

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA LEMBAR
BALIK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU TENTANG
MENOPAUSE PADA WANITA PRE MENOPAUSE
DI BPM SUGIYATI PETANAHAN**

**Disusun Oleh :
Hilya Fajriyani Aisyah
B1501276**

**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIII
2019**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA LEMBAR
BALIK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU TENTANG
MENOPAUSE PADA WANITA PRE MENOPAUSE
DI BPM SUGIYATI PETANAHAN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

**Disusun Oleh :
Hilya Fajriyani Aisyah
B1501276**

**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIII
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA LEMBAR
BALIK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU TENTANG
MENOPAUSE PADA WANITA PRE MENOPAUSE
DI BPM SUGIYATI PETANAHAN**

Disusun Oleh :

Hilya Fajriyani Aisyah

B1501276

Telah memenuhi Peryaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti
Ujian KTI

Oleh :

Pembimbing : Hastin Ika Indriyastuti, S.SiT, MPH

Tanggal : 22 Mei 2019

Tanda Tangan :

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Kebidanan

Eka Novyriana, S.ST, M.P.H

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU TENTANG MENOPAUSE PADA WANITA PRE MENOPAUSE DI BPM SUGIYATI PETANAHAN

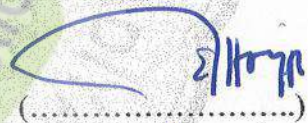
Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Hilya Fajriyani Aisyah
B1501276

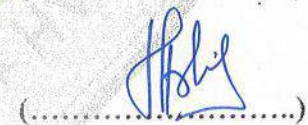
telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 27 Juni 2019

Penguji :

1. Eka Novyriana, S.ST, M. P. H

(.....)

2. Hastin Ika Indriyastuti, S.SiT, MPH

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Kebidanan




Eka Novyriana, S.ST, M.P.H

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan penelitian juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis, diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Gombong, Mei 2019

[Signature]
Fajriyani Aisyah



KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU TENTANG MENOPAUSE PADA WANITA PRE MENOPAUSE DI PMB SUGIYATI AMD.KEB¹

Hilya Fajriyani Aisyah², Hastin Ika Indriyastuti S.SiT., MPH³

INTISARI

Latar Belakang : Menurut WHO total populasi wanita yang mengalami menopause di Indonesia pada tahun 2025. jumlah wanita yang akan mengalami menopause akan melonjak, hal tersebut menyebabkan kualitas hidup mereka menurun. Berkualitas tidaknya hidup mereka pada masa menopause sangat dipengaruhi oleh respon/reaksi mereka terhadap fase tersebut. Maka Pengetahuan yang baik pada wanita tersebut sangat dibutuhkan untuk bisa mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menerapkan lembar balik menopause untuk meningkatkan pengetahuan wanita pre menopause dengan memberikan pendidikan kesehatan.

Tujuan : Untuk mengetahui penerapan pendidikan kesehatan dengan media lembar balik tentang menopause dalam rangka untuk meningkatkan pengetahuan wanita pre menopause.

Metode : Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan Studi Kasus (Case Study). Penelitian ini dilakukan dari Bulan Februari-Maret 2019 dengan partisipan 5 wanita pre menopause.

Hasil : Setelah dilakukan penerapan pendidikan kesehatan dengan Lembar Balik untuk meningkatkan pengetahuan wanita pre menopause tentang menopause hasilnya terjadi peningkatan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan dari pengetahuan kurang (3 partisipan) menjadi baik dan pengetahuan cukup (2 partisipan) menjadi baik.

Kesimpulan : Pendidikan kesehatan dengan media lembar balik dapat meningkatkan pengetahuan tentang menopause pada wanita pre menopause.

Kata Kunci : Lembar Balik, pendidikan kesehatan, menopause

Kepustakaan : 28 pustaka (2009-2019)

Jumlah Halaman : xi + 74 halaman + 7 Lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan

³Dosen STIKes Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

APPLICATION OF HEALTH EDUCATION USING FLIPCHART MEDIA TO IMPROVE KNOWLEDGE ABOUT MENOPAUSE FOR PRE- MENOPAUSE WOMEN IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE SUGIYATI PMB AMD. KEB¹

Hilya Fajriyani Aisyah², Hastin Ika Indriyastuti S.SiT., MPH³

ABSTRACT

Background: WHO predicts that there will be an increase of the number of women who experience menopause in Indonesia in 2025. This may decrease their life quality. This condition is strongly influenced by their response or reaction to that phase. Good knowledge about menopause is in need for them to prepare themselves in the face of menopause. Therefore, the writer is interested in using flipchart in applying health education about menopause for improving knowledge of pre-menopausal women.

Objective: Knowing the application of health education using flipchart media about menopause in the effort of improving knowledge of pre-menopausal women about menopause.

Method: This study is a qualitative descriptive with a case study approach. This study was conducted from February to March 2019 and the participants were 5 pre-menopausal women.

Result: After having health education about improving the knowledge of pre-menopausal women about menopause using flipchart, there was an improvement in knowledge. i.e. from bad knowledge becomes good knowledge (3 participants), and fair knowledge becomes good knowledge (2 participants).

Conclusion: Health education using flipchart media can improve knowledge of pre-menopausal women about menopause.

Keywords: Flipchart, health education, menopause

Bibliography: 28 literatures (2009-2019)

Number of Pages: xi + 74 pages + 7 appendices

¹Title

²Student of DIII Program of Midwifery Departement

³Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan taufik dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan judul "Penerapan Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Menopause pada Wanita Pre Menopause di BPM Sugiyati Amd.Keb Petanahan Kabupaten Kebumen". Laporan Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar ahli madya kebidanan.

Selama penulisan KTI ini penulis mendapat bimbingan, masukan, dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga proposal KTI ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Hj. Herniyatun, M. Kep. Sp. Mat. selaku ketua STIKes Muhammadiyah Gombong.
2. Eka Novyriana, S.ST., M.P.H selaku ketua prodi kebidanan program DIII STIKes Muhammadiyah Gombong.
3. Hastin Ika Indriyastuti, S.SiT., M.P.H. selaku pembimbing KTI yang telah banyak membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal KTI.
4. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil, serta dorongan dan semangat dan do'a yang tiada henti.
5. Semua teman-teman DIII Kebidanan angkatan 2016, yang telah memberikan motivasi dalam rangka menyelesaikan pembuatan Karya Tulis Ilmiah.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Menyadari akan berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya laporan ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga Allah subhanahuwata'ala, senantiasa memberikan rahmat dan hidayah yang tidak berkesudahan dan semoga dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Gombong,2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN INTISARI.....	v
HALAMAN ABTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Tujuan.....	6
C. Manfaat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Teori.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Partisipan	39
D. Instrumen.....	41
E. Pengambilan Data.....	42
F. Metode Penerapan Inovasi.....	44
G. Etika Penelitian.....	45
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL, DAN PEMBAHASAN	
A. Manajemen Kasus.....	47
B. Hasil.....	60
C. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan.....	63
Tabel 2 tingkat pengetahuan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan.....	64
Tabel 3 pengetahuan partisipan.....	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian.....	37
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Konsultasi
- Lampiran 2. Lembar *Informed concent*
- Lampiran 3. Kuesioner *Pretest*
- Lampiran 4. Kuesioner *Posttest*
- Lampiran 5. Lembar Rekap Pengetahuan Partisipan
- Lampiran 6. *Lembar Balik* Menopause
- Lampiran 7. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dalam pertambahan umurnya akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Semakin meningkat umur manusia maka pertumbuhan akan berhenti pada suatu tahap tertentu yang dapat mengakibatkan berbagai perubahan fungsi pada tubuh manusia tersebut. Perubahan fungsi pada tubuh tersebut biasanya dapat terjadi pada proses menua atau biasa disebut dengan menopause dimana akan terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan yang terjadi tersebut paling banyak terjadi pada wanita (proverawati, 2010).

Menopause menandakan bahwa masa menstruasi dan reproduksi seorang wanita telah berakhir. Hal ini terjadi karena indung telur mengalami penuaan. Penuaan ovarium ini menyebabkan produksi hormon estrogen menurun sehingga terjadi kenaikan hormon FSH dan LH. Peningkatan hormon FSH ini menyebabkan fase folikular dari siklus menstruasi memendek sampai menstruasi tidak terjadi lagi. Menopause menurut WHO berarti berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi wanita yang sebelumnya mengalami menstruasi setiap bulan, yang disebabkan oleh jumlah folikel yang mengalami atresia terus meningkat, sampai tidak tersedia 2 lagi folikel, serta dalam 12 bulan terakhir mengalami amenorea, dan bukan disebabkan oleh keadaan patologis (prawirohardjo, 2011).

Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan fisik maupun psikologis bagi wanita. Menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause yakni beruparasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (Spencer, 2012). Pada masa ini wanita cenderung akan mengalami berbagai keluhan seperti insomnia, nyeri dan linu sendi, kulit keriput, ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress dan depresi. Jika hal ini terjadi secara terus menerus akan menyebabkan semakin meningkatnya angka mobilitas dan mortalitas pada wanita (Proverawati & Sulistyawati, 2010).

Perubahan – perubahan yang akan berubah biasanya dapat terjadi ketika seorang wanita tersebut mengalami masa menua atau yang sering disebut dengan Menopause . Menopause merupakan keadaan dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi. Menopause mulai pada umur yang berbeda-beda umumnya adalah sekitar umur 50 tahun menurut Prawirohardjo (2009). Menopause merupakan salah satu fase dari kehidupan normal seorang wanita. Pada masa tersebut kapasitas reproduksi wanita akan berhenti. Banyak wanita yang menganggap bahwa menopause merupakan hal yang menakutkan dan membuatnya cemas, hal ini mungkin berasal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tua, tidak sehat, dan tidak cantik lagi. Selain itu wanita dalam masa menopause akan mengalami banyak perubahan

besar dalam kehidupannya dan beradaptasi terhadap perubahan peran dalam keluarga maupun masyarakat, serta harus menghadapi perubahan tubuh dan harapannya dalam hidup (Baziard, 2013).

Berdasarkan data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO), pada tahun 2015, total populasi wanita yang mengalami menopause di seluruh dunia mencapai 894 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 milyar orang. Artinya sebanyak 1,2 milyar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat dari angka sensus tahun 1990 jumlah perempuan menopause. Di Asia, masih menurut data WHO, pada tahun 2025 jumlah wanita yang menopause akan melonjak dari 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa (Rakkuea, 2016). Jumlah penduduk Indonesia menurut kelompok umur dari 45-49 tahun sebanyak 8.304.021 penduduk wanita (kemenkes, 2017).

Menopause dapat mempengaruhi kehidupan seseorang terutama kualitas hidupnya. Kualitas hidup biasanya memiliki arti yang berbeda-beda tergantung konteks yang akan dibicarakan dan digunakan. Jika dikaitkan menopause dengan dimensi kualitas hidup yang dikeluarkan oleh WHO (2018), maka jelas kualitas hidup perempuan yang menopause mengalami penurunan. Hal ini disebabkan ketika fase menopause seluruh dimensi tersebut mengalami perubahan-perubahan. Fase ini terjadi secara berangsur-angsur yang semakin hari semakin jelas penurunan fungsi kelenjar indung telur. Oleh karena itu,

memasuki usia 50 tahun sering dijadikan momok yang menakutkan bagi perempuan.

Secara Psikologis, kekhawatiran ini dapat berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan bagi perempuan. Peristiwa menopause merupakan peristiwa alamiah yang harus dilalui oleh setiap perempuan. Sayangnya, informasi yang benar mengenai hal tersebut sepertinya belum tersosialisasi dengan baik di tengah-tengah masyarakat, justru mitos yang kebenarannya masih dipertanyakan lebih banyak diterima. Hal ini menyebabkan ada perempuan yang bersikap pesimis dalam kehidupan setelah memasuki usia menopause. Berkualitas tidaknya hidup perempuan pada masa menopause sangat dipengaruhi oleh respon/reaksi perempuan terhadap fase tersebut (Larasati T, 2009).

Wanita pre menopause penting untuk mengetahui tentang menopause, maka dari itu pengetahuan wanita tersebut sangat dibutuhkan untuk persiapan diri dalam menghadapi menopause, sehingga jika sudah waktunya mereka dapat memahami dan sudah tidak kaget lagi. Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan itu sendiri banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat diperoleh dari pendidikan formal dan non formal, Pengetahuan seseorang tentang sesuatu

objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek yang diketahui, maka menumbuhkan sikap yang makin positif terhadap objek tersebut (Notoatmodjo, 2010).

Meningkatkan pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan tindakan yang perlu dilakukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan wanita pre menopause mengenai persiapan dalam menghadapi menopause. Dalam proses pendidikan kesehatan merupakan tugas dari semua petugas kesehatan, banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu salah satu caranya yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan berbagai metode atau media tentang menopause kepada ibu (Prawirohardjo, 2009).

Memberikan pendidikan kesehatan, diperlukan alat bantu pendidikan agar pesan yang disampaikan dapat diberikan dan diterima dengan baik oleh sasaran. Salah satu alat pendidikan kesehatan yang dapat digunakan dengan mudah adalah media lembar balik. Menurut (Rachmawati, 2012) Lembar balik ialah media penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan dalam bentuk lembar baik. Peneliti tertarik menggunakan lembar balik sebagai media pemberian pendidikan kesehatan karena pembuatan yang relatif mudah dimengerti oleh sasaran karena disertai gambar-gambar yang cukup banyak dibandingkan media lain. Dengan adanya lembar balik informasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan dapat sama karena dari sumber yang sama.

Wanita perlu diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause karena dengan adanya kegiatan tersebut dapat menambah informasi serta dapat meningkatkan pengetahuan tentang menopause. Wanita akan lebih siap dalam menghadapi masa-masa sulit menjelang menopause, sehingga keluhan yang dirasakan menjelang menopause dapat segera diatasi. Berdasarkan pernyataan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Menopause pada Wanita Pre Menopause”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penerapan pendidikan kesehatan dengan media lembar balik untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang menopause pada wanita pre menopause.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media lembar balik tentang menopause.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan ibu sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media lembar balik tentang menopause.

