita mengalami menopause mencapai 16,1% untuk umur 30-49 tahun dengan jumlah 28.767 wanita. Terjadi peningkatan jumlah proporsi wanita yang mengalami menopause seiring bertambahnya usia pada umur 30-34 tahun dari angka 10% kemudian menjadi 17% pada wanita umur 44-45, dan menjadi 43% pada wanita umur 48-49 tahun. Gejala yang biasanya dirasakan ketika menjelang menopause seperti insomnia, rasa panas (*hot flashes*), berkurangnya daya ingat serta banyak berkeringat. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *health promotion model* terhadap pengetahuan perempuan pada perubahan masa menopause. **Metode penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pra eksperimental*. Dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-post test*. Penarikan sampel dilakukan secara tidak acak dengan tehnik *quota sampling* sejumlah 32 responden. **Hasil:** setelah dilakukan intervensi *health promotion model* menggunakan media leaflet pengetahuan responden yang berkaitan dengan menopause terjadi peningkatan ditandai dengan pengetahuan baik 30 (93,8%) dan pengetahuan cukup 6 (6,3%). Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil uji analisis *Mcnemar* didapatkan *p value*=0,000 kurang <0,05 yang berarti terdapat perbedaan signifikan terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan *health promotion*. **Kesimpulan:** *health promotion model* menggunakan leaflet menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan pengetahuan namun, untuk peneliti selanjutnya mencoba media yang lain

Kata Kunci: *Health promotion Model, Menopause, Pengetahuan*

Abstract

In Indonesia, the percentage of women experiencing menopause reaches 16.1% for ages 30-49 years with a total of 28,767 women. There was an increase in the proportion of women experiencing menopause with increasing age at the age of 30-34 years, from 10% to 17% for women aged 44-45, and to 43% for women aged 48-49 years. Symptoms that are usually felt when approaching menopause such as insomnia, hot flashes, memory loss and profuse sweating. **Objective:** *To determine the effect of the health promotion model on women's knowledge of changes during menopause.* **Research method:** *This research is a quantitative research with pre-experimental design. In this study using one group pre-post test. Sampling was carried out non-randomly using a quota sampling technique with a total of 32 respondents.* **Results:** *after the intervention of the health promotion model using leaflet media, respondents' knowledge related to menopause increased markedly by 30 (93.8%) good knowledge and 6 (6.3%) sufficient knowledge. This is evidenced by the value of McNemar's analysis test results obtained p value = 0.000 less <0.05, which means there is a significant difference in knowledge before and after being given health promotion.* **Conclusion:** *the health promotion model using leaflets is an alternative to increase knowledge, however, for future researchers to try other media*

Keywords: *Health promotion model, Menopause, Knowledge*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2023

✉Corresponding author :

Address : Jl. P.Lumpuran, Tarakan, Kalimantan Utara

Email : argi6372@gmail.com

Phone : 089530284000

PENDAHULUAN

Menopause merupakan peralihan fisik secara alamiah setiap wanita masa bertambahnya umur yang sering diartikan sebagai kondisi berhentinya siklus menstruasi terakhir, dengan prosesnya berjalan secara bertahap dan terjadi secara perlahan-lahan. Usia 40-an wanita mulai mengalami gejala munculnya menopause, dan puncak terjadi diusia 50 tahun, dimana kondisi tersebut wanita berhenti menstruasi dan tidak dialami lagi (Lubis & Amalia, 2020).

WHO (*World Health Organization*) memperkirakan usia harapan hidup (UHH) penduduk Indonesia sekitar 75 tahun pada tahun 2025. Hal tersebut mengartikan bahwa perempuan memiliki waktu untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal *menopause* (WHO, 2014). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017, di negara Indonesia angka presentasi wanita mengalami menopause mencapai 16,1% untuk umur 30-49 tahun dengan jumlah 28.767 wanita. Terjadi peningkatan jumlah proporsi wanita yang mengalami menopause seiring bertambahnya usia pada umur 30-34 tahun dari angka 10% kemudian menjadi 17% pada wanita umur 44-45, dan menjadi 43% pada wanita umur 48-49 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Setelah menopause, ovarium menyebabkan terjadinya produksi yang sangat rendah pada hormone estrogen dan progesterone. Kadar hormone yang rendah atau berkurang secara menetap akan mengakibatkan hilangnya aktivitas pada folikuler ovarium dan menjadi penyebab wanita tidak akan bisa lagi hamil, bahkan menjadi factor risiko pencetus masalah kesehatan tertentu (Arini, 2020). Tahapan seorang wanita sebelum memasuki menopause akan diawali dengan kondisi premenopasue terlebih dahulu (Sugunadevi & Divya, 2018). Menjelang menopause akan terjadi beberap perubahan pada fisik dan psikis, kondisi tersebut menyiapkan ketidaksiapan ibu akibat kurang terpapar informasi (Asriati, Wijaya, Nirmala, Gondodiputro, & Rahmiati, 2019).

