

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 2, No. 1, Januari 2016

Upaya Pencegahan Sindrom Pra Menopause Pada Wanita Pra Menopause

Senam Anti Nyeri Menstruasi Efektif Menurunkan Nyeri pada Remaja Putri dengan *Dysmenorrhea*

Gambaran Tugas dan Tanggung Jawab Ketua Tim di Instalasi Perawatan Intensif

Efektivitas Kompres Hangat Meningkatkan Tingkat Kemandirian *Activity Daily Living* pada Lansia dengan Nyeri Sendi

Tingkat Kecacatan dan Kecemasan pada Pasien Kusta Berdasarkan Jenis Kelamin

5th Octave Music Therapy Menurunkan Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi

Gambaran Kejadian Insomnia pada Wanita Menopause Berdasarkan Komponen *Insomnia Rating Scale*

Self-Care Agency Berdasarkan Teori Dorothea E. Orem pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis

Aktivitas Fisik Berdasarkan Teori Handerson pada Pasien Diabetes Mellitus Laki-Laki Dan Perempuan

Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Diterbitkan oleh
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.2	No.1	Hal 1-95	Kediri Januari 2016	2407-7232
----------------------------------	-------	------	-------------	------------------------	-----------

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 2, No. 1, Januari 2016

Penanggung Jawab

Aries Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Ketua Penyunting

Sandy Kurniajati, S.KM., M.Kes

Sekretaris

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns

Bedahara

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Penyunting Pelaksana

Aries Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Tri Sulistyarini, A.Per Pen., M.Kes

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Erlin Kurnia, S.Kep., Ns., M.Kes

Dian Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

Maria Anita Yusiana, S.Kep., Ns., M.Kes

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

Sirkulasi

Heru Suwardianto, S.Kep., Ns

Diterbitkan Oleh :

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend Panjaitan No. 3B Kediri

Email :stikesbaptisjurnal@gmail.com

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 2, No. 1, Januari 2016

DAFTAR ISI

Upaya Pencegahan Sindrom Pra Menopause Pada Wanita Pra Menopause Aries Wahyuningsih Erawati Defri Putri Arisandi	1-9
Senam Anti Nyeri Menstruasi Efektif Menurunkan Nyeri pada Remaja Putri dengan <i>Dysmenorrhea</i> Tri Sulistyarini Dyah Ayu Kartika Wulan Sari Nurlaila Pratiwi	10-18
Gambaran Tugas dan Tanggung Jawab Ketua Tim di Instalasi Perawatan Intensif Erlin Kurnia Vitaria Wahyu Astuti Albert Eduard Hannako N. C.	19-26
Efektivitas Kompres Hangat Meningkatkan Tingkat Kemandirian <i>Activity Daily Living</i> pada Lansia dengan Nyeri Sendi Selvia David Richard Evi Philiawati Rahmat Adi Prasetyo	27-36
Tingkat Kecacatan dan Kecemasan pada Pasien Kusta Berdasarkan Jenis Kelamin Sandy Kurniajati Evi Philiawati Hamam Eril Efendi	37-46
5 th Octave Music Therapy Menurunkan Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi Erwin Puji Astuti Heru Suwardianto Novi Yuliantin	47-56
Gambaran Kejadian Insomnia pada Wanita Menopause Berdasarkan Komponen <i>Insomnia Rating Scale</i> Desi Natalia Trijayanti Idris Fidiana Kurniawati Yufri Ardiansah	57-66
<i>Self-Care Agency</i> Berdasarkan Teori Dorothea E. Orem pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis Dian Prawesti Fidiana Kurniawati Jefri Christiawan	67-76
Aktivitas Fisik Berdasarkan Teori Handerson pada Pasien Diabetes Mellitus Laki-Laki Dan Perempuan Srinalesti Mahanani Desi Natalia T.I. Jeane Pangesti	77-86
Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Dian Prawesti Rimawati Ade Sylvia Nurcahyani	87-93

UPAYA PENCEGAHAN SINDROM PRA MENOPAUSE PADA WANITA PRA MENOPAUSE

PREVENTIVE OF PRE-MENOPAUSE SYNDROME TO WOMEN WITH PRE - MENOPAUSE

Aries Wahyuningsih, Erawati, Defri Putri Arisandi

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend Panjaitan 3B Kediri (0354) 683470

(aries.wahyuningsih@gmail.com)