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Memberikan pengetahuan ibu tentang menopause menggunakan media lembar balik sebagai upaya meningkatkan pengetahuan tentang menopause pada wanita pre menopause.

b. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki, serta dapat menjadikan bahan penelitian lebih lanjut dalam pengembangan khasanah ilmu kebidanan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Meningkatkan pengetahuan dan menambah pengalaman penulis mengenai penerapan pendidikan kesehatan dengan lembar balik untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang menopause pada wanita pre menopause.

b. Bagi Instansi Terkait

Sebagai bahan informasi tentang pentingnya program pemberian pendidikan kesehatan dengan media lembar balik untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang menopause pada wanita pre menopause.

c. Bagi Klien

Menambah pengetahuan tentang menopause sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang menopause pada wanita pre menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Proverawati, MPH. 2010. *Menopause dan Sindrom Pre Menopause*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Arikunto. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhar Arsyad. 2013. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja grafindo Persada.
- Baziad A. 2013. *Menopause dan Andropause*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Budiman & Riyanto A. 2013. *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69.
- Fox-Spencer, R, dan Brown, P, 2017. *Osteoporosis*. Erlangga. Jakarta.
- Guyton, A. C., Hall, J. E., 2011. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022.
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- kemenkes. (2017). pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap pengetahuan ibu premenopause di wilayah kerja puskesmas kotabumi I lampung utara. *Kemenkes*, 12-24.
- Kholiddan, 2012. *Promosi Kesehatan dengan pendekatan teori prilaku, media, dan aplikasinya*. Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT). Jakarata : Rajawali Pers.
- Kuncoro. (2008). *Kiat Menghadapi Menopause*. (<http://luluvikar.wordpress.com>. Diakses tanggal 13 Desember 2010).
- Manuaba, I. A., dkk. 2010. *Buku Ajar Penuntun Kuliah Genekologi*. Jakarta : Trans InfoMedia.
- Mulyani, S (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Ilmu Pengetahuan dan Kehidupan*. Jakarta: Yudistira
- Notoatmojo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Prawirohardjo. (2009). *Metode ilmu pengetahuan*. Jakarta : YBPSP
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Menopause dan andromenopause*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Prawirohardjo. (2011). *pre menopause dan menopause*. jakarta: cv pustaka.
- Proverawati. (2010). *menopause*. jakarta.
- Rachmawati. (2012). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan lembar balik terhadap perilaku pemberian asi pada ibu post partum. *Rachmawati*
- Riwidikdo, H. (2013). *Statistik Kesehatan dan Aplikasi SPSS dalam Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Rakkuea, N. (2016). pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap pengetahuan ibu premenopause di wilayah kerja puskesmas kotabumi I lampung utara. *malahayati nursing jurnal*, 12-24.
- Rosental, S, M. 2009. *Pengetahuan menopause*. Yogyakarta: PT BentangPustaka.
- Sastrawinata, S .2009. *Klimakterium dan Menopause*. Eds. Wiknjosastra, H. Saifuddin. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Prawiroharjo.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sastrawinata.(2015). *Siklus Haid Perempuan*. Elstar Offset.
- wardiah, a. (2019). pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap pengetahuan ibu pre menopause di wilayah kerja puskesmas kota bumi 1 lampung utara. *malahayati nursing jurnal*, 12-24.
- Wijayanti.(2009). *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Book marks
- <http://digilib.unimus.ac.id/files//disk1/162/jtptunimus-gdl-ahmadyusuf-8066-2-3.babii.pdf>

The logo is a green shield-shaped emblem. It features a central sunburst with Arabic calligraphy. A yellow torch is positioned at the bottom center. The text "SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH" is written in a circular path around the center, and "GOMBONG" is at the bottom, separated by two stars.

LAMPIRAN

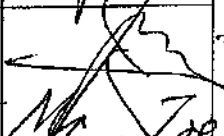
LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIII
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG
2018/2019

Nama : Hilya Fajriyani A
 NIM : B1501276.
 Pembimbing : Bu Hastin Ika I.S. ST. MPH
 Kegiatan :

No	Hari/Tanggal	Rencana Bimbingan	Realisasi	Tandatangan
1.	Jum'at, 31 / 2019 1	Konsul jurnal		
2.	Kamis, 14 / 2019 2	Konsul jurnal		
3.	Sabtu, 16 / 2019 2	Konsul BAB 1	neuro	
4.	Senin, 25 / 2019 2	Konsul BAB 1, 2 dan 3	neuro	
5.	Jum'at, 1 / 2019 3	Konsul BAB 1, 2, 3	neuro	
6.	Selasa, 5 / 2019 3	Konsul BAB 1, 2, 3. Kerangka teori	neuro	
7.	Jum'at, 8 / 2019 3	Konsul BAB 1, 2, 3	Acc	
8.				

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIII
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG
2018/2019

Nama : Hilya Fazriyani A.
 NIM : B1501276
 Pembimbing : Bu Hastin Ika I.S.SIT. MPH.
 Kegiatan :

No	Hari/Tanggal	Rencana Bimbingan	Realisasi	Tandatangan
1.	Senin, 29/2019 4	Konsul BAB IV & V	revisi	
2.	Kamis, 9/2019 5	Konsul BAB IV dan V	revisi	
3.	Senin, 13/2019 5	Konsul BAB IV dan V	revisi	
4.	Rabu, 15/2019 5	Konsul BAB IV dan V	revisi	
5.	Kamis, 16/2019 5	Konsul BAB IV, V, Intisari	revisi	
6.	Jum'at, 17/2019 5	English Abstract	It's done	
7.	Rabu, 22/2019 5	Konsul BAB I, II, III, IV, V / Intisari	Acc	
8.				

Lampiran 1

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PRODI KEBIDANAN PROGRAM DIII
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**

TAHUN 2018/2019

Nama : Hilya Fajriyani A

NIM : B1501276.

Pembimbing :

Kegiatan

No	Hari/tgl	Rencana bimbingan	Realisasi	Ttd
1	Rabu. 26/6 2019	Konsul post sidang.	revisi	
2	Kamis 4/7 2019	Konsul post sidang.	Acc	
3	Jum'at 5/7 2019	Konsul post sidang Naskah publikasi	Acc	
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Informed Consent

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Gombong.

Judul Penelitian : Penerapan Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Menopause pada Wanita Pre Menopause di wilayah PMB Sugiyati, Amd.Keb Desa Petanahan Kecamatan Petanahan

Peneliti : Hilya Fajriyani Aisyah

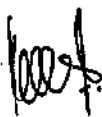
NIM : B1501276

Saya percaya yang saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya berperan serta dalam penelitian.

Petanahan, ²⁸.....²⁸.....2019

Peneliti



Hilya Fajriyani Aisyah

Responden



.....

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Informed Consent

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Gombong.

Judul Penelitian : Penerapan Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Menopause pada Wanita Pre Menopause di wilayah PMB Sugiyati, Amd.Keb Desa Petanahan Kecamatan Petanahan

Peneliti : Hilya Fajriyani Aisyah

NIM : B1501276

Saya percaya yang saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya berperan serta dalam penelitian.

Petanahan, ²⁸.....₀₃.....2019

Peneliti



Hilya Fajriyani Aisyah

Responden



.....

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Informed Consent

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Gombong.

Judul Penelitian : Penerapan Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Menopause pada Wanita Pre Menopause di wilayah PMB Sugiyati, Amd.Keb Desa Petanahan Kecamatan Petanahan

Peneliti : Hilya Fajriyani Aisyah

NIM : B1501276

Saya percaya yang saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya berperan serta dalam penelitian.

Petanahan, 28/03/2019

Peneliti

Responden



Hilya Fajriyani Aisyah



PERNYATAAN PERSETUJUAN

Informed Consent

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Gombong.

Judul Penelitian : Penerapan Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Menopause pada Wanita Pre Menopause di wilayah PMB Sugiyati, Amd.Keb Desa Petanahan Kecamatan Petanahan

Peneliti : Hilya Fajriyani Aisyah

NIM : B1501276

Saya percaya yang saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya berperan serta dalam penelitian.

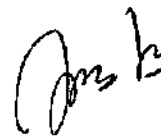
Petanahan, ²⁸...../63.....2019

Peneliti



Hilya Fajriyani Aisyah

Responden



.....

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Informed Consent

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Gombong.

Judul Penelitian : Penerapan Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Menopause pada Wanita Pre Menopause di wilayah PMB Sugiyati, Amd.Keb Desa Petanahan Kecamatan Petanahan

Peneliti : Hilya Fajriyani Aisyah

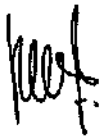
NIM : B1501276

Saya percaya yang saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya berperan serta dalam penelitian.

Petanahan, ²⁸/₀₃.....2019

Peneliti



Hilya Fajriyani Aisyah

Responden



.....

LEMBAR KUISIONER

PENGETAHUAN WANITA PRE MENOPOUSE TENTANG
MENOPOUSE

Identitas responden

1. Nama Wakhidat
2. Alamat : Petanahan
3. Usia : 48 th
4. Status : Menikah
5. Pendidikan terakhir ibu (lingkari jawaban yang anda pilih)
 - a. Tidak sekolah
 - ☒ b. Tamat SD/tidak tamat SD
 - c. Tamat SLTP/tidak tamat SLTP
 - d. Tamat SLTA/tidak tamat SLTA
 - e. Perguruan tinggi (PT)/tidak tamat perguruan tinggi
6. Pekerjaan :
 - ☒ a. Tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga)
 - b. Pedagang/Wiraswasta
 - c. Pegawai negeri/BUMN
 - d. Pegawai swasta
 - e. Profesi
7. Jumlah anak : 6

a. Tidak/belum mempunyai anak

☒ b. Mempunyai ≤ 2 anak

☒ c. Mempunyai > 2 anak ✓

8. Pekerjaan suami

a. Tidak bekerja

b. Pedagang/Wiraswasta

c. Pegawai swasta

d. Pegawai negeri/BUMN

☒ e. Buruh dan sejenisnya

9. Pendapatan perbulan: 200 000

10. Bagaimanakah siklus haid ibu pada 1 tahun terakhir?

☒ a. Sudah tidak teratur sejak 1 tahun terakhir.

b. Masih teratur selama 1 tahun terakhir.

c. Sudah tidak mengalami haid sejak 1 tahun terakhir.

S: 10
B: 10

Pengetahuan responden

Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar, tepat dan sesuai.

1. Apa yang dimaksud dengan menopause ?

- ☒ a. Menstruasi terakhir yang dialami wanita
- b. Masa awal menstruasi wanita
- c. Masa dimana wanita masih menstruasi
- d. Masa dimana menstruasi wanita tidak teratur

2. Coba sebutkan pengertian dari premenopause ?

- a. Masa awal menstruasi wanita
- ☒ b. Masa akhir atau berhentinya menstruasi
- c. Masa sebelum masa menopause
- d. Masa setelah masa menopause

3. Pada usia berapakah menopause dini itu terjadi ?

- a. Menopause saat usia <40 tahun
- b. Menopause saat memasuki usia 40 tahun
- ☒ c. Menopause saat usia 50 tahun
- d. Menopause saat usia 60 tahun

4. Pilihlah salah satu penyebab menopause dini di bawah ini ?

- a. Badan yang terlalu gemuk
- ☒ b. Adanya pengangkatan indung telur karena penyakit
- c. Menikah muda
- d. Banyak anak

5. Seorang wanita dikatakan menopause setelah berhenti haid selama ?

- a. $\pm$ 12 bulan
- b. 2 bulan
- ☒ c. 3 bulan
- d. 6 bulan

6. Salah satu faktor yang dapat mempercepat terjadinya menopause di bawah ini adalah ?

- ☒ a. Merokok dan stress
- b. Terlalu banyak makan
- c. Olah raga teratur
- d. Tempat tinggal yang buruk

7. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memperlambat terjadinya menopause ?

- a. Sering berolahraga dan tidak merokok
- b. Tidur yang cukup
- c. Mengonsumsi kalsium

☒ d. Sering mengonsumsi sayuran

8. Banyak tanda-tanda atau gejala yang dapat mengakibatkan menopause. Salah satunya adalah ?

- ☒ a. Sering merasa panas dan berkeringat pada saat malam hari
- b. Sering merasa lapar
- c. Sering merasa ngantuk
- d. Susah BAK

9. Berikut ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk memperlambat penuaan

kulit pada masa menopause ?

- a. Berolahraga
- ☒ b. Mengonsumsi vitamin E dan menghindari sinar matahari
- c. Tidur tepat waktu
- d. Tidak mengonsumsi kafein

10. Salah satu langkah untuk pencegahan terjadinya osteoporosis (pengerosan tulang) pada masa menopause adalah ?

- a. Banyak tidur
- ☒ b. Berolahraga dan mengkonsumsi kalsium
- c. mengkonsumsi obat-obatan
- d. Tidak terlalu lelah

11. Bagaimana cara mengurangi sembelit (susah BAB) pada masa menopause

- a. Berolahraga
- b. Tidur yang cukup
- c. Banyak mengkonsumsi daging-dagingan
- ☒ d. Banyak mengkonsumsi sayur dan buah

12. Berikut ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan di masa menopause ?

- a. Berbelanja
- b. Melakukan perawatan kulit
- ☒ c. Berolahraga dan menjaga pola makan
- d. Banyak bersosialisasi dengan orang banyak

13. Selain gaya hidup sehat apakah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikis dimasa menopause ?

- a. Mengkonsumsi obat penenang
- b. Melakukan terapi hormon dan akupuntur
- ☒ c. Sering berkumpul bersama keluarga
- d. Sering berada diluar rumah

14. Apa pengaruh menopause terhadap kehidupan seksualitas ?

- a. Adanya penurunan seksualitas
- b. Menopause tidak berpengaruh pada seksualitas
- c. Biasa-biasa saja
- ☒ d. Kehidupan seksualitas menjadi buruk

15. Berikut ini merupakan cara untuk mengurangi rasa sakit saat hubungan seksual pada ibu menopause, salah satunya adalah ?

- a. Berhubungan dalam keadaan stress
- ☒ b. Memakai jely (pelumas)
- c. Bersenggama secara tidak teratur
- d. Tidak Melakukan pemanasan terlebih dahulu

16. Munculnya hot flushes pada saat menopause sering diawali pada daerah?

- ☒ a. Gerak tubuh
- b. Dada, leher atau wajah
- c. Nafsu makan hilang
- d. Cenderung menghindari dari keramaian

17. Ada beberapa upaya dalam menghadapi hot flushes pada saat menopause ini adalah ?

- ☒ a. Pengobatan hormonal atau obat yang diberikan dokter
- b. Sering melakukan seksual
- c. Stress
- d. Tidur tidak beraturan

18. Bagaimana cara untuk menjaga kebugaran wanita setelah menopause ?

- a. Bekerja tanpa menghiraukan waktu
- b. Makan tidak teratur
- c. Olahraga secara teratur dan berjalan santai 5-10 menit.
- ☒ d. Sering melakukan peregangan pada otot dingin,

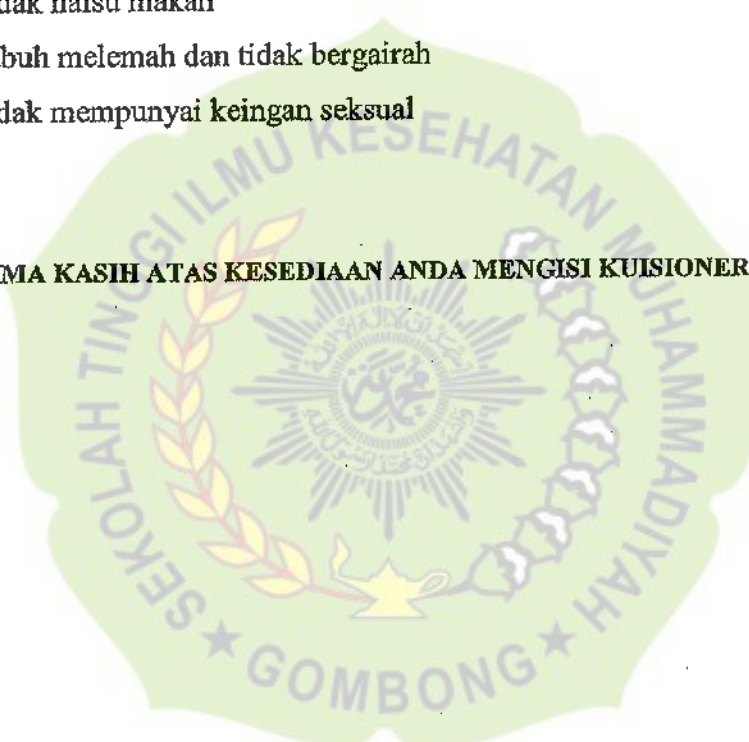
19. Salah satu langkah untuk penyembuhan menopause yaitu terapi hormonal akan tetapi harus dipertimbangkan manfaat maupun dampaknya, walaupun memakai terapi ini harus dengan dosis ?