Masa menopause biasanya akan muncul beberapa gejala yang membuat ketidaknyaman seperti seperti insomnia, rasa panas (*hot flashes*), berkurangnya daya ingat serta banyak berkeringat (Luginar Tambunan & Sinaga, 2022). Berdasarkan hasil penelitian oleh (Widjayanti, 2022), dengan hasil 90.32% wanita menopause mengeluhkan masalah yang terkait muskuloskeletal, 83.87% mengeluh badan terasa sangat panas, berkeringat terutama pada malam hari, 74.19% mengeluh keluhan fisik dan mental (berkurangnya daya ingat dan mudah lupa), 35.45% mengeluh masalah eliminasi urine dan 20% mengeluh mengalami masalah disfungsi seksual serta 16.3% mengeluh masalah urogenital. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan melakukan edukasi kesehatan

(*health promotion model*) sesuai dengan konsep teori keperawatan oleh Nola J. Pender.

Promosi kesehatan (*health promotion*) merupakan salahsatu tehnik dalam menngkatkan pelayanan kesehatan pertama. Tingkat pelayanan kesehatan tersebut meliputi kebersihan perorangan, perbaikan sanitasi lingkungan, pemeriksaan kesehatan berkala, peningkatan status gizi, kebiasaan hidup sehat dan semua kegiatan yang berhubungan dengan peningkatan status kesehatan (Aqtam & Darawwad, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yuan, Peng, Yang, & Zheng, 2019), dengan hasil *p value* $0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan sangat kuat dan positif antara tingkat pengetahuan dengan penerimaan pada saat menopause. Penelitian yang dilakukan oleh (Bong, Sri, & Susmini, 2019), dengan nilai *p value* $\leq 0,05$ artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stress.

Mengacu pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa menopause adalah bagian siklus terakhir atau haid terakhir yang dihadapi wanita secara umum rentang usia menopause wanita Indonesia saat ini berkisar antara 44 tahun dan 52 tahun. Tingkat pengetahuan ibu tentang menopause sangat rendah hingga perlu dilakukan edukasi kepada ibu yang mengalami menopause untuk memberikan pemahaman.

Peran perawat sebagai *health promotion* sangat dibutuhkan dalam mengelola permasalahan, untuk itu profesi keperawatan memiliki kesempatan dalam memberikan pelayanan kesehatan berupa tindakan dan program pendidikan kesehatan perempuan menopause dengan memberikan *health promotion* tentang perubahan yang terjadi pada masa menopause. Sebagai sarana untuk memberikan pemahaman perempuan menopause mengenai informasi seperti adanya perubahan- perubahan pada tubuh yang terjadi karena disebabkan menurunnya hormon dan bagaimana melakukan pengelolaan diri terhadap perubahan tersebut (Agustin & Nursanti, 2020).

Penelitian yang berfokus pada *health promotion* menggunakan teori konsep Nola J. Pender belum banyak dilakukan di Kalimantan Utara khususnya di Kota Tarakan terhadap peningkatan pengetahuan perempuan pada perubahan masa menopause. Dengan demikian suatu penelitian yang berkaitan tindakan *health promotion* terhadap pengetahuan ibu tentang menopause dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengedintifikasi sejauh mana pengaruh *health promotion model* terhadap pengetahuan perempuan pada perubahan masa menopause.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah desain pra eksperiment dengan rancangan *one group pre-post test*. Variabel independen yaitu *health promotion model* dan variable dependen yaitu pengetahuan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan pengetahuan setelah dilakukan *health promotion* terhadap pengetahuan ibu tentang menopause. Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan premenopause-menopause berusia 35-55 tahun di Kelurahan Kampung 1 Skip Tarakan RT 5. Penentuan sampel dengan tehnik Quota sampling kurang dari 100 dengan jumlah 35.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden n=32

| Data demografi | n | % |
|-------------------------------|----|------|
| 1 Usia | | |
| Premature menopause (35-40th) | 12 | 37,5 |
| Menopause dini (41-45 th) | 12 | 37,5 |
| Menopause (46-55 th) | 8 | 25,0 |
| Total | 32 | 100% |
| 2 Pendidikan | | |
| TS | 1 | 3,1 |
| SD | 5 | 15,6 |
| SMP | 7 | 21,9 |
| SMA | 17 | 53,1 |
| PT | 2 | 6,3 |
| Total | 32 | 100% |
| 3 Pekerjaan | | |
| IRT | 26 | 81,3 |
| Swasta | 5 | 15,6 |
| PNS | 1 | 3,1 |
| Total | 32 | 100% |