ABSTRAK

Pra menopause adalah kondisi fisiologis pada wanita yang memasuki proses penuaan, yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas. Tujuan penelitian ini adalah mempelajari upaya pencegahan sindrom pra menopause yang dilakukan oleh wanita pra menopause. Desain penelitian menggunakan *Deskriptif*. Populasi penelitian adalah wanita pra menopause. Besar subyek sebanyak 43 responden yang ditetapkan dengan *Purposive Sampling*. Sub variabel yang digunakan adalah pengetahuan dan perilaku pencegahan sindrom pra menopause. Instrument berupa kuesioner. Analisa data menggunakan Analisa Deskriptif untuk mengetahui gambaran upaya pencegahan yang dilakukan. Kesimpulan dalam penelitian ini, pengetahuan pencegahan pada kategori baik dan cukup tetapi perilaku pencegahan sindrom pra menopause pada kategori kurang.

Kata Kunci: Pengetahuan, perilaku, sindrom pra menopause

ABSTRACT

Pre-menopause is a physiological condition to women who have entered the aging process, characterized by decreasing level of estrogen hormone from the ovaries that take roles in terms of reproduction and sexuality. The objective is to analyze the correlation between knowledge and preventive behavior of pre-menopause syndrome to women with pre-menopause. The research design was cross sectional. The population was all women with pre menopause. The subjects were 43 respondents using purposive sampling techniques. The variable was knowledge about prevention of pre-menopause syndrome. Data were collected using questionnaires, and then analyzed using statistical test of Spearman 'Rho with $\alpha \leq 0.05$ with $\rho = 0.951$. The results showed that there was no correlation between knowledge and preventive behavior of pre-menopause syndrome. It is concluded that knowledge does not have correlation between preventive behaviors of pre-menopause syndrome.

Keywords: Knowledge, behavior, pre-menopause syndrome

Pendahuluan

Proses kehidupan wanita mengalami pertumbuhan dan perkembangan, pertumbuhan dan perkembangan tersebut akan menyebabkan banyak perubahan pada fungsi tubuh wanita. Perubahan ini akan terjadi seiring bertambahnya usia sampai wanita mencapai fase menopause (Mulyani, 2013). Pra menopause terjadi sebelum wanita mengalami menopause, pada fase pra menopause terjadi peralihan dari masa subur menuju *anovulatoir* (tidak adanya pembuahan). Kadar estrogen pada fase pra menopause mengalami penurunan yang menyebabkan timbulnya gejala yang mengganggu aktivitas kehidupan wanita dan kehidupan rumah tangganya. Masalah yang sering muncul, berkurangnya kesuburan, resiko terjadinya osteoporosis, dan munculnya sindrom pra menopause. Gejala semakin serius jika tidak ditangani, karena dapat menimbulkan perubahan yang menyebabkan kecemasan pada wanita pra menopause. Kecemasan yang terjadi umumnya karena wanita pra menopause tidak mendapatkan informasi dengan benar (Proverawati, 2010).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2030 diperkirakan ada 1,2 miliar wanita yang berusia diatas 50 tahun dan sebagian besar mereka tinggal di negara berkembang (Mulyani, 2013). Perkembangan jumlah penduduk Indonesia termasuk sangat cepat. Menurut proyeksi penduduk Indonesia 2006 – 2011 oleh Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk perempuan berusia di atas 50 tahun meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta orang, dan tahun 2025 diperkirakan akan ada 75 juta perempuan menopause (BKKBN, 2012). Hasil studi pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 06 Februari 2015 di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri pada 15 responden, didapatkan 10 responden (66,6%) memiliki pengetahuan kurang, 4 responden (26,6%) memiliki

pengetahuan cukup, dan 1 responden (6,6%) memiliki pengetahuan yang baik, tentang menopause, faktor-faktor yang mempengaruhi menopause, gejala yang timbul dari menopause, dan penggunaan TSH untuk mengurangi gangguan menopause.