- a. Rendah
- b. Tinggi
- ☒ c. Sedang
- d. Tinggi sekali

20. Dibawah ini adalah manfaat dari terapi hormonal dalam penyembuhan menopause, kecuali ?

- ☒ a. Mengurangi risiko osteoporosis, menghilangkan hot flushes
- b. Tidak nafsu makan
- c. Tubuh melemah dan tidak bergairah
- d. Tidak mempunyai keinginan seksual

TERIMA KASIH ATAS KESEDIAAN ANDA MENGISI KUISIONER INI



1

LEMBAR KUISIONER

PENGETAHUAN WANITA PRE MENOPOUSE TENTANG MENOPOUSE

Identitas responden

1. Nama : Wakhidah
2. Alamat : Petanahan
3. Usia : 48 th
4. Status : Menikah
5. Pendidikan terakhir ibu (lingkari jawaban yang anda pilih)
 - a. Tidak sekolah
 - ☒ b. Tamat SD/tidak tamat SD
 - c. Tamat SLTP/tidak tamat SLTP
 - d. Tamat SLTA/tidak tamat SLTA
 - e. Perguruan tinggi (PT)/tidak tamat perguruan tinggi
6. Pekerjaan :
 - ☒ a. Tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga)
 - b. Pedagang/Wiraswasta
 - c. Pegawai negeri/BUMN
 - d. Pegawai swasta
 - e. Profesi
7. Jumlah anak :

a. Tidak/belum mempunyai anak

☒ b. Mempunyai ≤ 2 anak

c. Mempunyai > 2 anak

8. Pekerjaan suami

a. Tidak bekerja

b. Pedagang/Wiraswasta

c. Pegawai swasta

d. Pegawai negeri/BUMN

☒ e. Buruh dan sejenisnya

9. Pendapatan perbulan:

2 00 000

10. Bagaimanakah siklus haid ibu pada 1 tahun terakhir?

☒ a. Sudah tidak teratur sejak 1 tahun terakhir.

b. Masih teratur selama 1 tahun terakhir.

c. Sudah tidak mengalami haid sejak 1 tahun terakhir.

S. 4
B. 16

Pengetahuan responden

Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar, tepat dan sesuai.

1. Apa yang dimaksud dengan menopause ?

- ☒ a. Menstruasi terakhir yang dialami wanita
- b. Masa awal menstruasi wanita
- c. Masa dimana wanita masih menstruasi
- d. Masa dimana menstruasi wanita tidak teratur

2. Coba sebutkan pengertian dari premenopause ?

- a. Masa awal menstruasi wanita
- b. Masa akhir atau berhentinya menstruasi
- ☒ c. Masa sebelum masa menopause
- d. Masa setelah masa menopause

3. Pada usia berapakah menopause dini itu terjadi ?

- ☒ a. Menopause saat usia <40 tahun
- b. Menopause saat memasuki usia 40 tahun
- c. Menopause saat usia 50 tahun
- d. Menopause saat usia 60 tahun

4. Pilihlah salah satu penyebab menopause dini di bawah ini ?

- a. Badan yang terlalu gemuk
- ☒ b. Adanya pengangkatan indung telur karena penyakit
- c. Menikah muda
- d. Banyak anak

5. Seorang wanita dikatakan menopause setelah berhenti haid selama ?

- a. $\pm$ 12 bulan
- ☒ b. 2 bulan
- c. 3 bulan
- d. 6 bulan

6. Salah satu faktor yang dapat mempercepat terjadinya menopause di bawah ini adalah ?

- ☒ a. Merokok dan stress
- b. Terlalu banyak makan
- c. Olah raga teratur
- d. Tempat tinggal yang buruk

7. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memperlambat terjadinya menopause ?

- a. Sering berolahraga dan tidak merokok
- b. Tidur yang cukup
- ☒ c. Mengonsumsi kalsium
- d. Sering mengonsumsi sayuran

8. Banyak tanda-tanda atau gejala yang dapat mengakibatkan menopause. Salah satunya adalah ?

- ☒ a. Sering merasa panas dan berkeringat pada saat malam hari
- b. Sering merasa lapar
- c. Sering merasa ngantuk
- d. Susah BAK

9. Berikut ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk memperlambat penuaan

kulit pada masa menopause ?

- ☒ a. Berolahraga
- b. Mengonsumsi vitamin E dan menghindari sinar matahari
- c. Tidur tepat waktu
- d. Tidak mengonsumsi kafein

10. Salah satu langkah untuk pencegahan terjadinya osteoporosis (pengerosan tulang) pada masa menopause adalah ?

- a. Banyak tidur
- ☒ b. Berolahraga dan mengonsumsi kalsium
- c. mengonsumsi obat-obatan
- d. Tidak terlalu lelah

11. Bagaimana cara mengurangi sembelit (susah BAB) pada masa menopause

- a. Berolahraga
- b. Tidur yang cukup
- c. Banyak mengonsumsi daging-dagingan
- ☒ d. Banyak mengonsumsi sayur dan buah

12. Berikut ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan di masa menopause ?

- a. Berbelanja
- b. Melakukan perawatan kulit
- ☒ c. Berolahraga dan menjaga pola makan
- d. Banyak bersosialisasi dengan orang banyak

13. Selain gaya hidup sehat apakah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikis dimasa menopause ?

- a. Mengonsumsi obat penenang
- b. Melakukan terapi hormon dan akupunktur
- ☒ c. Sering berkumpul bersama keluarga
- d. Sering berada diluar rumah

14. Apa pengaruh menopause terhadap kehidupan seksualitas ?

- a. Adanya penurunan seksualitas
- b. Menopause tidak berpengaruh pada seksualitas
- c. Biasa-biasa saja
- ☒ d. Kehidupan seksualitas menjadi buruk

15. Berikut ini merupakan cara untuk mengurangi rasa sakit saat hubungan seksual pada ibu menopause, salah satunya adalah ?

- a. Berhubungan dalam keadaan stress
- ☒ b. Memakai jely (pelumas)
- c. Bersenggama secara tidak teratur
- d. Tidak Melakukan pemanasan terlebih dahulu

16. Munculnya hot flushes pada saat menopause sering diawali pada daerah?

- a. Gerak tubuh
- ☒ b. Dada, leher atau wajah
- c. Nafsu makan hilang
- d. Cenderung menghindari dari keramaian

17. Ada beberapa upaya dalam menghadapi hot flushes pada saat menopause ini adalah ?

- ☒ a. Pengobatan hormonal atau obat yang diberikan dokter
- b. Sering melakukan seksual
- c. Stress
- d. Tidur tidak beraturan

18. Bagaimana cara untuk menjaga kebugaran wanita setelah menopause ?

- a. Bekerja tanpa menghiraukan waktu
- b. Makan tidak teratur
- c. Olahraga secara teratur dan berjalan santai 5-10 menit.
- ☒ d. Sering melakukan peregangan pada otot dingin,

19. Salah satu langkah untuk penyembuhan menopause yaitu terapi hormonal akan tetapi harus dipertimbangkan manfaat maupun dampaknya, walaupun memakai terapi ini harus dengan dosis ?

- a. Rendah
- b. Tinggi
- ☒ c. Sedang
- d. Tinggi sekali

20. Dibawah ini adalah manfaat dari terapi hormonal dalam penyembuhan menopause, kecuali ?

- ☒ a. Mengurangi risiko osteoporosis, menghilangkan hot flushes
- b. Tidak nafsu makan
- c. Tubuh melemah dan tidak bergairah
- d. Tidak mempunyai keinginan seksual

TERIMA KASIH ATAS KESEDIAAN ANDA MENGISI KUISIONER INI



LEMBAR KUISIONER

PENGETAHUAN WANITA PRE MENOPOUSE TENTANG
MENOPOUSE

Identitas responden

1. Nama : Siti Khoeriyah
2. Alamat : Petanahan
3. Usia : 48
4. Status : menikah
5. Pendidikan terakhir ibu (lingkari jawaban yang anda pilih)
 - a. Tidak sekolah
 - ☒ b. Tamat SD/tidak tamat SD
 - c. Tamat SLTP/tidak tamat SLTP
 - d. Tamat SLTA/tidak tamat SLTA
 - e. Perguruan tinggi (PT)/tidak tamat perguruan tinggi
6. Pekerjaan :
 - ☒ a. Tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga)
 - b. Pedagang/Wiraswasta
 - c. Pegawai negeri/BUMN
 - d. Pegawai swasta
 - e. Profesi
7. Jumlah anak : 4

a. Tidak/belum mempunyai anak

☒ b. Mempunyai ≤ 2 anak

☒ c. Mempunyai > 2 anak

8. Pekerjaan suami

a. Tidak bekerja

b. Pedagang/Wiraswasta

c. Pegawai swasta

d. Pegawai negeri/BUMN

☒ e. Buruh dan sejenisnya

9. Pendapatan perbulan:

10. Bagaimanakah siklus haid ibu pada 1 tahun terakhir?

☒ a. Sudah tidak teratur sejak 1 tahun terakhir.

b. Masih teratur selama 1 tahun terakhir.

c. Sudah tidak mengalami haid sejak 1 tahun terakhir.

S: 8

B: 12

Pengetahuan responden

Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar, tepat dan sesuai.

1. Apa yang dimaksud dengan menopause ?

- a. Menstruasi terakhir yang dialami wanita
- b. Masa awal menstruasi wanita
- c. Masa dimana wanita masih menstruasi
- ☒ d. Masa dimana menstruasi wanita tidak teratur

2. Coba sebutkan pengertian dari premenopause ?

- a. Masa awal menstruasi wanita
- b. Masa akhir atau berhentinya menstruasi
- ☒ c. Masa sebelum masa menopause
- d. Masa setelah masa menopause

3. Pada usia berapakah menopause dini itu terjadi ?

- a. Menopause saat usia <40 tahun
- ☒ b. Menopause saat memasuki usia 40 tahun
- c. Menopause saat usia 50 tahun
- d. Menopause saat usia 60 tahun

4. Pilihlah salah satu penyebab menopause dini di bawah ini ?

- a. Badan yang terlalu gemuk
- ☒ b. Adanya pengangkatan indung telur karena penyakit
- c. Menikah muda
- d. Banyak anak

5. Seorang wanita dikatakan menopause setelah berhenti haid selama ?

- a. $\pm$ 12 bulan
- b. 2 bulan
- ☒ c. 3 bulan
- d. 6 bulan

6. Salah satu faktor yang dapat mempercepat terjadinya menopause di bawah ini adalah ?

- ☒ a. Merokok dan stress
- b. Terlalu banyak makan
- c. Olah raga teratur
- d. Tempat tinggal yang buruk

7. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memperlambat terjadinya menopause ?

- a. Sering berolahraga dan tidak merokok
- b. Tidur yang cukup
- c. Mengonsumsi kalsium

☒ d. Sering mengonsumsi sayuran

8. Banyak tanda-tanda atau gejala yang dapat mengakibatkan menopause. Salah satunya adalah ?

- ☒ a. Sering merasa panas dan berkeringat pada saat malam hari
- b. Sering merasa lapar
- c. Sering merasa ngantuk
- d. Susah BAK

9. Berikut ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk memperlambat penuaan

kulit pada masa menopause ?

☒ a. Berolahraga

b. Mengonsumsi vitamin E dan menghindari sinar matahari

c. Tidur tepat waktu

d. Tidak mengonsumsi kafein

10. Salah satu langkah untuk pencegahan terjadinya osteoporosis (pengerosan tulang) pada masa menopause adalah ?

- a. Banyak tidur
- ☒ b. Berolahraga dan mengonsumsi kalsium
- c. mengonsumsi obat-obatan
- d. Tidak terlalu lelah

11. Bagaimana cara mengurangi sembelit (susah BAB) pada masa menopause

- a. Berolahraga
- b. Tidur yang cukup
- c. Banyak mengonsumsi daging-dagingan
- ☒ d. Banyak mengonsumsi sayur dan buah

12. Berikut ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan di masa menopause ?

- a. Berbelanja
- ☒ b. Melakukan perawatan kulit
- c. Berolahraga dan menjaga pola makan
- d. Banyak bersosialisasi dengan orang banyak

13. Selain gaya hidup sehat apakah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikis di masa menopause ?

- a. Mengonsumsi obat penenang
- ☒ b. Melakukan terapi hormon dan akupunktur
- c. Sering berkumpul bersama keluarga
- d. Sering berada diluar rumah

14. Apa pengaruh menopause terhadap kehidupan seksualitas ?

- ☒ Adanya penurunan seksualitas
- b. Menopause tidak berpengaruh pada seksualitas
- c. Biasa-biasa saja
- d. Kehidupan seksualitas menjadi buruk

15. Berikut ini merupakan cara untuk mengurangi rasa sakit saat hubungan seksual pada ibu menopause, salah satunya adalah ?

- a. Berhubungan dalam keadaan stress
- ☒ Memakai jely (pelumas)
- c. Bersenggama secara tidak teratur
- d. Tidak Melakukan pemanasan terlebih dahulu

16. Munculnya hot flushes pada saat menopause sering diawali pada daerah?

- a. Gerak tubuh
- ☒ Dada, leher atau wajah
- c. Nafsu makan hilang
- d. Cenderung menghindari dari keramaian

17. Ada beberapa upaya dalam menghadapi hot flushes pada saat menopause ini adalah ?

- ☒ Pengobatan hormonal atau obat yang diberikan dokter
- b. Sering melakukan seksual
- c. Stress
- d. Tidur tidak beraturan

18. Bagaimana cara untuk menjaga kebugaran wanita setelah menopause ?

- a. Bekerja tanpa menghiraukan waktu
- b. Makan tidak teratur
- c. Olahraga secara teratur dan berjalan santai 5-10 menit.
- ☒ Sering melakukan peregangan pada otot dingin,

19. Salah satu langkah untuk penyembuhan menopause yaitu terapi hormonal akan tetapi harus dipertimbangkan manfaat maupun dampaknya, walaupun memakai terapi ini harus dengan dosis ?

☒ Rendah

b. Tinggi

c. Sedang

d. Tinggi sekali

20. Dibawah ini adalah manfaat dari terapi hormonal dalam penyembuhan menopause, kecuali ?

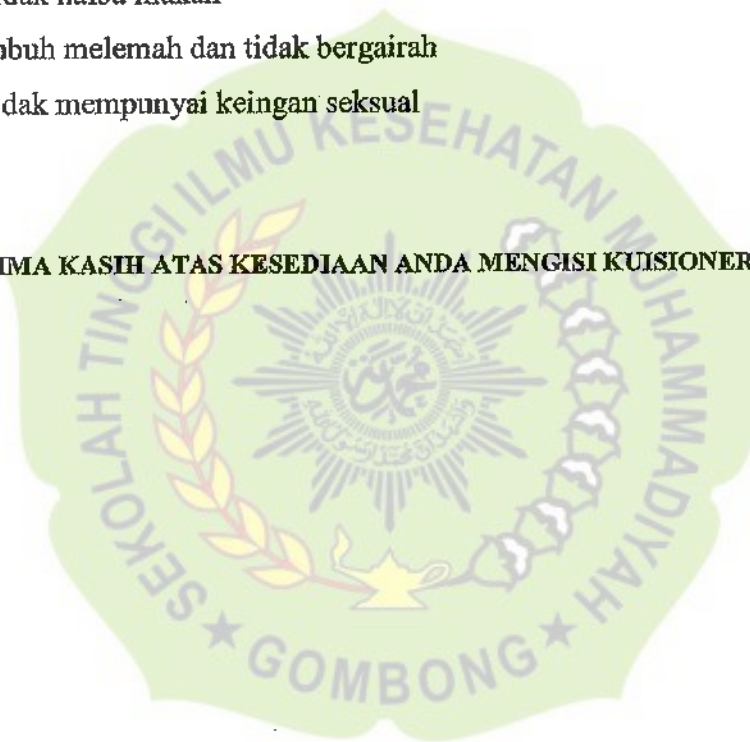
☒ Mengurangi risiko osteoporosis, menghilangkan hot flushes

b. Tidak nafsu makan

c. Tubuh melemah dan tidak bergairah

d. Tidak mempunyai keinginan seksual

TERIMA KASIH ATAS KESEDIAAN ANDA MENGISI KUISIONER INI



LEMBAR KUISIONER**PENGETAHUAN WANITA PRE MENOPOUSE TENTANG
MENOPOUSE****Identitas responden**

1. Nama : Siti Khoeriyah.
2. Alamat : Petanahan
3. Usia : 48
4. Status : menikah
5. Pendidikan terakhir ibu (lingkari jawaban yang anda pilih)
 - a. Tidak sekolah
 - ☒ b. Tamat SD/tidak tamat SD
 - c. Tamat SLTP/tidak tamat SLTP
 - d. Tamat SLTA/tidak tamat SLTA
 - e. Perguruan tinggi (PT)/tidak tamat perguruan tinggi
6. Pekerjaan :
 - ☒ a. Tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga)
 - b. Pedagang/Wiraswasta
 - c. Pegawai negeri/BUMN
 - d. Pegawai swasta
 - e. Profesi
7. Jumlah anak :

a. Tidak/belum mempunyai anak

☒ b. Mempunyai ≤ 2 anak

c. Mempunyai > 2 anak

8. Pekerjaan suami

a. Tidak bekerja

b. Pedagang/Wiraswasta

c. Pegawai swasta

d. Pegawai negeri/BUMN

☒ e. Buruh dan sejenisnya

9. Pendapatan perbulan:

10. Bagaimanakah siklus haid ibu pada 1 tahun terakhir?

☒ a. Sudah tidak teratur sejak 1 tahun terakhir.

b. Masih teratur selama 1 tahun terakhir.

c. Sudah tidak mengalami haid sejak 1 tahun terakhir.