Sumber : data Primer Terolah Tahun 2022

Tabel 1. menunjukkan bahwa berdasarkan karakteristik usia sebagian besar responden memasuki kategori usia yaitu premature menopause (35-40 th) sebanyak 12 (37,5%), menopause dini berusia (41-45 th) sebanyak 12 (37,5%), dan menopause (36-55 th) sebanyak 8 (25%). Karakteristik pendidikan didapatkan TS 1 (3,1%), SD 5(15,6%), SMP 7 (21,9 %), SMA 17 (53,1%), dan PT 2 (6,3%). Karakteristik pekerjaan didapatkan IRT 26 (81,3%), swasta 5 (15,6%), dan PNS 1 (3,1%).

Faktor yang mendukung pada penelitian ini adalah faktor wanita premenopause yang bekerja sebagai IRT sebanyak 26 (81,3%). Kategori usia yaitu premature menopause (35-40 th) sebanyak 12 (37,5%), menopause dini berusia (41-45 th) sebanyak 12 (37,5%), dan menopause (36-55 th) sebanyak 8 (25%) sehingga ada waktu luang yang dapat digunakan untuk melakukan *health promotion* menggunakan media *leaflet*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian oleh (Wang et al., 2022) dengan hasil untuk menopause pada usia

kurang dari 40, 40– 44, 50–53, dan 54 tahun atau lebih, masing-masing, relatif terhadap 45–49 tahun.

Table 2. Distribusi Perbedaan Pengetahuan Pre Test Dan Post Test *Health Promotion Model* n=32

| Intervensi | Pretest | | Posttest | | P-value |
|--------------------|---------|--------|----------|--------|---------|
| | n | % | n | % | |
| Pengetahuan baik | 3 | 9,4% | 30 | 93,8% | 0,000 |
| Pengetahuan cukup | 3 | 9,4% | 2 | 6,3% | |
| Pengetahuan kurang | 26 | 81,3% | 0 | 0 | |
| Total | 32 | 100,0% | 32 | 100,0% | |

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan *health promotion model* terhadap pengetahuan perempuan pada perubahan masa menopause yaitu tingkat pengetahuan baik 3 (9,4%), pengetahuan cukup 3 (9,4%), pengetahuan kurang 26 (81,3%) dan setelah dilakukan intervensi *health promotion model* menggunakan media *leaflet* pengetahuan responden yang berkaitan dengan menopause terjadi peningkatan ditandai dengan pengetahuan baik 30 (93,8%) dan pengetahuan cukup 6 (6,3%). Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil uji analisis *McNemar* didapatkan *p value*=0,000 kurang <0,05 yang berarti terdapat perbedaan signifikan terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan *health promotion*.

Hasil penelitian pada 1 kelompok intervensi menunjukkan bahwa *health promotion model* menggunakan *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan pada responden, hal tersebut dibuktikan dengan nilai hasil analisis *pretest* dan *posttest* mengalami perbedaan yang cukup signifikan. Hasil penelitian pendukung yang telah dilakukan dengan hasil terdapat pengaruh signifikan pada pengetahuan ibu sebelum dan sesudah promosi kesehatan (Rathnayake, Alwis, Lenora, & Lekamwasam, 2019)

Hasil analisis menggunakan uji *mcnemmar* menunjukkan bahwa *health promotion model* menggunakan media *leaflet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden ditandai dengan nilai hasil analisis *pretest* dan *posttest* mengalami perbedaan yang cukup signifikan. *Health promotion model* merupakan suatu cara untuk mengusahakan agar individu, kelompok atau masyarakat mempunyai pengaruh yang positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan derajat kesehatan. Agar intervensi atau upaya menjadi efektif, sebelum intervensi perlu dilakukan diagnosis atau analisis masalah pengetahuan (N. Pender, n.d.). Penerapan *health promotion model* untuk meningkatkan pengetahuan perlu diwujudkan melalui suatu kebijakan atau program yang mampu mendorong partisipasi masyarakat

dan pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan (N. J. Pender, Murdaugh, & Parsons, 2014)

Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *health promotion model* perorangan menggunakan media *leaflet* pada perempuan premenopause. *Health promotion* menggunakan *leaflet* merupakan suatu proses dalam memberikan informasi kepada responden terutama pada ibu yang premenopause untuk mengetahui adanya pengaruh setelah diberikan intervensi berkaitan dengan adanya perubahan pengetahuan *pretest* dan *posttest*. Hasil tersebut dibuktikan oleh penelitian dari (Aprilidia, 2019), dengan hasil terdapat pengaruh signifikan pada pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan *leaflet*. Penelitian terkait yang mendukung hasil penelitian yaitu oleh (Asrami, Hamzehgardeshi, & Shahhosseini, 2016), dengan hasil Uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan yang signifikan antara skor rata-rata dari enam sub-skala perilaku gaya hidup yang mempromosikan kesehatan satu sama lain ($P < 0,001$).