Pra menopause adalah kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*), yang ditandai dengan penurunan kadar hormon estrogen dari ovarium yang berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas. Penurunan fungsi hormon dalam tubuh akan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh dan gejala-gejala pra menopause akan mulai timbul. Gejala-gejala yang dirasakan oleh wanita pra menopause tersebut adalah: *hot flushes*, *night sweat* (berkeringat pada malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan pada vagina), penurunan daya ingat, *insomnia* (susah tidur), depresi, cemas, *fatigue* (rasa lelah), penurunan libido, *drypareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual), dan inkontinensia urin (Proverawati, 2010). Perubahan fisik dan hormonal yang terjadi akan mempengaruhi keadaan psikologis seorang wanita. Tanda dan gejala psikologis dari sindrom pra menopause adalah ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stres dan depresi. Keluhan psikis seseorang sangat tergantung individu masing-masing, tergantung bagaimana pandangan seorang wanita tentang pra menopause itu sendiri, termasuk pengetahuan atau informasi tentang pra menopause yang mereka dapatkan (Mulyani, 2013).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmodjo, 2011). Pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi perilaku wanita dalam menghadapi pra menopause. Pengetahuan yang cukup akan membantu mereka memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa ini dengan lebih

baik (Kumalasari, 2012). Pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi perilaku wanita dalam menghadapi pra menopause. Pengetahuan yang cukup akan membantu mereka memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa ini dengan lebih baik (Kumalasari, 2012). Peran perawat diperlukan dalam memberikan pendidikan kesehatan atau *health education* sehingga dapat menginformasikan penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh wanita yang mengalami pra menopause. Penatalaksanaan atau pencegahan yang bisa dilakukan adalah melakukan pengaturan makanan, mengkonsumsi suplemen makanan, melakukan teknik relaksasi, olahraga, aktivitas seksual, dan cek kesehatan (Proverawati, 2010). Perawat juga bisa bekerjasama dengan tenaga kesehatan yang lain seperti dokter dalam pemberian Terapi Sulih Hormon (TSH), pemeriksaan pap smear, pemeriksaan payudara sendiri atau SADARI. Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan penelitian ini untuk

mempelajari upaya pencegahan sindrom pra menopause pada wanita pra menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

Metodologi Penelitian

Desain penelitian menggunakan Deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah wanita pra menopause yang berada di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Besar subyek dalam penelitian adalah 43 wanita pra menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pada penelitian ini, Upaya Pencegahan dibagi menjadi 2 sub variabel yaitu pengetahuan tentang pencegahan sindrom pra menopause dan perilaku pencegahan sindrom pra menopause. Kedua subvariabel tersebut dilakukan pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dilakukan analisa deskriptif.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Indikator Pengetahuan tentang Pencegahan Sindrom Pra Menopause pada Wanita Pra Menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri 26 Mei 2015 - 26 Juni 2015 (n=43)

No	Pengetahuan	Frekuensi						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		f	%
		f	%	f	%	f	%		
1.	Tahu	5	11,63	23	53,49	15	34,88	43	100
2.	Memahami	4	9,30	8	18,60	31	72,09	43	100
3.	Aplikasi	4	9,30	12	27,91	27	62,79	43	100
4.	Analisis	4	9,30	14	32,56	25	58,14	43	100
5.	Sintesis	2	4,65	14	32,56	27	62,79	43	100
6.	Evaluasi	22	51,16	14	32,56	7	16,28	43	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan lebih dari 50% memiliki pengetahuan cukup pada indikator “tahu” sebanyak 23 responden pengetahuan kurang pada indikator “memahami” sebanyak 31 responden (72,09%), lebih dari 50% memiliki pengetahuan kurang pada indikator “aplikasi” sebanyak 27

responden (62,79%), lebih dari 50% memiliki pengetahuan kurang pada indikator “analisis” sebanyak 25 responden (58,14%), lebih dari 50% memiliki pengetahuan kurang pada indikator “sintesis” sebanyak 27 responden pada indikator “evaluasi” ” sebanyak 27 responden (62,79%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Indikator Perilaku Pencegahan Sindrom Pra Menopause pada Wanita Pra Menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri 26 Mei 2015 - 26 Juni 2015 (n=43)

No	Perilaku	Frekuensi						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		f	%
		f	%	f	%	f	%		
1.	Pengaturan makan	4	9,30	14	32,56	25	58,14	43	100
2.	Suplemen makanan	1	2,33	9	20,93	33	76,74	43	100
3.	Relaksasi	15	34,88	12	27,91	16	37,21	43	100
4.	Olahraga	2	4,65	16	37,21	25	58,14	43	100
5.	Cek kesehatan	1	2,33	10	23,25	32	74,42	43	100
6.	Terapi hormon pengganti	1	2,33	29	67,44	13	30,23	43	100