S. 4

B. 16.

Pengetahuan responden

Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar, tepat dan sesuai.

1. Apa yang dimaksud dengan menopause ?
 - ☒ a. Menstruasi terakhir yang dialami wanita
 - b. Masa awal menstruasi wanita
 - c. Masa dimana wanita masih menstruasi
 - d. Masa dimana menstruasi wanita tidak teratur
2. Coba sebutkan pengertian dari premenopause ?
 - a. Masa awal menstruasi wanita
 - b. Masa akhir atau berhentinya menstruasi
 - ☒ c. Masa sebelum masa menopause
 - d. Masa setelah masa menopause
3. Pada usia berapakah menopause dini itu terjadi ?
 - a. Menopause saat usia <40 tahun
 - b. Menopause saat memasuki usia 40 tahun
 - ☒ c. Menopause saat usia 50 tahun
 - d. Menopause saat usia 60 tahun
4. Pilihlah salah satu penyebab menopause dini di bawah ini ?
 - a. Badan yang terlalu gemuk
 - ☒ b. Adanya pengangkatan indung telur karena penyakit
 - c. Menikah muda
 - d. Banyak anak
5. Seorang wanita dikatakan menopause setelah berhenti haid selama ?
 - a. $\pm$ 12 bulan
 - b. 2 bulan
 - ☒ c. 3 bulan
 - d. 6 bulan

6. Salah satu faktor yang dapat mempercepat terjadinya menopause di bawah ini adalah ?

- ☒ a. Merokok dan stress
- b. Terlalu banyak makan
- c. Olah raga teratur
- d. Tempat tinggal yang buruk

7. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memperlambat terjadinya menopause ?

- ☒ a. Sering berolahraga dan tidak merokok
- b. Tidur yang cukup
- c. Mengonsumsi kalsium
- d. Sering mengonsumsi sayuran

8. Banyak tanda-tanda atau gejala yang dapat mengakibatkan menopause. Salah satunya adalah ?

- ☒ a. Sering merasa panas dan berkeringat pada saat malam hari
- b. Sering merasa lapar
- c. Sering merasa ngantuk
- d. Susah BAK

9. Berikut ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk memperlambat penuaan

kulit pada masa menopause ?

- ☒ a. Berolahraga
- b. Mengonsumsi vitamin E dan menghindari sinar matahari
- c. Tidur tepat waktu
- d. Tidak mengonsumsi kafein

10. Salah satu langkah untuk pencegahan terjadinya osteoporosis (pengerosan tulang) pada masa menopause adalah ?

- a. Banyak tidur
- ☒ b. Berolahraga dan mengkonsumsi kalsium
- c. mengkonsumsi obat-obatan
- d. Tidak terlalu lelah

11. Bagaimana cara mengurangi sembelit (susah BAB) pada masa menopause

- a. Berolahraga
- b. Tidur yang cukup
- c. Banyak mengkonsumsi daging-dagingan
- ☒ d. Banyak mengkonsumsi sayur dan buah

12. Berikut ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan di masa menopause ?

- a. Berbelanja
- b. Melakukan perawatan kulit
- ☒ c. Berolahraga dan menjaga pola makan
- d. Banyak bersosialisasi dengan orang banyak

13. Selain gaya hidup sehat apakah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikis dimasa menopause ?

- ☒ a. Mengkonsumsi obat penenang
- b. Melakukan terapi hormon dan akupuntur
- c. Sering berkumpul bersama keluarga
- d. Sering berada diluar rumah

14. Apa pengaruh menopause terhadap kehidupan seksualitas ?
- ☒ a. Adanya penurunan seksualitas
 - b. Menopause tidak berpengaruh pada seksualitas
 - c. Biasa-biasa saja
 - d. Kehidupan seksualitas menjadi buruk
15. Berikut ini merupakan cara untuk mengurangi rasa sakit saat hubungan seksual pada ibu menopause, salah satunya adalah ?
- a. Berhubungan dalam keadaan stress
 - ☒ b. Memakai jely (pelumas)
 - c. Bersenggama secara tidak teratur
 - d. Tidak Melakukan pemanasan terlebih dahulu
16. Munculnya hot flushes pada saat menopause sering diawali pada daerah?
- a. Gerak tubuh
 - ☒ b. Dada, leher atau wajah
 - c. Nafsu makan hilang
 - d. Cenderung menghindari dari keramaian
17. Ada beberapa upaya dalam menghadapi hot flushes pada saat menopause ini adalah ?
- ☒ a. Pengobatan hormonal atau obat yang diberikan dokter
 - b. Sering melakukan seksual
 - c. Stress
 - d. Tidur tidak beraturan
18. Bagaimana cara untuk menjaga kebugaran wanita setelah menopause ?
- a. Bekerja tanpa menghiraukan waktu
 - b. Makan tidak teratur
 - c. Olahraga secara teratur dan berjalan santai 5-10 menit.
 - ☒ d. Sering melakukan peregangan pada otot dingin,
19. Salah satu langkah untuk penyembuhan menopause yaitu terapi hormonal akan tetapi harus dipertimbangkan manfaat maupun dampaknya, walaupun memakai terapi ini harus dengan dosis ?

- a. Rendah
- b. Tinggi
- c. Sedang
- d. Tinggi sekali

20. Dibawah ini adalah manfaat dari terapi hormonal dalam penyembuhan menopause, kecuali ?

- a. Mengurangi risiko osteoporosis, menghilangkan hot flushes
- b. Tidak nafsu makan
- c. Tubuh melemah dan tidak bergairah
- d. Tidak mempunyai keinginan seksual

TERIMA KASIH ATAS KESEDIAAN ANDA MENGISI KUISIONER INI



3

LEMBAR KUISIONER

PENGETAHUAN WANITA PRE MENOPOUSE TENTANG
MENOPOUSE

Identitas responden

1. Nama : Rokhimah
2. Alamat : pekanahan 1/2
3. Usia : 47 thn
4. Status : menikah
5. Pendidikan terakhir ibu (lingkari jawaban yang anda pilih)
 - a. Tidak sekolah
 - b. Tamat SD/tidak tamat SD
 - ☒ c. Tamat SLTP/tidak tamat SLTP
 - d. Tamat SLTA/tidak tamat SLTA
 - e. Perguruan tinggi (PT)/tidak tamat perguruan tinggi
6. Pekerjaan :
 - ☒ a. Tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga)
 - b. Pedagang/Wiraswasta
 - c. Pegawai negeri/BUMN
 - d. Pegawai swasta
 - e. Profesi
7. Jumlah anak : 2

a. Tidak/belum mempunyai anak

☒ b. Mempunyai ≤ 2 anak

c. Mempunyai > 2 anak

8. Pekerjaan suami

a. Tidak bekerja

b. Pedagang/Wiraswasta

c. Pegawai swasta

d. Pegawai negeri/BUMN

☒ e. Buruh dan sejenisnya

9. Pendapatan perbulan:

10. Bagaimanakah siklus haid ibu pada 1 tahun terakhir?

☒ a. Sudah tidak teratur sejak 1 tahun terakhir.

b. Masih teratur selama 1 tahun terakhir.

c. Sudah tidak mengalami haid sejak 1 tahun terakhir.

S: 4
B: 9

Pengetahuan responden

Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar, tepat dan sesuai.

- ✓ 1. Apa yang dimaksud dengan menopause ?
 - a. Menstruasi terakhir yang dialami wanita
 - b. Masa awal menstruasi wanita
 - c. Masa dimana wanita masih menstruasi
 - ✗ Masa dimana menstruasi wanita tidak teratur
- ✓ 2. Coba sebutkan pengertian dari premenopause ?
 - ✗ Masa awal menstruasi wanita
 - b. Masa akhir atau berhentinya menstruasi
 - c. Masa sebelum masa menopause
 - d. Masa setelah masa menopause
- ✓ 3. Pada usia berapakah menopause dini itu terjadi ?
 - a. Menopause saat usia <40 tahun
 - b. Menopause saat memasuki usia 40 tahun
 - ✗ Menopause saat usia 50 tahun
 - d. Menopause saat usia 60 tahun
4. Pilihlah salah satu penyebab menopause dini di bawah ini ?
 - a. Badan yang terlalu gemuk
 - ✗ Adanya pengangkatan indung telur karena penyakit
 - c. Menikah muda
 - d. Banyak anak
5. Seorang wanita dikatakan menopause setelah berhenti haid selama ?
 - a. ± 12 bulan
 - ✗ 2 bulan
 - c. 3 bulan
 - d. 6 bulan

6. Salah satu faktor yang dapat mempercepat terjadinya menopause di bawah ini adalah ?

- ☒ a. Merokok dan stress
- b. Terlalu banyak makan
- c. Olah raga teratur
- d. Tempat tinggal yang buruk

7. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memperlambat terjadinya menopause ?

- a. Sering berolahraga dan tidak merokok
- b. Tidur yang cukup
- c. Mengonsumsi kalsium
- ☒ d. Sering mengonsumsi sayuran

8. Banyak tanda-tanda atau gejala yang dapat mengakibatkan menopause. Salah satunya adalah ?

- a. Sering merasa panas dan berkeringat pada saat malam hari
- b. Sering merasa lapar
- ☒ c. Sering merasa ngantuk
- d. Susah BAK

9. Berikut ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk memperlambat penuaan

kulit pada masa menopause ?

- ☒ a. Berolahraga
- b. Mengonsumsi vitamin E dan menghindari sinar matahari
- c. Tidur tepat waktu
- d. Tidak mengonsumsi kafein

10. Salah satu langkah untuk pencegahan terjadinya osteoporosis (pengerosan tulang) pada masa menopause adalah ?

- a. Banyak tidur
- ☒ b. Berolahraga dan mengonsumsi kalsium
- c. mengonsumsi obat-obatan
- d. Tidak terlalu lelah

11. Bagaimana cara mengurangi sembelit (susah BAB) pada masa menopause

- a. Berolahraga
- b. Tidur yang cukup
- c. Banyak mengonsumsi daging-dagingan
- ☒ d. Banyak mengonsumsi sayur dan buah

12. Berikut ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan di masa menopause ?

- a. Berbelanja
- b. Melakukan perawatan kulit
- ☒ c. Berolahraga dan menjaga pola makan
- d. Banyak bersosialisasi dengan orang banyak

13. Selain gaya hidup sehat apakah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikis dimasa menopause ?

- ☒ a. Mengonsumsi obat penenang
- b. Melakukan terapi hormon dan akupunktur
- c. Sering berkumpul bersama keluarga
- d. Sering berada diluar rumah

14. Apa pengaruh menopause terhadap kehidupan seksualitas ?

- a. Adanya penurunan seksualitas
- ☒ Menopause tidak berpengaruh pada seksualitas
- c. Biasa-biasa saja
- d. Kehidupan seksualitas menjadi buruk

15. Berikut ini merupakan cara untuk mengurangi rasa sakit saat hubungan seksual pada ibu menopause, salah satunya adalah ?

- a. Berhubungan dalam keadaan stress
- ☒ Memakai jely (pelumas)
- c. Bersenggama secara tidak teratur
- d. Tidak Melakukan pemanasan terlebih dahulu

16. Munculnya hot flushes pada saat menopause sering diawali pada daerah?

- ☒ Gerak tubuh
- b. Dada, leher atau wajah
- c. Nafsu makan hilang
- d. Cenderung menghindari dari keramaian

17. Ada beberapa upaya dalam menghadapi hot flushes pada saat menopause ini adalah ?

- ☒ Pengobatan hormonal atau obat yang diberikan dokter
- b. Sering melakukan seksual
- c. Stress
- d. Tidur tidak beraturan

18. Bagaimana cara untuk menjaga kebugaran wanita setelah menopause ?

- a. Bekerja tanpa menghiraukan waktu
- b. Makan tidak teratur
- c. Olahraga secara teratur dan berjalan santai 5-10 menit.
- ☒ Sering melakukan peregangan pada otot dingin,

19. Salah satu langkah untuk penyembuhan menopause yaitu terapi hormonal akan tetapi harus dipertimbangkan manfaat maupun dampaknya, walaupun memakai terapi ini harus dengan dosis ?

- a. Rendah
- ☒ b. Tinggi
- c. Sedang
- d. Tinggi sekali

20. Dibawah ini adalah manfaat dari terapi hormonal dalam penyembuhan menopause, kecuali ?

- ☒ a. Mengurangi risiko osteoporosis, menghilangkan hot flushes
- b. Tidak nafsu makan
- c. Tubuh melemah dan tidak bergairah
- d. Tidak mempunyai keinginan seksual

TERIMA KASIH ATAS KESEDIAAN ANDA MENGISI KUISIONER INI



3

LEMBAR KUISIONER

PENGETAHUAN WANITA PRE MENOPOUSE TENTANG MENOPOUSE

Identitas responden

1. Nama : Rokhimah
2. Alamat : Petanahan 1/2
3. Usia : 47 thn
4. Status : Menikah
5. Pendidikan terakhir ibu (lingkari jawaban yang anda pilih)
 - a. Tidak sekolah
 - b. Tamat SD/tidak tamat SD
 - ☒ c. Tamat SLTP/tidak tamat SLTP
 - d. Tamat SLTA/tidak tamat SLTA
 - e. Perguruan tinggi (PT)/tidak tamat perguruan tinggi
6. Pekerjaan :
 - ☒ a. Tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga)
 - b. Pedagang/Wiraswasta
 - c. Pegawai negeri/BUMN
 - d. Pegawai swasta
 - e. Profesi
7. Jumlah anak :

a. Tidak/belum mempunyai anak

b. Mempunyai ≤ 2 anak

☒ c. Mempunyai > 2 anak

8. Pekerjaan suami

a. Tidak bekerja

b. Pedagang/Wiraswasta

c. Pegawai swasta

d. Pegawai negeri/BUMN

☒ e. Buruh dan sejenisnya

9. Pendapatan perbulan:

10. Bagaimanakah siklus haid ibu pada 1 tahun terakhir?

☒ a. Sudah tidak teratur sejak 1 tahun terakhir.

b. Masih teratur selama 1 tahun terakhir.

c. Sudah tidak mengalami haid sejak 1 tahun terakhir.