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, pengetahuan wanita tentang perubahan masa menopause, masalah kesehatan selama menopause, asupan makanan yang tepat, dan cara lain untuk mencegah masalah dievaluasi, dan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara wanita perimenopause. Kesimpulan: Sebagian besar peserta merasa program penyadaran ini sangat bermanfaat. Ada juga peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara wanita perimenopause setelah program pendidikan kesehatan ($P < 0,0001$) (Sugunadevi & Divya, 2018). Pendidikan kesehatan yang berfokus pada modifikasi gaya hidup yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan, meningkatkan pengetahuan dan pengetahuan (Rathnayake et al., 2019).

SIMPULAN

Penelitian ini merupakan model perlakuan menggunakan *health promotion model* dalam bentuk *leaflet*, dengan hasil terjadinya peningkatan pengetahuan. Disarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan berbagai media yang lain dalam proses promosi, menggunakan dua kelompok dan menambahkan variabel.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, M., & Nursanti, I. (2020). Efek Edukasi “Paket Harmonis” Terhadap Pengelolaan Diri Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Perubahan Masa Menopause. *Akademika*, 9(01), 85–95. <https://doi.org/10.34005/akademika.v9i01.667>

Aprilidia, N. (2019). Pengaruh Gizi Kurang Terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia

3-2 Tahun di Puskesmas Pakis Surabaya, (November), 1–58.

- Aqtam, I., & Darawwad, M. (2018). Health Promotion Model: An Integrative Literature Review, 485–503. <https://doi.org/10.4236/ojn.2018.87037>
- Arini, L. A. (2020). Differences of Sexual Function: A Study in Two Menopause Groups. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 109. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.567>
- Asrami, F. S., Hamzehgardeshi, Z., & Shahhosseini, Z. (2016). Health Promoting Lifestyle Behaviors in Menopausal Women: A Cross-Sectional Study, 8(8), 128–134. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n8p128>
- 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>
- Bong, M. T., Sri, M., & Susmini. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Tingkat Stress. *Nursing News*, 4(1), 112–122. Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/1485/1052>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendagri Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Lubis, R. M., & Amalia, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Wanita Pra Lansia Tentang Menopause Di Rt 023 Rw 001 Kelurahan Sunter Agung. ... *Husada Karya Jaya*, 6(2), 1–8. Retrieved from <http://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/144%0Ahttp://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/viewFile/144/112>
- Luginar Tambunan, R., & Sinaga, D. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 59–70. <https://doi.org/10.51771/jintan.v2i1.227>
- Pender, N. (n.d.). *The Health Promotion Model*.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2014). *Health Promotion in Nursing Practice*, 6th Edition, 349.
- Rathnayake, N., Alwis, G., Lenora, J., & Lekamwasam, S. (2019). Impact of Health-Promoting Lifestyle Education Intervention on Health-Promoting Behaviors and Health Status of Postmenopausal Women: A Quasi-Experimental Study from Sri Lanka, 2019.
- Sugunadevi, G., & Divya, B. V. (2018). Health education program about postmenopausal

changes to perimenopausal women in an urban slum area , Coimbatore, 7(3), 193–197. <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2018.1233610012018>

- Wang, M., Gan, W., Kartsonaki, C., Guo, Y., Lv, J., Chen, Z., ... Yu, M. (2022). Menopausal status, age at natural menopause and risk of diabetes in China: a 10-year prospective study of 300,000 women. *Nutrition and Metabolism*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12986-022-00643-x>
- WHO. (2014). *World Health Statistic 2014*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data (Vol. 171). Retrieved from <https://ej.ebioscientifica.com/view/journals/eje/171/6/727.xml>
- Widjayanti, Y. (2022). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7(1), 3–6.
- Yuan, F., Peng, W., Yang, C., & Zheng, J. (2019). Teriparatide versus bisphosphonates for treatment of postmenopausal osteoporosis: A meta-analysis. *International Journal of Surgery*, 66(October 2018), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2019.03.004>