Berdasarkan tabel 2 lebih dari 50% memiliki perilaku kurang pada indikator “pengaturan makan” sebanyak 25 responden (58,14%), sebagian besar memiliki perilaku kurang pada indikator “suplemen makanan” sebanyak 33 responden (76,74%), paling banyak memiliki perilaku kurang pada indikator “relaksasi” sebanyak 16 responden (37,21%), lebih dari 50% memiliki

perilaku kurang pada indikator “olahraga” sebanyak 25 responden (58,14%), sebagian besar memiliki perilaku kurang pada indikator “cek kesehatan” sebanyak 32 responden (74,42%), dan sebagian besar memiliki perilaku cukup pada indikator “terapi hormon pengganti” sebanyak 29 responden (67,44%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Sindrom Pra Menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri 26 Mei 2015 - 26 Juni 2015 (n=43)

No	Pengetahuan	Perilaku Pencegahan Sindrom Pra Menopause						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		f	%
		f	%	f	%	f	%		
1.	Pengetahuan Baik	1	25	0	0,0	3	75	4	100
2.	Pengetahuan Cukup	0	0,0	0	0,0	6	100	6	100
3.	Pengetahuan Kurang	1	3,0	3	9,1	29	87,9	33	100

Spearman rho $\rho = 0,951$

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pengetahuan wanita pra menopause dalam pencegahan sindrom pra menopause sebagian besar memiliki perilaku kurang dalam pencegahan (62,79%), dan lebih dari 50% memiliki pengetahuan baik sindrom pra menopause sebanyak 29 responden (87,9%). Pengetahuan wanita pra menopause dalam pencegahan sindrom pra menopause kurang sebagian besar memiliki perilaku kurang dalam pencegahan sindrom pra menopause yaitu sebanyak 3 responden (75,0%) dan pengetahuan wanita pra menopause dalam pencegahan sindrom pra

menopause kurang paling banyak memiliki perilaku cukup dalam pencegahan sindrom pra menopause yaitu sebanyak 3 responden (9,1%).

Pembahasan

Pengetahuan dalam Pencegahan Sindrom Pra Menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri

Bersarkan hasil penelitian menunjukkan pengetahuan yang baik dan cukup cenderung memiliki perilaku

kurang. Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi berbagai faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya (Budiman, 2013). Menurut Notoatmodjo (2005), pengetahuan adalah sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan suatu masalah yang dihadapinya. Pengetahuan mempengaruhi seorang wanita dalam memahami perubahan-perubahan dalam dirinya. Perubahan yang dialami oleh wanita pra menopause ini banyak mengganggu sebagian besar wanita. Pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi perilaku wanita dalam menghadapi pra menopause. Pengetahuan yang cukup akan membantu mereka memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa ini dengan lebih baik (Kumalasari, 2012). Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal sehingga terkadang pengetahuan itu kurang didapatkan sepenuhnya oleh wanita pra menopause. Faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah: pendidikan; informasi atau media massa; sosial, ekonomi, dan budaya; lingkungan; pengalaman; dan usia (Budiman, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil wanita pra menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri memiliki pengetahuan baik sebanyak 4 responden (9,3%). Hasil penelitian menunjukkan 22 responden memiliki pengetahuan baik pada indikator “evaluasi”. Pengetahuan baik pada indikaoor “evaluasi” yang dimiliki wanita pra menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri ditunjukkan dengan, wanita tersebut mampu melakukan penanganan menopause yang baik, dan mampu melakukan pemeriksaan yang dapat dilakukan oleh wanita pra menopause. Pada indikator “evaluasi” didapatkan 7 reponden memiliki pengetahuan kurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil wanita pra