S. 4
B: 16

Pengetahuan responden

Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar, tepat dan sesuai.

1. Apa yang dimaksud dengan menopause ?
 - ☒ a. Menstruasi terakhir yang dialami wanita
 - b. Masa awal menstruasi wanita
 - c. Masa dimana wanita masih menstruasi
 - d. Masa dimana menstruasi wanita tidak teratur
2. Coba sebutkan pengertian dari premenopause ?
 - ☒ a. Masa awal menstruasi wanita
 - b. Masa akhir atau berhentinya menstruasi
 - c. Masa sebelum masa menopause
 - d. Masa setelah masa menopause
3. Pada usia berapakah menopause dini itu terjadi ?
 - ☒ a. Menopause saat usia <40 tahun
 - b. Menopause saat memasuki usia 40 tahun
 - c. Menopause saat usia 50 tahun
 - d. Menopause saat usia 60 tahun
4. Pilihlah salah satu penyebab menopause dini di bawah ini ?
 - a. Badan yang terlalu gemuk
 - ☒ b. Adanya pengangkatan indung telur karena penyakit
 - c. Menikah muda
 - d. Banyak anak
5. Seorang wanita dikatakan menopause setelah berhenti haid selama ?
 - a. $\pm$ 12 bulan
 - ☒ b. 2 bulan
 - c. 3 bulan
 - d. 6 bulan

6. Salah satu faktor yang dapat mempercepat terjadinya menopause di bawah ini adalah ?

- ☒ a. Merokok dan stress
- b. Terlalu banyak makan
- c. Olah raga teratur
- d. Tempat tinggal yang buruk

7. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memperlambat terjadinya menopause ?

- ☒ a. Sering berolahraga dan tidak merokok
- b. Tidur yang cukup
- c. Mengonsumsi kalsium
- d. Sering mengonsumsi sayuran

8. Banyak tanda-tanda atau gejala yang dapat mengakibatkan menopause. Salah satunya adalah ?

- ☒ a. Sering merasa panas dan berkeringat pada saat malam hari
- b. Sering merasa lapar
- c. Sering merasa ngantuk
- d. Susah BAK

9. Berikut ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk memperlambat penuaan

kulit pada masa menopause ?

- ☒ a. Berolahraga
- b. Mengonsumsi vitamin E dan menghindari sinar matahari
- c. Tidur tepat waktu
- d. Tidak mengonsumsi kafein

10. Salah satu langkah untuk pencegahan terjadinya osteoporosis (pengerosan tulang) pada masa menopause adalah ?

- a. Banyak tidur
- ☒ b. Berolahraga dan mengkonsumsi kalsium
- c. mengkonsumsi obat-obatan
- d. Tidak terlalu lelah

11. Bagaimana cara mengurangi sembelit (susah BAB) pada masa menopause

- a. Berolahraga
- b. Tidur yang cukup
- c. Banyak mengkonsumsi daging-dagingan
- ☒ d. Banyak mengkonsumsi sayur dan buah

12. Berikut ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan di masa menopause ?

- a. Berbelanja
- b. Melakukan perawatan kulit
- ☒ c. Berolahraga dan menjaga pola makan
- d. Banyak bersosialisasi dengan orang banyak

13. Selain gaya hidup sehat apakah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikis dimasa menopause ?

- a. Mengkonsumsi obat penenang
- b. Melakukan terapi hormon dan akupunktur
- ☒ c. Sering berkumpul bersama keluarga
- d. Sering berada diluar rumah

14. Apa pengaruh menopause terhadap kehidupan seksualitas ?

- a. Adanya penurunan seksualitas
- ☒ b. Menopause tidak berpengaruh pada seksualitas
- c. Biasa-biasa saja
- d. Kehidupan seksualitas menjadi buruk

15. Berikut ini merupakan cara untuk mengurangi rasa sakit saat hubungan seksual pada ibu menopause, salah satunya adalah ?

- a. Berhubungan dalam keadaan stress
- ☒ b. Memakai jely (pelumas)
- c. Bersenggama secara tidak teratur
- d. Tidak Melakukan pemanasan terlebih dahulu

16. Munculnya hot flushes pada saat menopause sering diawali pada daerah?

- a. Gerak tubuh
- ☒ b. Dada, leher atau wajah
- c. Nafsu makan hilang
- d. Cenderung menghindari dari keramaian

17. Ada beberapa upaya dalam menghadapi hot flushes pada saat menopause ini adalah ?

- ☒ a. Pengobatan hormonal atau obat yang diberikan dokter
- b. Sering melakukan seksual
- c. Stress
- d. Tidur tidak beraturan

18. Bagaimana cara untuk menjaga kebugaran wanita setelah menopause ?

- a. Bekerja tanpa menghiraukan waktu
- b. Makan tidak teratur
- ☒ c. Olahraga secara teratur dan berjalan santai 5-10 menit.
- d. Sering melakukan peregangan pada otot dingin,

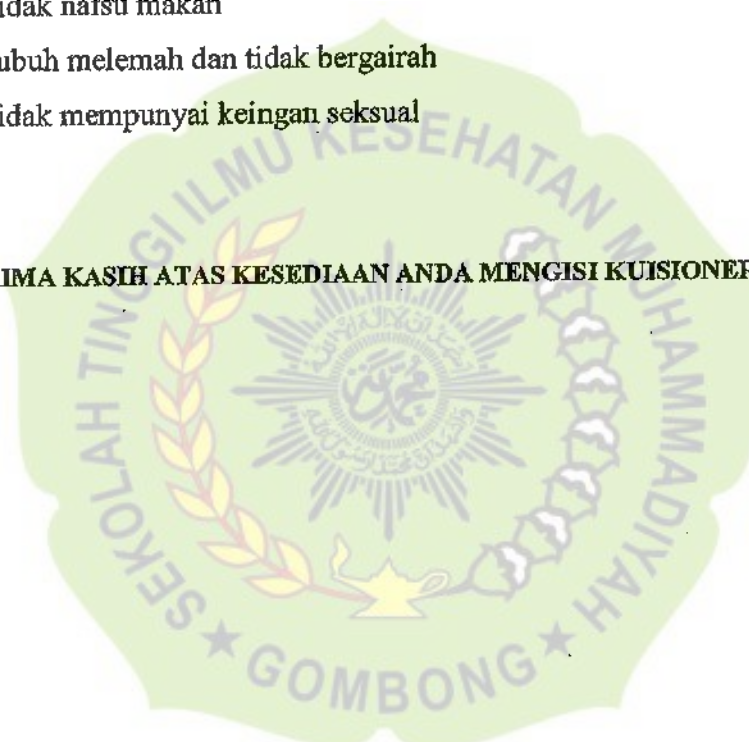
19. Salah satu langkah untuk penyembuhan menopause yaitu terapi hormonal akan tetapi harus dipertimbangkan manfaat maupun dampaknya, walaupun memakai terapi ini harus dengan dosis ?

- a. Rendah
- b. Tinggi
- ☒ c. Sedang
- d. Tinggi sekali

20. Dibawah ini adalah manfaat dari terapi hormonal dalam penyembuhan menopause, kecuali ?

- ☒ a. Mengurangi risiko osteoporosis, menghilangkan hot flushes
- b. Tidak nafsu makan
- c. Tubuh melemah dan tidak bergairah
- d. Tidak mempunyai keinginan seksual

TERIMA KASIH ATAS KESEDIAAN ANDA MENGISI KUISIONER INI



LEMBAR KUISIONER

PENGETAHUAN WANITA PRE MENOPOUSE TENTANG
MENOPOUSE

Identitas responden

1. Nama : UNI TRIWIGATI
2. Alamat : PETANAHAN 1/2
3. Usia : 45 th
4. Status : MENIKAH
5. Pendidikan terakhir ibu (lingkari jawaban yang anda pilih)
 - a. Tidak sekolah
 - b. Tamat SD/tidak tamat SD
 - c. Tamat SLTP/tidak tamat SLTP
 - ☒ d. Tamat SLTA/tidak tamat SLTA
 - e. Perguruan tinggi (PT)/tidak tamat perguruan tinggi
6. Pekerjaan :
 - ☒ a. Tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga)
 - b. Pedagang/Wiraswasta
 - c. Pegawai negeri/BUMN
 - d. Pegawai swasta
 - e. Profesi
7. Jumlah anak :

a. Tidak/belum mempunyai anak

b. Mempunyai ≤ 2 anak

☒ c. Mempunyai > 2 anak

8. Pekerjaan suami

a. Tidak bekerja

b. Pedagang/Wiraswasta

☒ c. Pegawai swasta

d. Pegawai negeri/BUMN

e. Buruh dan sejenisnya

9. Pendapatan perbulan:

10. Bagaimanakah siklus haid ibu pada 1 tahun terakhir?

☒ a. Sudah tidak teratur sejak 1 tahun terakhir.

b. Masih teratur selama 1 tahun terakhir.

c. Sudah tidak mengalami haid sejak 1 tahun terakhir.

S.W
B.W.

Pengetahuan responden

Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar, tepat dan sesuai.

1. Apa yang dimaksud dengan menopause ?

- ☒ Menstruasi terakhir yang dialami wanita
- b. Masa awal menstruasi wanita
- c. Masa dimana wanita masih menstruasi
- d. Masa dimana menstruasi wanita tidak teratur

2. Coba sebutkan pengertian dari premenopause ?

- a. Masa awal menstruasi wanita
- ☒ Masa akhir atau berhentinya menstruasi
- c. Masa sebelum masa menopause
- d. Masa setelah masa menopause

3. Pada usia berapakah menopause dini itu terjadi ?

- a. Menopause saat usia <40 tahun
- b. Menopause saat memasuki usia 40 tahun
- c. Menopause saat usia 50 tahun
- ☒ Menopause saat usia 60 tahun

4. Pilihlah salah satu penyebab menopause dini di bawah ini ?

- a. Badan yang terlalu gemuk
- b. Adanya pengangkatan indung telur karena penyakit
- c. Menikah muda
- ☒ Banyak anak

5. Seorang wanita dikatakan menopause setelah berhenti haid selama ?

- a. $\pm$ 12 bulan
- b. 2 bulan
- ☒ 3 bulan
- d. 6 bulan

6. Salah satu faktor yang dapat mempercepat terjadinya menopause di bawah ini adalah ?

- ☒ a. Merokok dan stress
- b. Terlalu banyak makan
- c. Olah raga teratur
- d. Tempat tinggal yang buruk

7. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memperlambat terjadinya menopause ?

- a. Sering berolahraga dan tidak merokok
- b. Tidur yang cukup
- ☒ c. Mengonsumsi kalsium
- d. Sering mengonsumsi sayuran

8. Banyak tanda-tanda atau gejala yang dapat mengakibatkan menopause. Salah satunya adalah ?

- ☒ a. Sering merasa panas dan berkeringat pada saat malam hari
- b. Sering merasa lapar
- c. Sering merasa ngantuk
- d. Susah BAK

9. Berikut ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk memperlambat penuaan

kulit pada masa menopause ?

- ☒ a. Berolahraga
- b. Mengonsumsi vitamin E dan menghindari sinar matahari
- c. Tidur tepat waktu
- d. Tidak mengonsumsi kafein

10. Salah satu langkah untuk pencegahan terjadinya osteoporosis (pengerosan tulang) pada masa menopause adalah ?

- a. Banyak tidur
- ☒ b. Berolahraga dan mengonsumsi kalsium
- c. mengonsumsi obat-obatan
- d. Tidak terlalu lelah

11. Bagaimana cara mengurangi sembelit (susah BAB) pada masa menopause

- ☒ a. Berolahraga
- b. Tidur yang cukup
- c. Banyak mengonsumsi daging-dagingan
- d. Banyak mengonsumsi sayur dan buah

12. Berikut ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan di masa menopause ?

- a. Berbelanja
- ☒ b. Melakukan perawatan kulit
- c. Berolahraga dan menjaga pola makan
- d. Banyak bersosialisasi dengan orang banyak

13. Selain gaya hidup sehat apakah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikis dimasa menopause ?

- ☒ a. Mengonsumsi obat penenang
- b. Melakukan terapi hormon dan akupuntur
- c. Sering berkumpul bersama keluarga
- d. Sering berada diluar rumah

14. Apa pengaruh menopause terhadap kehidupan seksualitas ?

- a. Adanya penurunan seksualitas
- ☒ b. Menopause tidak berpengaruh pada seksualitas
- c. Biasa-biasa saja
- d. Kehidupan seksualitas menjadi buruk

15. Berikut ini merupakan cara untuk mengurangi rasa sakit saat hubungan seksual pada ibu menopause, salah satunya adalah ?

- a. Berhubungan dalam keadaan stress
- ☒ b. Memakai jely (pelumas)
- c. Bersenggama secara tidak teratur
- d. Tidak Melakukan pemanasan terlebih dahulu

16. Munculnya hot flushes pada saat menopause sering diawali pada daerah?

- a. Gerak tubuh
- ☒ b. Dada, leher atau wajah
- c. Nafsu makan hilang
- d. Cenderung menghindar dari keramaian

17. Ada beberapa upaya dalam menghadapi hot flushes pada saat menopause ini adalah ?

- ☒ a. Pengobatan hormonal atau obat yang diberikan dokter
- b. Sering melakukan seksual
- c. Stress
- d. Tidur tidak beraturan

18. Bagaimana cara untuk menjaga kebugaran wanita setelah menopause ?

- a. Bekerja tanpa menghiraukan waktu
- b. Makan tidak teratur
- ☒ c. Olahraga secara teratur dan berjalan santai 5-10 menit.
- d. Sering melakukan peregangan pada otot dingin,

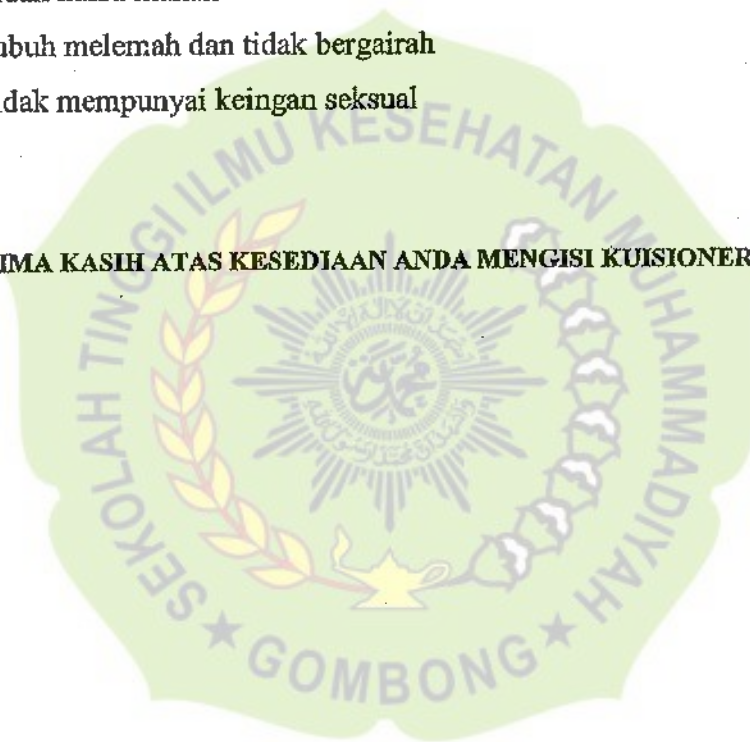
19. Salah satu langkah untuk penyembuhan menopause yaitu terapi hormonal akan tetapi harus dipertimbangkan manfaat maupun dampaknya, walaupun memakai terapi ini harus dengan dosis ?

- a. Rendah
- b. Tinggi
- ☒ c. Sedang
- d. Tinggi sekali

20. Dibawah ini adalah manfaat dari terapi hormonal dalam penyembuhan menopause, kecuali ?

- ☒ a. Mengurangi risiko osteoporosis, menghilangkan hot flushes
- b. Tidak nafsu makan
- c. Tubuh melemah dan tidak bergairah
- d. Tidak mempunyai keinginan seksual

TERIMA KASIH ATAS KESEDIAAN ANDA MENGISI KUISIONER INI



4

LEMBAR KUISIONER

PENGETAHUAN WANITA PRE MENOPOUSE TENTANG
MENOPOUSE

Identitas responden

1. Nama : LUNI TRIWIBATI
2. Alamat : PETANAHAN 1/2
3. Usia : 45 th
4. Status : MENIKAH
5. Pendidikan terakhir ibu (lingkari jawaban yang anda pilih)
 - a. Tidak sekolah
 - b. Tamat SD/tidak tamat SD
 - c. Tamat SLTP/tidak tamat SLTP
 - ☒ d. Tamat SLTA/tidak tamat SLTA
 - e. Perguruan tinggi (PT)/tidak tamat perguruan tinggi
6. Pekerjaan :
 - ☒ a. Tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga)
 - b. Pedagang/Wiraswasta
 - c. Pegawai negeri/BUMN
 - d. Pegawai swasta
 - e. Profesi
7. Jumlah anak :

a. Tidak/belum mempunyai anak

b. Mempunyai ≤ 2 anak

☒ c. Mempunyai > 2 anak

8. Pekerjaan suami

a. Tidak bekerja

b. Pedagang/Wiraswasta

☒ c. Pegawai swasta

d. Pegawai negeri/BUMN

e. Buruh dan sejenisnya

9. Pendapatan perbulan:

10. Bagaimanakah siklus haid ibu pada 1 tahun terakhir?

☒ a. Sudah tidak teratur sejak 1 tahun terakhir.

b. Masih teratur selama 1 tahun terakhir.

c. Sudah tidak mengalami haid sejak 1 tahun terakhir.

S: 4
B: 16.

Pengetahuan responden

Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar, tepat dan sesuai.

1. Apa yang dimaksud dengan menopause ?
 - ☒ a. Menstruasi terakhir yang dialami wanita
 - b. Masa awal menstruasi wanita
 - c. Masa dimana wanita masih menstruasi
 - d. Masa dimana menstruasi wanita tidak teratur
2. Coba sebutkan pengertian dari premenopause ?
 - a. Masa awal menstruasi wanita
 - b. Masa akhir atau berhentinya menstruasi
 - ☒ c. Masa sebelum masa menopause
 - d. Masa setelah masa menopause
3. Pada usia berapakah menopause dini itu terjadi ?
 - ☒ a. Menopause saat usia <40 tahun
 - b. Menopause saat memasuki usia 40 tahun
 - c. Menopause saat usia 50 tahun
 - d. Menopause saat usia 60 tahun
4. Pilihlah salah satu penyebab menopause dini di bawah ini ?
 - a. Badan yang terlalu gemuk
 - ☒ b. Adanya pengangkatan indung telur karena penyakit
 - c. Menikah muda
 - d. Banyak anak
5. Seorang wanita dikatakan menopause setelah berhenti haid selama ?
 - a. $\pm$ 12 bulan
 - ☒ b. 2 bulan
 - c. 3 bulan
 - d. 6 bulan

6. Salah satu faktor yang dapat mempercepat terjadinya menopause di bawah ini adalah ?

- ☒ a. Merokok dan stress
- b. Terlalu banyak makan
- c. Olah raga teratur
- d. Tempat tinggal yang buruk

7. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memperlambat terjadinya menopause ?

- ☒ a. Sering berolahraga dan tidak merokok
- b. Tidur yang cukup
- c. Mengonsumsi kalsium
- d. Sering mengonsumsi sayuran

8. Banyak tanda-tanda atau gejala yang dapat mengakibatkan menopause. Salah satunya adalah ?

- ☒ a. Sering merasa panas dan berkeringat pada saat malam hari
- b. Sering merasa lapar
- c. Sering merasa ngantuk
- d. Susah BAK

9. Berikut ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk memperlambat penuaan

kulit pada masa menopause ?

- ☒ a. Berolahraga
- b. Mengonsumsi vitamin E dan menghindari sinar matahari
- c. Tidur tepat waktu
- d. Tidak mengonsumsi kafein

10. Salah satu langkah untuk pencegahan terjadinya osteoporosis (pengerosan tulang) pada masa menopause adalah ?

- a. Banyak tidur
- ☒ b. Berolahraga dan mengonsumsi kalsium
- c. mengonsumsi obat-obatan
- d. Tidak terlalu lelah

11. Bagaimana cara mengurangi sembelit (susah BAB) pada masa menopause

- a. Berolahraga
- b. Tidur yang cukup
- ☒ c. Banyak mengonsumsi daging-dagingan

☒ d. Banyak mengonsumsi sayur dan buah

12. Berikut ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan di masa menopause ?

- a. Berbelanja
- ☒ b. Melakukan perawatan kulit
- c. Berolahraga dan menjaga pola makan
- d. Banyak bersosialisasi dengan orang banyak

13. Selain gaya hidup sehat apakah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikis dimasa menopause ?

- ☒ a. Mengonsumsi obat penenang
- b. Melakukan terapi hormon dan akupunktur
- c. Sering berkumpul bersama keluarga
- d. Sering berada diluar rumah

14. Apa pengaruh menopause terhadap kehidupan seksualitas ?

- ☒ a. Adanya penurunan seksualitas
- b. Menopause tidak berpengaruh pada seksualitas
- c. Biasa-biasa saja
- d. Kehidupan seksualitas menjadi buruk

15. Berikut ini merupakan cara untuk mengurangi rasa sakit saat hubungan seksual pada ibu menopause, salah satunya adalah ?

- a. Berhubungan dalam keadaan stress
- ☒ b. Memakai jely (pelumas)
- c. Bersenggama secara tidak teratur
- d. Tidak Melakukan pemanasan terlebih dahulu

16. Munculnya hot flushes pada saat menopause sering diawali pada daerah?

- a. Gerak tubuh
- ☒ b. Dada, leher atau wajah
- c. Nafsu makan hilang
- d. Cenderung menghindari dari keramaian

17. Ada beberapa upaya dalam menghadapi hot flushes pada saat menopause ini adalah ?

- ☒ a. Pengobatan hormonal atau obat yang diberikan dokter
- b. Sering melakukan seksual
- c. Stress
- d. Tidur tidak beraturan

18. Bagaimana cara untuk menjaga kebugaran wanita setelah menopause ?

- a. Bekerja tanpa menghiraukan waktu
- b. Makan tidak teratur
- ☒ c. Olahraga secara teratur dan berjalan santai 5-10 menit.
- d. Sering melakukan peregangan pada otot dingin,

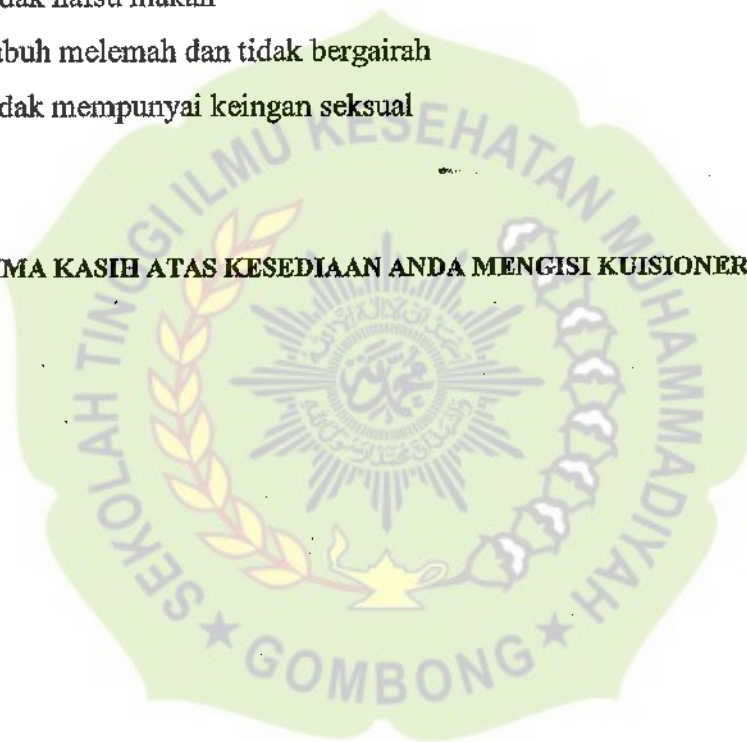
19. Salah satu langkah untuk penyembuhan menopause yaitu terapi hormonal akan tetapi harus dipertimbangkan manfaat maupun dampaknya, walaupun memakai terapi ini harus dengan dosis ?

- a. Rendah
- b. Tinggi
- ☒ c. Sedang
- d. Tinggi sekali

20. Dibawah ini adalah manfaat dari terapi hormonal dalam penyembuhan menopause, kecuali ?

- a. Mengurangi risiko osteoporosis, menghilangkan hot flushes
- ☒ b. Tidak nafsu makan
- c. Tubuh melemah dan tidak bergairah
- d. Tidak mempunyai keinginan seksual

TERIMA KASIH ATAS KESEDIAAN ANDA MENGISI KUISIONER INI



LEMBAR KUISIONER

PENGETAHUAN WANITA PRE MENOPOUSE TENTANG MENOPOUSE

Identitas responden

1. Nama : *MURBANIJATI*
2. Alamat : *PETANAHAH*
3. Usia : *50*
4. Status : *MENIKAH*
5. Pendidikan terakhir ibu (lingkari jawaban yang anda pilih)
 - a. Tidak sekolah
 - b. Tamat SD/tidak tamat SD
 - ☒ c. Tamat SLTP/tidak tamat SLTP
 - d. Tamat SLTA/tidak tamat SLTA
 - e. Perguruan tinggi (PT)/tidak tamat perguruan tinggi
6. Pekerjaan :
 - a. Tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga)
 - ☒ b. Pedagang/Wiraswasta
 - c. Pegawai negeri/BUMN
 - d. Pegawai swasta
 - e. Profesi
7. Jumlah anak :

a. Tidak/belum mempunyai anak

b. Mempunyai ≤ 2 anak

☒ c. Mempunyai > 2 anak

8. Pekerjaan suami

a. Tidak bekerja

b. Pedagang/Wiraswasta

c. Pegawai swasta

d. Pegawai negeri/BUMN

☒ e. Buruh dan sejenisnya

9. Pendapatan perbulan: TIDAK TENTU

10. Bagaimanakah siklus haid ibu pada 1 tahun terakhir?

☒ a. Sudah tidak teratur sejak 1 tahun terakhir.

b. Masih teratur selama 1 tahun terakhir.

c. Sudah tidak mengalami haid sejak 1 tahun terakhir.

S: 7

B: 13

Pengetahuan responden

Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar, tepat dan sesuai.

1. Apa yang dimaksud dengan menopause ?

- ☒ a. Menstruasi terakhir yang dialami wanita
- b. Masa awal menstruasi wanita
- c. Masa dimana wanita masih menstruasi
- d. Masa dimana menstruasi wanita tidak teratur

2. Coba sebutkan pengertian dari premenopause ?

- a. Masa awal menstruasi wanita
- b. Masa akhir atau berhentinya menstruasi
- ☒ c. Masa sebelum masa menopause
- d. Masa setelah masa menopause

3. Pada usia berapakah menopause dini itu terjadi ?

- a. Menopause saat usia <40 tahun
- b. Menopause saat memasuki usia 40 tahun
- ☒ c. Menopause saat usia 50 tahun
- d. Menopause saat usia 60 tahun

4. Pilihlah salah satu penyebab menopause dini di bawah ini ?

- a. Badan yang terlalu gemuk
- ☒ b. Adanya pengangkatan indung telur karena penyakit
- c. Menikah muda
- d. Banyak anak

5. Seorang wanita dikatakan menopause setelah berhenti haid selama ?

- a. $\pm$ 12 bulan
- b. 2 bulan
- ☒ c. 3 bulan
- d. 6 bulan

6. Salah satu faktor yang dapat mempercepat terjadinya menopause di bawah ini adalah ?

- ☒ a. Merokok dan stress
- b. Terlalu banyak makan
- c. Olah raga teratur
- d. Tempat tinggal yang buruk

7. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memperlambat terjadinya menopause ?

- ☒ a. Sering berolahraga dan tidak merokok
- b. Tidur yang cukup
- c. Mengonsumsi kalsium
- d. Sering mengonsumsi sayuran

8. Banyak tanda-tanda atau gejala yang dapat mengakibatkan menopause. Salah satunya adalah ?

- ☒ a. Sering merasa panas dan berkeringat pada saat malam hari
- b. Sering merasa lapar
- c. Sering merasa ngantuk
- d. Susah BAK

9. Berikut ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk memperlambat penuaan

kulit pada masa menopause ?

- a. Berolahraga
- ☒ b. Mengonsumsi vitamin E dan menghindari sinar matahari
- c. Tidur tepat waktu
- d. Tidak mengonsumsi kafein

10. Salah satu langkah untuk pencegahan terjadinya osteoporosis (pengerosan tulang) pada masa menopause adalah ?

- a. Banyak tidur
- ☒ b. Berolahraga dan mengonsumsi kalsium
- c. mengonsumsi obat-obatan
- d. Tidak terlalu lelah

11. Bagaimana cara mengurangi sembelit (susah BAB) pada masa menopause

- a. Berolahraga
- b. Tidur yang cukup
- c. Banyak mengonsumsi daging-dagingan
- ☒ d. Banyak mengonsumsi sayur dan buah

12. Berikut ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan di masa menopause ?

- a. Berbelanja
- ☒ b. Melakukan perawatan kulit
- c. Berolahraga dan menjaga pola makan
- d. Banyak bersosialisasi dengan orang banyak

13. Selain gaya hidup sehat apakah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikis dimasa menopause ?

- a. Mengonsumsi obat penenang
- b. Melakukan terapi hormon dan akupuntur
- ☒ c. Sering berkumpul bersama keluarga
- d. Sering berada diluar rumah

14. Apa pengaruh menopause terhadap kehidupan seksualitas ?

- a. Adanya penurunan seksualitas
- b. Menopause tidak berpengaruh pada seksualitas
- c. Biasa-biasa saja
- ☒ d. Kehidupan seksualitas menjadi buruk

15. Berikut ini merupakan cara untuk mengurangi rasa sakit saat hubungan seksual pada ibu menopause, salah satunya adalah ?