menopause yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 33 responden (76,7%). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar wanita pra menopause memiliki pengetahuan kurang pada indikator “tahu”, “memahami”, “aplikasi”, “analisis”, dan “sintesis”. Pada indikator “tahu” didapatkan 15 responden memiliki pengetahuan kurang. Pada indikator “memahami” didapatkan 31 responden memiliki pengetahuan kurang. Pada indikator “aplikasi” didapatkan 27 responden memiliki pengetahuan kurang. Pada indikator “analisis” didapatkan 25 responden memiliki pengetahuan kurang. Pada indikator “sintesis” didapatkan 27 responden memiliki pengetahuan kurang. Pengetahuan kurang yang dimiliki wanita pra menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri ditunjukkan dengan memiliki pengetahuan kurang dalam memberi definisi mengenai pra menopause, menyebutkan usia terjadinya pra menopause, menyebutkan faktor yang mempengaruhi gejala pra menopause, memperkirakan hubungan yang terjadi pada tubuh dengan pra menopause, memperkirakan penyebab dari terjadinya pra menopause, menentukan penatalaksanaan yang bisa digunakan untuk mengurangi gejala pra menopause, menyediakan metode pemeriksaan untuk wanita pra menopause, menghasilkan pemecahan masalah pra menopause, menunjukkan hubungan faktor penyebab pra menopause dengan kejadian pra menopause, dan membagi perubahan-perubahan yang terjadi ketika pra menopause

Perilaku dalam Pencegahan Sindrom Pra Menopause pada Wanita Pra Menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar memiliki perilaku pencegahan sindrom pra menopause yang kurang. Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas

antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2007).

Perilaku kesehatan (*health behavior*) adalah respons seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang mempengaruhi sehat-sakit (kesehatan) (Notoatmodjo, 2010). Menurut Notoatmodjo (2010) perilaku kesehatan dikelompokkan menjadi 2, yaitu: perilaku orang yang sehat agar tetap sehat dan meningkat, dan perilaku orang sakit atau telah terkena masalah kesehatan untuk memperoleh penyembuhan atau pemecahan masalah kesehatan. Perilaku merupakan respons yang terdiri atas respons motorik: berbicara, berjalan, dan sebagainya; respons fisiologik: reaksi hormonal, aktivitas sistem saraf otonomik, dan sebagainya; respons kognitif: pernyataan yang muncul di pikiran, imajinasi, dan sebagainya; respons afektif: rasa benci, marah, kecewa, dan sebagainya (Nesi, 2011). Perilaku terjadi diawali dengan adanya pengalaman-pengalaman seseorang serta faktor-faktor diluar orang tersebut (lingkungan) baik fisik maupun non fisik. Kemudian pengalaman dan lingkungan tersebut diketahui, dipersepsikan, diyakini, dan sebagainya sehingga menimbulkan motivasi, keinginan untuk bertindak, dan akhirnya terjadilah perwujudan niat tersebut yang berupa perilaku (Notoatmodjo, 2010). Seorang wanita dalam proses kehidupannya akan mengalami masa pra menopause, ketika seorang wanita memasuki masa pra menopause akan terjadi penurunan kadar estrogen yang menyebabkan timbulnya beberapa masalah (Proverawati, 2010). Penurunan fungsi hormon dalam tubuh akan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh dan gejala-gejala pra menopause akan mulai timbul. Gejala-gejala yang dirasakan oleh wanita pra menopause tersebut adalah: *hot flushes*, *night sweat* (berkeringat pada malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan pada vagina), penurunan daya ingat, *insomnia*

(susah tidur), depresi, cemas, *fatigue* (rasa lelah), penurunan libido, *drypareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual), dan inkontinensia urin (Proverawati, 2010). Perubahan fisik dan hormonal yang terjadi akan mempengaruhi keadaan psikologis seorang wanita. Tanda dan gejala psikologis dari sindrom pra menopause adalah ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stres dan depresi. Keluhan psikis seseorang sangat tergantung individu masing-masing, tergantung bagaimana pandangan seorang wanita tentang pra menopause itu sendiri, termasuk pengetahuan atau info informasi tentang pra menopause yang mereka dapatkan (Mulyani, 2013). Pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi perilaku wanita dalam menghadapi pra menopause. Pengetahuan yang cukup akan membantu mereka memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa ini dengan lebih baik (Kumalasari, 2012). Penatalaksanaan atau pencegahan yang bisa dilakukan adalah melakukan pengaturan makanan, mengkonsumsi suplemen makanan, melakukan teknik relaksasi, olahraga, dan cek kesehatan (Proverawati, 2010). Perilaku terbentuk di dalam diri seseorang dari dua faktor utama yaitu: stimulus merupakan faktor dari diri seseorang tersebut (faktor eksternal) dan faktor dari dalam diri orang yang bersangkutan (faktor internal). Faktor eksternal atau stimulus adalah merupakan faktor lingkungan, baik lingkungan fisik, dan non fisik dalam bentuk sosial, budaya, ekonomi, politik dan sebagainya dan faktor internal yang menentukan seseorang itu merespons stimulus dari luar adalah: perhatian, pengamatan, persepsi, motivasi, fantasi, sugesti, dan lainnya (Notoatmodjo, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan wanita pra menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri memiliki perilaku cukup dalam pencegahan sindrom pra menopause sebanyak 3 responden (7,0%). Hasil penelitian menunjukkan wanita pra menopause di

Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri memiliki perilaku cukup pada indikator “relaksasi” sebanyak (62,02%). Perilaku cukup yang dimiliki wanita pra menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri ditunjukkan dengan memiliki perilaku cukup dalam hal mengendalikan emosi, cukup beristirahat, dan cukup mampu mengatasi stress. Pada indikator “relaksasi” didapatkan 16 responden memiliki perilaku kurang.

Hasil penelitian menunjukkan wanita pra menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri memiliki perilaku kurang dalam pencegahan sindrom pra menopause sebanyak 38 responden (88,3%). Hasil penelitian menunjukkan wanita pra menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri memiliki perilaku kurang pada indikator “pengaturan makan”, “suplemen makanan”, “olahraga”, “cek kesehatan”, dan “terapi hormon pengganti”. Pada indikator “pengaturan makanan” didapatkan 25 responden memiliki perilaku kurang. Pada indikator “suplemen makanan” didapatkan 33 responden memiliki perilaku kurang. Pada indikator “olahraga” didapatkan 25 responden memiliki perilaku kurang. Pada indikator “cek kesehatan” didapatkan 32 responden memiliki perilaku kurang. Pada indikator “terapi hormon pengganti” didapatkan 38 responden memiliki perilaku kurang. Perilaku kurang yang dimiliki wanita pra menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri ditunjukkan dengan kurang mampu dalam menghindari makanan pedas, kurang mampu dalam menghindari konsumsi kopi setiap hari, kurang mampu mengkonsumsi kedelai setiap hari, kurang mampu dalam mengkonsumsi vitamin D, kurang mampu dalam mengkonsumsi suplemen makanan, kurang mampu bergerak aktif selama satu sampai tiga jam, kurang mampu dalam meningkatkan kemampuan mengontrol keluarnya urin, kurang mampu dalam melakukan olahraga, kurang mampu dalam memeriksakan kesehatan setiap bulan, kurang mampu dalam melakukan pemeriksaan SADARI

atau perabaan payudara sendiri, kurang mampu dalam melakukan pemeriksaan kolestrol, kurang mampu dalam melakukan konsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan tentang terapi hormon pengganti, kurang mampu dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung kalsium, kurang mampu dalam mencegah terjadinya osteoporosis

Upaya Pencegahan Sindrom Pra Menopause pada Wanita Pra Menopause di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri

Upaya pencegahan dapat diukur dengan Pengetahuan Pencegahan dan Perilaku Pencegahan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi berbagai faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005 dikutip dari Budiman, 2013). Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, pendidikan, informasi atau media massa, sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman, dan usia (Budiman, 2013). Pengetahuan memiliki beberapa tahapan diantaranya tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi (Sinta, 2011). Perilaku adalah respons yang terdiri atas respons motorik: berbicara, berjalan, dan sebagainya; respons fisiologik: reaksi hormonal, aktivitas sistem saraf otonomik, dan sebagainya; respons kognitif: pernyataan yang muncul di pikiran, imajinasi, dan sebagainya; respons afektif: rasa benci, marah, kecewa, dan sebagainya (Nesi, 2011).