- a. Berhubungan dalam keadaan stress
- ☒ b. Memakai jely (pelumas)
- c. Bersenggama secara tidak teratur
- d. Tidak Melakukan pemanasan terlebih dahulu

16. Munculnya hot flushes pada saat menopause sering diawali pada daerah?

- a. Gerak tubuh
- ☒ b. Dada, leher atau wajah
- c. Nafsu makan hilang
- d. Cenderung menghindari dari keramaian

17. Ada beberapa upaya dalam menghadapi hot flushes pada saat menopause ini adalah ?

- ☒ a. Pengobatan hormonal atau obat yang diberikan dokter
- b. Sering melakukan seksual
- c. Stress
- d. Tidur tidak beraturan

18. Bagaimana cara untuk menjaga kebugaran wanita setelah menopause ?

- a. Bekerja tanpa menghiraukan waktu
- b. Makan tidak teratur
- c. Olahraga secara teratur dan berjalan santai 5-10 menit.
- ☒ d. Sering melakukan peregangan pada otot dingin,

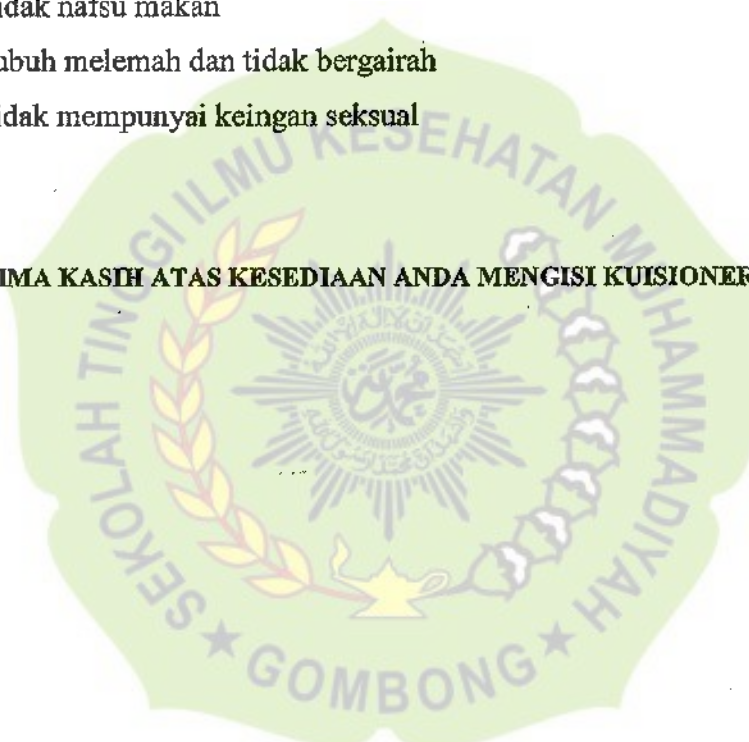
19. Salah satu langkah untuk penyembuhan menopause yaitu terapi hormonal akan tetapi harus dipertimbangkan manfaat maupun dampaknya, walaupun memakai terapi ini harus dengan dosis ?

- a. Rendah
- b. Tinggi
- c. Sedang
- ☒ d. Tinggi sekali

20. Dibawah ini adalah manfaat dari terapi hormonal dalam penyembuhan menopause, kecuali ?

- ☒ a. Mengurangi risiko osteoporosis, menghilangkan hot flushes
- b. Tidak nafsu makan
- c. Tubuh melemah dan tidak bergairah
- d. Tidak mempunyai keinginan seksual

TERIMA KASIH ATAS KESEDIAAN ANDA MENGISI KUISIONER INI



LEMBAR KUISIONER**PENGETAHUAN WANITA PRE MENOPOUSE TENTANG
MENOPOUSE****Identitas responden**

1. Nama : *NURBANIJATI*
2. Alamat : *PETAHANAN*
3. Usia : *50*
4. Status : *MENIKAH*
5. Pendidikan terakhir ibu (lingkari jawaban yang anda pilih)
 - a. Tidak sekolah
 - b. Tamat SD/tidak tamat SD
 - ☒ c. Tamat SLTP/tidak tamat SLTP
 - d. Tamat SLTA/tidak tamat SLTA
 - e. Perguruan tinggi (PT)/tidak tamat perguruan tinggi
6. Pekerjaan :
 - a. Tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga)
 - ☒ b. Pedagang/Wiraswasta
 - c. Pegawai negeri/BUMN
 - d. Pegawai swasta
 - e. Profesi
7. Jumlah anak :

a. Tidak/belum mempunyai anak

b. Mempunyai ≤ 2 anak

☒ c. Mempunyai > 2 anak

8. Pekerjaan suami

a. Tidak bekerja

b. Pedagang/Wiraswasta

c. Pegawai swasta

d. Pegawai negeri/BUMN

☒ e. Buruh dan sejenisnya

9. Pendapatan perbulan: **TIDAK TENTU**

10. Bagaimanakah siklus haid ibu pada 1 tahun terakhir?

☒ a. Sudah tidak teratur sejak 1 tahun terakhir.

b. Masih teratur selama 1 tahun terakhir.

c. Sudah tidak mengalami haid sejak 1 tahun terakhir.

S: 3

B: 17-

Pengetahuan responden

Jawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda benar, tepat dan sesuai.

1. Apa yang dimaksud dengan menopause ?
 - ☒ a. Menstruasi terakhir yang dialami wanita
 - b. Masa awal menstruasi wanita
 - c. Masa dimana wanita masih menstruasi
 - d. Masa dimana menstruasi wanita tidak teratur
2. Coba sebutkan pengertian dari premenopause ?
 - a. Masa awal menstruasi wanita
 - b. Masa akhir atau berhentinya menstruasi
 - ☒ c. Masa sebelum masa menopause
 - d. Masa setelah masa menopause
3. Pada usia berapakah menopause dini itu terjadi ?
 - ☒ a. Menopause saat usia <40 tahun
 - b. Menopause saat memasuki usia 40 tahun
 - c. Menopause saat usia 50 tahun
 - d. Menopause saat usia 60 tahun
4. Pilihlah salah satu penyebab menopause dini di bawah ini ?
 - a. Badan yang terlalu gemuk
 - ☒ b. Adanya pengangkatan indung telur karena penyakit
 - c. Menikah muda
 - d. Banyak anak
5. Seorang wanita dikatakan menopause setelah berhenti haid selama ?
 - a. $\pm$ 12 bulan
 - ☒ b. 2 bulan
 - c. 3 bulan
 - d. 6 bulan

6. Salah satu faktor yang dapat mempercepat terjadinya menopause di bawah ini adalah ?

- ☒ a. Merokok dan stress
- b. Terlalu banyak makan
- c. Olah raga teratur
- d. Tempat tinggal yang buruk

7. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memperlambat terjadinya menopause ?

- ☒ a. Sering berolahraga dan tidak merokok
- b. Tidur yang cukup
- c. Mengonsumsi kalsium
- d. Sering mengonsumsi sayuran

8. Banyak tanda-tanda atau gejala yang dapat mengakibatkan menopause. Salah satunya adalah ?

- ☒ a. Sering merasa panas dan berkeringat pada saat malam hari
- b. Sering merasa lapar
- c. Sering merasa mengantuk
- d. Susah BAK

9. Berikut ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk memperlambat penuaan

kulit pada masa menopause ?

- ☒ a. Berolahraga
- b. Mengonsumsi vitamin E dan menghindari sinar matahari
- c. Tidur tepat waktu
- d. Tidak mengonsumsi kafein

10. Salah satu langkah untuk pencegahan terjadinya osteoporosis (pengerosan tulang) pada masa menopause adalah ?

- a. Banyak tidur
- ☒ b. Berolahraga dan mengonsumsi kalsium
- c. mengonsumsi obat-obatan
- d. Tidak terlalu lelah

11. Bagaimana cara mengurangi sembelit (susah BAB) pada masa menopause

- a. Berolahraga
- b. Tidur yang cukup
- c. Banyak mengonsumsi daging-dagingan
- ☒ d. Banyak mengonsumsi sayur dan buah

12. Berikut ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan di masa menopause ?

- a. Berbelanja
- b. Melakukan perawatan kulit
- ☒ c. Berolahraga dan menjaga pola makan
- d. Banyak bersosialisasi dengan orang banyak

13. Selain gaya hidup sehat apakah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikis dimasa menopause ?

- a. Mengonsumsi obat penenang
- b. Melakukan terapi hormon dan akupunktur
- ☒ c. Sering berkumpul bersama keluarga
- d. Sering berada diluar rumah

14. Apa pengaruh menopause terhadap kehidupan seksualitas ?

- a. Adanya penurunan seksualitas
- b. Menopause tidak berpengaruh pada seksualitas
- c. Biasa-biasa saja
- ☒ d. Kehidupan seksualitas menjadi buruk

15. Berikut ini merupakan cara untuk mengurangi rasa sakit saat hubungan seksual pada ibu menopause, salah satunya adalah ?

- a. Berhubungan dalam keadaan stress
- ☒ b. Memakai jely (pelumas)
- c. Bersenggama secara tidak teratur
- d. Tidak Melakukan pemanasan terlebih dahulu

16. Munculnya hot flushes pada saat menopause sering diawali pada daerah?

- a. Gerak tubuh
- ☒ b. Dada, leher atau wajah
- c. Nafsu makan hilang
- d. Cenderung menghindari dari keramaian

17. Ada beberapa upaya dalam menghadapi hot flushes pada saat menopause ini adalah ?

- ☒ a. Pengobatan hormonal atau obat yang diberikan dokter
- b. Sering melakukan seksual
- c. Stress
- d. Tidur tidak beraturan

18. Bagaimana cara untuk menjaga kebugaran wanita setelah menopause ?

- a. Bekerja tanpa menghiraukan waktu
- b. Makan tidak teratur
- c. Olahraga secara teratur dan berjalan santai 5-10 menit.
- ☒ d. Sering melakukan peregangan pada otot dingin,

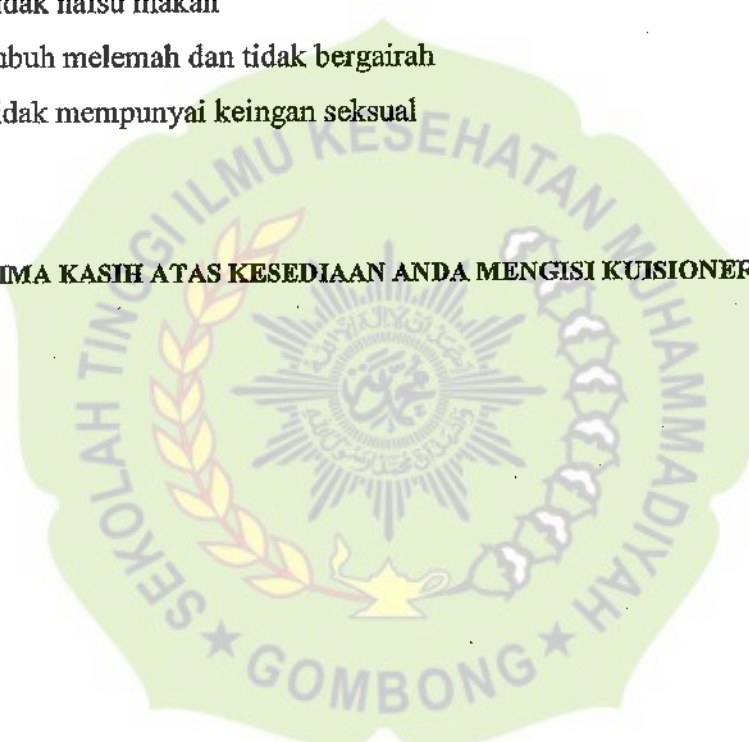
19. Salah satu langkah untuk penyembuhan menopause yaitu terapi hormonal akan tetapi harus dipertimbangkan manfaat maupun dampaknya, walaupun memakai terapi ini harus dengan dosis ?

- a. Rendah
- b. Tinggi
- c. Sedang
- ☒ d. Tinggi sekali

20. Dibawah ini adalah manfaat dari terapi hormonal dalam penyembuhan menopause, kecuali ?

- ☒ a. Mengurangi risiko osteoporosis, menghilangkan hot flushes
- b. Tidak nafsu makan
- c. Tubuh melemah dan tidak bergairah
- d. Tidak mempunyai keinginan seksual

TERIMA KASIH ATAS KESEDIAAN ANDA MENGISI KUISIONER INI



Lembar Pengetahuan Partisipan

Pengetahuan Partisipan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Partisipan	Skor		Sebelum		Penyuluhan		Skor		Setelah		Penyuluhan	
	Jumlah		Presentase		Kategori		Jumlah		Prsentase		Kategori	
Ny. W	10		50%		Kurang		16		80%		Baik	
Ny. S	12		60%		Cukup		16		80%		Baik	
Ny. R	10		50%		Kurang		16		80%		Baik	
Ny. U	10		50%		Kurang		16		80%		Baik	
Ny. N	13		65%		Cukup		17		85%		Baik	

Sumber : Data Primer 2018

MENOPAUSE



Disusun Oleh
Hilya Fajriyani Alsyah
Stikes Muhammadiyah Gombong

Menopause

APA ITU MENOPOUSE ??

Apa itu menopause??



Menopause adalah berhentinya secara fisiologis siklus menstruasi yang berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan.

Menopause adalah suatu fase dari kehidupan wanita yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi dan berhentinya fungsi reproduksi, namun seorang wanita.

Wanita dikatakan telah menopause setelah dia mengalami haid yang akan tidak teratur hingga akhirnya endometrium akan kehilangan rangsangan hormon estrogen dan lambat laun haid pun akan berhenti.

Langkah berikut :
Jika klien sudah paham dengan apa definisi menopause. Lanjut hal. Berikut..

Menopause
1

BERAPA USIA MENOPAUSE ITU???



Menopause dapat terjadi ketika wanita berusia rata-rata. Berusia 45-50 tahun keatas dan setiap wanita bisa saja. Terjadi menapausenya pada umur yang berbeda-beda.

**45
50**

Usia Menopause

Usia menopause setiap wanita bervariasi, dapat dipengaruhi oleh karena faktor keturunan. Menopause bisa terjadi pada usia 50-51 tahun dengan usia menopause yang relatif sama antara di Indonesia maupun negara-negara lain.

Perempuan biasanya mengalami menopause pada usia 40-58 tahun, dengan usia rata-rata menjadi 51 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa usia rata-rata menopause adalah 50 tahun.

Langkah berikut :
Jika klien sudah paham dengan usia berapa wanita biasanya akan mengalami menopause. Lanjut hal. Berikut..

Menopause
2

Jenis Menopause



Menopause Prematur (40 tahun)

↓

Menopause Terlambat (setelah usia 55 tahun)

Apa saja jenis-jenisnya??
Jenis menopause
Diantaranya

Jenis Menopause

Menopause Prematur (40 tahun)

1. Menopause Prematur
Menopause prematur yaitu berhentinya haid pada usia 40 tahun, terdapat gejala premenopause seperti hot fluses, serta peningkatan kadar hormone gonadotropin.

3. Menopause Terlambat
Menopause terlambat yaitu berhentinya menstruasi setelah usia 55 tahun, terdapat gejala diakibatkan karena adanya faktor konstusional, fibromioma uteri dan tumor ovarium yang menghasilkan estrogen. Wanita dengan karsinoma endometrium sering disebut dengan menopause terlambat

Menopause Terlambat (sebelah usia 55 tahun)

Langkah berikut :
Jika klien sudah paham dengan jenis-jenis menopause. Lanjut hal. Berikut..

Menopause 3

Fase Klimakterium

- Apa itu fase klimakterium ?
- Ada fase apa saja yang ada di fase klimakterium itu ?

Fase Klimakterium

PRAMENOPAUSE MENOPAUSE PASCA MENOPAUSE SENIUM

Fase Klimakterium

- Apa itu fase klimakterium ?

klimakterium merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Klimakterium bukan suatu keadaan patologik, melainkan suatu masa peralihan yang normal.

Fase Klimakterium

Pramenopause
usia 40 tahun dengan dimulainya siklus haid yang tidak teratur, memanjang, sedikit, atau banyak, yang kadang-kadang disertai dengan rasa nyeri

Menopause
Pada awal menopause kadang-kadang kadar estrogen rendah FSH >35 mIU/ml. Bila seorang wanita tidak haid selama 12 bulan ,

Pascamenopause
masa 3-5 tahun setelah menopause. Pasca menopause adalah masa setelah menopause sampai senium yang dimulai setelah 12 bulan amenorea.

Senium
masa sesudah pasca menopause, ketika telah tercapai keseimbangan baru dalam kehidupan wanita, sehingga tidak ada lagi gangguan vegetatif maupun psikologis.

Menopause 4

Penyebab menopause

Kenapa menopause bisa terjadi ?

Menopause dapat dipengaruhi oleh Berbagai macam hormon. Apa saja?

Penyebab menopause

Pada usia 40-50 tahun, siklus seksual biasanya menjadi tidak teratur, dan ovulasi sering tidak terjadi. Sesudah beberapa bulan sampai beberapa tahun, siklus terhenti sama sekali. Periode ketika siklus terhenti dan hormon-hormon kelamin wanita menghilang dengan cepat sampai hampir tidak ada disebut sebagai menopause.

Beberapa folikel-folikel primordial yang akan dirangsang oleh FSH dan LH, dan produksi estrogen dari ovarium berkurang sewaktu jumlah folikel primordial mencapai nol. Ketika produksi estrogen turun di bawah nilai kritis, estrogen tidak lagi menghambat produksi gonadotropin FSH dan LH. Sebaliknya, gonadotropin FSH dan LH (terutama FSH) diproduksi sesudah menopause dalam jumlah besar dan kontinu, tetapi ketika folikel primordial yang tersisa menjadi atretik, produksi estrogen oleh ovarium turun secara nyata menjadi nol

Langkah berikut :
Jika klien sudah paham dengan jenis-jenis menopause. Lanjut hal. Berikut..

Menopause 5

Tanda Gejala Menopause

- Kenali tanda gejala menopause

Apa saja ??

Gejala Fisik

A B C D

Tanda Gejala Menopause

• Kenali tanda gejala menopause

Apa saja ??

Gejala Fisik

A. Hot Flashes

perasaan panas yang bisa datang tiba-tiba pada wanita yang sedang menopause.

B. Insomnia

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mendapatkan jumlah tidur yang Anda butuhkan untuk terbangun di pagi hari merasa segar dan bertenaga

C. Berkeringat secara berlebihan di malam hari

Wanita usia menopause sering berkeringat di malam hari akibat hot flashes. Hot flashes adalah perasaan panas yang datang tiba-tiba dari dalam tubuh dan biasanya terasa di wajah, leher, dan dada.

D. Jantung berdebar-debar

Jantung berdebar-debar juga termasuk ke dalam tanda gejala menopause.

Langkah berikut :

Hal berikut. Masih dengan tanda gejala menopause..

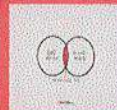
Menopause
6

Tanda Gejala Menopause

• Kenali tanda gejala menopause

Apa saja ??

Gejala Psikologis



A

B

C

D

Tanda Gejala Menopause

• Kenali tanda gejala menopause

Apa saja ??

A. Menstruasi

menopause di tandai dengan menurunnya kadar estrogen yang mengakibatkan jadwal menstruasi menjadi kacau

B. Rasa Panas pada tubuh

Kondisi ini dapat terjadi pada wanita menopause. Wanita akan mengalami rasa panas dikarenakan menurunnya kadar estrogen dalam tubuh.

C. Vagina kering

Vagina kering juga dapat menandakan sebagai gejala menopause dikarenakan karena adanya perubahan hormon.

D. MOOD

Perubahan mood atau yang disebut mood swing merupakan suatu kondisi yang umum terjadi pada wanita menopause seperti mudah marah, cemas, tidak sabaran, dan depresi. meningkatnya kadar follicle stimulating hormon (FSH, hormon perangsang folikel) sehingga terjadi perubahan pada emosional seperti mudah tersinggung, rasa sedih, dan suasana hati berubah-ubah

Langkah berikut :

Hal berikut. Masih dengan tanda gejala menopause..

Menopause
6

Tanda Gejala Menopause

• Kenali tanda gejala menopause

Apa saja ??

Gejala seksual



Kekeringan Vagina

Tidak nyaman

Menurunnya libido

Tanda Gejala Menopause

• Kenali tanda gejala menopause

Apa saja ??

Gejala seksual

Hilangnya estrogen dan testosteron saat masa menopause mampu mempengaruhi perubahan dalam tubuh wanita dan dorongan seksualnya. Wanita menopause mungkin menyadari bahwa mereka jadi tidak mudah terangsang, mereka juga merasa menjadi kurang sensitif saat disentuh atau dibelai. Biasanya akan mengeluh bahwa mereka memiliki masalah rangsangan, dan tidak bisa mencapai orgasme saat bercinta sesering dulu. Belum lagi perubahan suasana hati yang sering menyertai menopause, yang dapat menurunkan minat dalam seks.

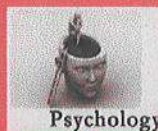
Menopause menyebabkan vagina kering karena perubahan hormon tubuh, akibatnya berhubungan seksual akan terasa tidak nyaman.

Langkah berikut :

Jika klien sudah paham dan tau tanda gejala wanita menopause. Lanjut hal berikut...

Menopause
7

Faktor yang mempengaruhi menopause



Psychology



Psikis

Cemas

Menarche

Faktor yang mempengaruhi menopause

Kondisi psikis

sangat mempengaruhi terjadinya menopause pada wanita, keadaan wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan psikis. mereka akan mengalami waktu menopause yang lebih mudah atau cepat di bandingkan yang menikah dan tidak bekerja atau bekerja dan tidak menikah.

Cemas

Seorang perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan dalam hidupnya, maka bisa di perkirakan bahwa dirinya akan mengalami menopause lebih dini. Sebaliknya, apabila seorang wanita yang lebih santai dan rileks dalam menjalani hidup biasanya masa-masa menopausenya akan lebih lambat.

Menarche (usia pada saat pertama haid)

Wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang menstruasi lebih dini seringkali akan mengalami menopause sampai pada usia mencapai 50 tahun.

Langkah berikut :

Hal berikut.. Masih dengan faktor yang mempengaruhi menopause

Menopause
8

Faktor yang mempengaruhi menopause



Usia
Melahirkan



Merokok



Kontrasepsi

Faktor yang mempengaruhi menopause

Hamil

ketika seorang wanita yang masih melahirkan diatas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua atau lama. Hal ini disebabkan karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi bahkan memperlambat sistem penunasan tubuh.

Merokok

wanita perokok akan mengalami masa menopause pada usia yang lebih muda yaitu 43 hingga 50 tahun. Merokok akan mempengaruhi cara tubuh dalam memproduksi atau membuang hormon estrogen.

Penggunaan Kontrasepsi

Pada wanita yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal akan lebih lama atau tua memasuki masa menopause.

Langkah berikut :

Hal berikut.. Masih dengan faktor yang mempengaruhi menopause

Menopause
9

Faktor yang mempengaruhi menopause



Sosial
Ekonomi



Budaya dan
Lingkungan



Gizi

Faktor yang mempengaruhi menopause

Sosial ekonomi

Kondisi sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan. Apabila faktor tersebut baik, akan mengurangi beban fisiologis dan psikologis.

Budaya dan Lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan dibuktikan sangat mempengaruhi perempuan untuk dapat atau tidak bisa menyesuaikan diri dengan fase klimakterium.

Gizi

Konsumsi makanan yang sembarangan ataupun pola hidup yang tidak sehat akan mempengaruhi menopause lebih awal.

Langkah berikut :

Jika klien sudah pahan lanjut ke hal berikutnya...

Menopause
10

Perubahan yang akan terjadi ketika Menopause ???



Perut Kembang ?



PERUBAHAN



Lagi Pusing



Perubahan yang akan terjadi ketika Menopause ???



- **(BB bertambah)** Sebagian besar wanita mengalami pertambahan berat badan, hal ini diduga ada hubungannya dengan gangguan pertukaran zat dasar metabolisme lemak dan turunnya kadar hormon estrogen dalam darah menyebabkan lemak yang biasa digunakan untuk membentuk pantat dan paha menjadi berkurang dan hilang.
- **(Perut Kembang)** Wanita biasanya mengalami perut kembang sebelum periode menstruasi disebabkan karena retensi gas dan cairan, dapat juga disebabkan oleh terapi hormon pengganti atau yang disebut terapi substitusi hormon.
- **(Pusing)** Kondisi ini bisa terjadi dari tekanan darah rendah, fluktuasi kadar gula darah, dan hipoglikemia yang semuanya merupakan gejala menopause.
- **(Alergi)** Pada kondisi menopause tingkat sensitivitas akan meningkat sampai pasca menopause. Biasanya ditandai kulit yang gatal, merah-merah, ataupun berwarna biru.
- **(Osteoporosis)** Kondisi ini merupakan salah satu dampak yang paling merusak dari menopause, tulang yang lemah atau rapuh lebih beresiko untuk mengalami patah tulang kecil (small bonefractures).

Langkah berikut :
Jika klien sudah paham lanjut ke hal berikutnya...

Menopause
11

Emosi dan Perasaan



CEMAS

MOOD



Emosi dan Perasaan



MOOD

Perubahan mood atau yang disebut mood swing merupakan suatu kondisi yang umum terjadi pada wanita menopause seperti mudah marah, cemas, tidak sabaran, dan depresi.

CEMAS

Kondisi ini dapat terjadi pada wanita menopause. Kecemasan merupakan respon alamiah terhadap suatu hal yang akan atau sudah dihadapi seperti khawatir, detak jantung yang cepat, berkeringat, tremor otot, mual, ketegangan, dan ketakutan yang tidak beralasan.

Langkah berikut :
Lanjutkan ke hal berikut.....

Menopause
12

Emosi dan Perasaan



DEPRESI DAN STRESS



Emosi dan Perasaan



Kehilangan Kesenangan

Sebagian wanita mulai kehilangan kesenangannya ketika melakukan kegiatan yang disukai. Kondisi ini seringkali memulai siklus kemarahan dan depresi.

Stres

Kondisi ini disebabkan karena penurunan kadar hormon estrogen sehingga menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak yang akan mempengaruhi suasana hati seseorang.

Langkah berikut :
Lanjutkan ke hal berikut.....

Menopause
13

Emosi dan Perasaan



GANGGUAN PANIK



Gangguan penyimpanan memori

Emosi dan Perasaan

Gangguan Panik
Gangguan panik (panic disorder) dapat menyebabkan ketakutan yang intens, berkeringat, menangis, detak jantung yang semakin cepat, serta perasaan sedih yang mendalam.

Gangguan atau Penyimpangan Memori
Kondisi ini terjadi karena ketidakseimbangan hormon dalam tubuh dapat terjadi baik jangka pendek (short term memory) maupun jangka panjang (long term memory).

Langkah berikut :
Apabila klien sudah padah. Langkah berikut yaitu tentang persiapan menjelang dan pada saat menopause. Lanjut ke Hal berikutnya....

Menopause
14

Persiapan dan Kesiapan

Apa saja yang harus dipersiapkan??



Persiapan dan Kesiapan

Apa saja yang harus dipersiapkan?

- Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin seperti buah dan sayuran
- Berolahraga teratur
- Melakukan hobi
- Mengurangi konsumsi kopi, teh, minuman soda dan alcohol

Langkah berikut :
Lanjut ke Hal berikutnya...

Menopause
15

Persiapan dan Kesiapan

Lanjutan....



Persiapan dan Kesiapan

Apa saja yang harus disiapkan ??

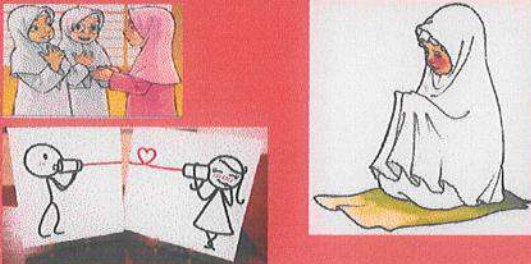
- Menghindari rokok
- Tetaplah berkarya dan usahakan dapat memberikan manfaat bagi orang lain
- Berfikirlah bahwa menopause itu adalah sesuatu yang wajar
- Terlibat dalam aktivitas-aktivitas keagamaan dan social

Langkah berikut :
Lanjut ke Hal berikutnya...

Menopause
16

Persiapan dan Kesiapan

Apa saja yang harus dipersiapkan?



Persiapan dan Kesiapan

Apa saja yang harus dipersiapkan?

- Bersilaturahmi dengan teman bersama untuk bertukar pikiran
- Mengkomunikasikan masalah dengan pasangan
- Tingkatkan ibadah

Langkah Berikut:
Lanjut Hal berikutnya....

Menopause
17

Dukungan Keluarga

EMPATI



Lingkungan Bersih



HARMONIS





Memberi Rasa Hormat

Dukungan Keluarga

Masa menopause juga sangat memerlukan dukungan dari keluarga, yaitu :

- Memberi empati dan nasehat yang baik
- Menciptakan lingkungan yang nyaman, tenang
- Menciptakan keluarga yang harmonis
- Memberikan penghormatan (rasa hormat) kepada wanita tersebut sehingga wanita tersebut merasa dihormati.

Langkah Berikut:
Jika klien sudah paham dengan penjelasan tentang menopause , maka sudah selesai...Hal berikut penutup.

Menopause
18



PARTISIPAN PERTAMA

Hari Pertama



Hari Kedua



PARTISIPAN KEDUA

Hari Pertama



Hari Kedua

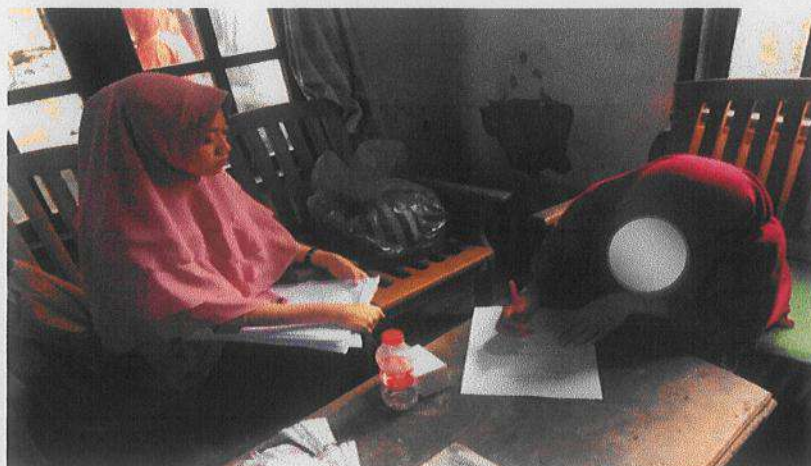


PARTISIPAN KETIGA

Hari Pertama

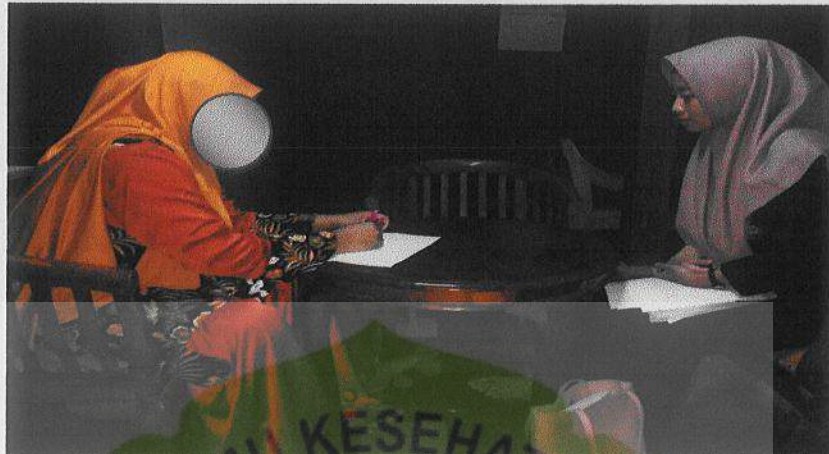


Hari Kedua



PARTISIPAN KEEMPAT

Hari Pertama



Hari Kedua



PARTISIPAN KELIMA

Hari Pertama



Hari Kedua