Pra menopause adalah suatu kondisi dimana pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*), yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas (Proverawati, 2010). Pra menopause dipengaruhi beberapa faktor

yaitu: faktor psikis, cemas, usia saat pertama kali haid, usia melahirkan, merokok, pemakaian kontrasepsi, diabetes, status gizi, stress, sosial ekonomi, dan lingkungan (Mulyani, 2013). Penurunan kadar hormonal pada wanita pra menopause menyebabkan timbulnya sindrom pra menopause yang gejalanya berupa: gangguan vasomotor, *night sweet* (berkeringat pada malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan pada vagina), penurunan daya ingat, mudah marah, *insomnia* (susah tidur), gejala akibat kelainan metabolik, depresi atau rasa cemas, *fatigue* (rasa lelah), penurunan libido, *drypareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual), inkontinensia urine, ketidakateraturan siklus haid, dan gejala kelainan metabolisme mineral. Upaya pencegahan yang bisa dilakukan untuk mengurangi sindrom pra menopause, yaitu pengaturan makanan, suplemen makanan, teknik relaksasi, olahraga, cek kesehatan, dan terapi hormon pengganti (Proverawarti, 2010). Wanita pra menopause juga dapat melakukan beberapa pemeriksaan untuk meningkatkan kesehatan ketika memasuki usia pra menopause, yaitu: pap smear, kolposkopi, SADARI (pemeriksaan payudara sendiri), mammografi, pemeriksaan kanker colon, pemeriksaan laboratorium (kolestrol, trigliserida, thyroid, aktivitas tulang) (Eva, 2010). Upaya menjaga kesehatan dan kebugaran, seorang wanita pra menopause perlu memiliki kesadaran untuk memiliki perilaku sehat. Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2007). Perilaku kesehatan (*health behavior*) adalah respons seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang mempengaruhi sehat-sakit (kesehatan) (Notoatmodjo, 2010). Perilaku memiliki 3 domain yaitu, pengetahuan (*knowlwdge*), sikap

(*attitude*), dan tindakan atau praktik (*practice*).

Menurut hasil penelitian pengetahuan responden sebagian besar kurang yaitu sebanyak 33 responden (76,7%). Pengetahuan itu sendiri merupakan bagian domain dari perilaku yang banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar maupun dari dalam. Dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan didapatkan wanita yang memiliki pengetahuan kurang yaitu pendidikan terakhir SD sebanyak 13 responden (86,7%). Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang, karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin banyak informasi yang didapatkan. Dilihat dari informasi yang didapat tentang menopause maupun tentang pra menopause didapatkan sebagian besar 26 responden (76,5%) tidak mendapatkan informasi mengenai menopause. Hal ini juga didukung dari hasil kuesioner pada data demografi, didapatkan 34 responden (79,1%) menyatakan tidak pernah mendapatkan informasi mengenai menopause. Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan wanita pra menopause yang tidak bekerja dengan perilaku kurang sebagian besar 31 responden (88,6%). Kurangnya perilaku pada wanita pra menopause dilihat dari pekerjaan dapat dihubungkan dengan faktor eksternal, wanita yang bekerja mempunyai kesempatan untuk mendapatkan informasi lebih banyak, sedangkan wanita yang hanya dirumah sangat terbatas sekali dalam mendapatkan informasi. Banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi orang dalam berperilaku menyebabkan peneliti perlu banyak lagi menggali faktor-faktor yang lainnya, karena pengetahuan yang baik tanpa kesadaran yang tinggi akan hidup yang lebih sehat tidak akan berhasil mewujudkan perilaku atau tindakan yang sehat.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 43 responden pada tanggal 26 Mei 2015 – 26 Juni 2015 di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri, dapat disimpulkan bahwa wanita pra menopause yang memiliki pengetahuan baik dan cukup mengenai pencegahan sindrom pra menopause cenderung memiliki perilaku kurang mengenai pencegahan sindrom pra menopause.

Saran

Diharapkan wanita pra menopause selain terus meningkatkan pengetahuan dan kesehatan, wanita pra menopause juga diharapkan memiliki motivasi untuk melakukan perilaku hidup sehat, sehingga kesehatan wanita pra menopause terus meningkat.

Daftar Pustaka

- BKKBN, (2012). *Data Wanita Menopause*.<http://www.bkkbn.go.id>
d. Tanggal 12 Januari 2015, Jam 14.30 WIB
- Budiman dan Agus Riyanto, (2013). *Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Eva Ellya, Pusmaika Rangga & Rismalinda, (2010). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Media.
- Kumalasari Intan dan Iwan Andhyantoro. (2012). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mulyani, Nina Siti, (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nesi Novita dan Yunetra Franciska, (2011). *Promosi Kesehatan dalam*

Pelayanan Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.

- Notoatmodjo, S, (2011). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S, (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S, (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati Atikah, (2010). *Menopause dan Sindrom Pra Menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sinta Fitriani, (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu