

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Kesehatan

1. Defenisi Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan atau bentuk untuk menyampaikan suatu pesan kesehatan pada individu, kelompok atau masyarakat untuk menciptakan pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan, dengan kata lain bahwa dengan adanya pendidikan tersebut dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran. Pendidikan kesehatan juga sebagai suatu proses yang mana proses tersebut mempunyai masukan (*input*) dan keluaran (*output*) (Notoatmodjo, 2003).

Pendidikan kesehatan sendiri juga merupakan suatu aspek penting dalam asuhan keperawatan dan diarahkan pada suatu kegiatan untuk meningkatkan, mempertahankan dan memperbaiki status kesehatan, menghindari dan mencegah penyakit, dan membantu seseorang untuk mengatasi efek dari sisa penyakit (Brunner dan Suddarth, 2002). Didalam undang undang American Nurses Association Standarts Of Nursing Practice sendiri, peran perawat lebih ditekankan lagi sebagai seorang pendidik atau *educator* (Blace dkk, 2002).

Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk intervensi keperawatan mandiri yang dalam hal ini adalah membantu kalien baik itu individu,

kegiatan pembelajaran dimana perawat berperan sebagai pendidik (Suliha dkk, 2002).

2. Tujuan Pendidikan kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2003) Pendidikan kesehatan bertujuan :

- a. Memahami atau mengetahui cara cara untuk memelihara dan menjaga kesehatan, menjadikan kesehatan sebagai unsur penting dalam masyarakat.
- b. Menghindari hal hal yang merugikan kesehatan mereka sendiri dan orang lain, menolong individu atau kelompok agar mandiri dengan mengadakan suatu kegiatan untuk mencapai hidup yang sehat.
- c. Individu, kelompok atau masyarakat mampu mencari pengobatan bila sakit dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada.
- d. Mencegah terjadi dan berkembangnya sakit menjadi lebih parah dan mencegah ketergantungan melalui penyakit (Suliha dkk, 2002).

3. Ruang lingkup Pendidikan kesehatan

Ruang lingkup Pendidikan kesehatan dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Pendidikan kesehatan individual sarannya adalah individu.
- b. Pendidikan kesehatan kelompok sarannya adalah kelompok.
- c. Pendidikan kesehatan masyarakat sarannya adalah masyarakat.

Selain itu ada juga pendidikan yang dilakukan diberbagai tempat dan

sasaran yang dicapai juga berbeda seperti:

- 1) Pendidikan kesehatan disekolah sekolah yang sasarannya adalah murid dalam bentuk upaya kesehatan sekolah (UKS).
- 2) Pendidikan kesehatan dipelayanan kesehatan yang sasarannya adalah pasien dan keluarga dari pasien, dilakukan di Balai Kesehatan, Rumah Sakit, maupun di Pusat Kesehatan Masyarakat.
- 3) Pendidikan kesehatan di lingkungan kerja (*Occupational Health Hazard*) yang sasarannya adalah karyawan atau pekerja.

4. Perawat sebagai pendidik

Ada dua konteks perawat sebagai pendidik disini, yaitu

- a. Perawat sebagai pendidik dalam bidang pendidikan dan pengajaran ilmu keperawatan kepada klien, tenaga keperawatan, dan tenaga kesehatan lainnya.
- b. Perawat sebagai tenaga pendidik yang memberikan pengetahuan dan informasi tentang kesehatan kepada masyarakat umum untuk menciptakan lingkungan yang sadar dan peduli akan pentingnya hidup sehat, dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan.

Pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: metode dan fasilitas yang digunakan, alat alat pendidikan kesehatan, budaya, proses dan komunikasi (Notoadmodjo, 2003).

Dalam memberikan pendidikan kesehatan, perawat dapat bekerjasama atau berkoordinasi dengan tenaga kesehatan lain seperti dokter, ahli

nizi bidan, sanitarian, terapist, dan farmakolog yang dalam hal ini

adalah memberikan pendidikan kesehatan yang meliputi berbagai aspek dalam kesehatan secara keseluruhan tanpa memandang pada salah satu aspek tertentu. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dalam lima tahapan pencegahan menurut Leavel dan Clark yaitu:

- 1) Promosi kesehatan (*Health Promotion*), misalnya kebersihan individu, perbaikan sanitasi lingkungan, pemeriksaan kesehatan berkala, peningkatan gizi, dan kebiasaan akan hidup sehat (PHBS).
- 2) Perlindungan khusus (*Spesific Protection*), misalnya pentingnya imunisasi untuk anak dan dewasa sebagai pencegahan dan perlindungan pada penyakit.
- 3) Diagnosa dini dan pengobatan segera (*Early Diagnosis and Prompt Treatment*), misalnya pencarian kasus individu atau massal, survey penyaringan kasus, penyembuhan dan pencegahan kelanjutan proses penyakit, pencegahan penyebaran penyakit menular dan juga pencegahan akan terjadinya komplikasi.
- 4) Pembatasan kecacatan (*Dissability Limitation*), misalnya perawatan untuk menghentikan penyakit, pencegahan komplikasi lebih lanjut, serta adanya fasilitas untuk mengatasi cacat dan mencegah kematian.
- 5) Rehabilitasi (*Rehabilitation*), misalnya kemandirian dalam melakukan suatu aktifitas maksimal tanpa memerlukan bantuan orang lain walaupun seseorang itu mengalami cacat

B. Menopause

1. Wanita Menopause

Menopause merupakan suatu proses fisiologis dan alamiah yang terjadi pada setiap wanita yang tidak bisa dihindari atau tidak bisa dicegah sama sekali sehingga tidak perlu dihadapi dengan takut ataupun cemas (Noor, 2001). Merupakan suatu fase transisi atau peralihan menuju suatu masa yang disebut proses menua atau *Aging Process* (Kasule, 2007).

Proses menua sebenarnya bukan merupakan suatu penyakit, melainkan suatu masa atau tahapan hidup manusia yang dimulai dari bayi, kanak-kanak, dewasa, tua, dan lanjut usia dan akan terjadi perubahan degeneratif dan kemunduran pada semua sistem organ tubuh manusia (Indonesian Nursing, 2008).

Pada masa menua, terjadi menopause pada wanita yang akan menimbulkan berbagai permasalahan baik itu pada fisik maupun pada psikis (Kasule, 2007). Sehingga menimbulkan keluhan keluhan tersendiri walaupun pada dasarnya tidak semua wanita mengalaminya. Ada yang merasakan terjadi perubahan yang berat dan ada juga yang tidak merasakan sama sekali. Hal ini balik lagi pada mekanisme coping dan pemahaman seseorang saat menghadapi menopause ini (Noor, 2001).

Bagi seorang wanita, menopause itu sendiri berarti datangnya masa tua. Menopause yang dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid, ada yang menanggap ini alamiah dan ada yang sering menganggap

menopause merupakan momok dalam kehidupan wanita masa al

kalau dihadapi dengan tenang tidak akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan tersendiri (Kasdu, 2002).

2. Pengertian Menopause

Kata menopause berasal dari bahasa Yunani *mens* yang berarti “bulan” dan *pause* yang berarti “berhenti”. Ada anggapan masa menopause adalah di mulai dari berubahnya siklus menstruasi akibat berubahnya keseimbangan hormon sampai berhentinya menstruasi sama sekali, ada juga anggapan bahwa menopause adalah jika sudah tidak mendapat menopause lagi (Wirakusumah, 2003).

Menopause adalah suatu keadaan dimana seorang wanita sudah tidak mendapat menstruasi lagi, dimana proses *ovulasi* (pelepasan sel telur) di *ovarium* berhenti atau mati (*burning out*). Aktivitas menstruasi juga berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali, juga pembentukan hormon wanita yaitu estrogen dan progesteron juga berkurang (Guyton, 2007).

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen dan dianggap sebagai suatu bagian dari perubahan yang berkaitan dengan umur. Disaat terjadi menopause, indung telur (*ovarium*) tidak berespon lagi terhadap hormon gonadotropin sehingga siklus haid ini menjadi hilang.

Menopause adalah fase terakhir di mana perdarahan haid seorang wanita berhenti sama sekali. Fase ini terjadi secara berangsur angsur di mana fungsi kelenjar indung telur (*ovarium*) akan menurun dari siklus haid

sekali. Selama masa ini terjadi perubahan-perubahan baik fisik maupun psikis (Yatim, 2001).

Masa menopause ini seperti halnya juga sama dengan masa remaja yang mempunyai banyak masalah baik psikis dan fisik karena merupakan suatu masa peralihan menuju masa tua (Kasule, 2007).

3. Fisiologi Menopause

Ovarium yang tidak dirangsang oleh hormon *gonadotropin* tidak akan aktif sama sekali, yang pada dasarnya terjadi saat anak-anak dimana sama sekali hormon *gonadotropin* yang disekresi. Tetapi saat usia 8 tahun *hipofisis* akan mulai untuk mensekresi hormon *gonadotropin* secara progresif semakin banyak dan mencapai puncak yaitu siklus haid antara usia 11 dan 15 tahun, masa puncak ini disebut *pubertas* (Guyton, 2007). Selama masa ini banyak folikel yang tumbuh dan berkembang pada setiap siklus haid.

Paska usia antara 45 sampai 50 tahun biasanya kehidupan seksual menjadi tidak teratur dan ovulasi tidak terjadi selama beberapa siklus. Sejalan dengan pertambahan usia, *ovarium* menjadi kurang tanggap terhadap rangsangan oleh *LH* dan *FSH*, yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisa, akibatnya ovarium melepaskan lebih sedikit estrogen dan progesteron dan pada akhirnya proses *ovulasi* (pelepasan sel telur) berhenti atau mengalami *burning out*. Setelah beberapa bulan sampai beberapa tahun siklus ini akan berhenti sama sekali.

4. Waktu Menopause

Masa menopause pada tiap wanita berbeda beda, tidak ada umur yang pasti tentang kapan terjadinya menopause. Tetapi usia menopause berkisar antara 35 sampai diatas 55 tahun (Wirakusumah, 2003). Rata-rata saat berumur 51,4 tahun, tetapi 10% wanita berhenti menstruasi pada usia 40 tahun dan 5% tidak berhenti menstruasi sampai usia 60 tahun (Bobak dkk, 2005). Menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun disebut menopause dini (Medicastore, 2009).

Perempuan Indonesia yang memasuki menopause pada tahun 2008 adalah 5 juta orang, pada tahun 2010 naik menjadi sekitar 6 juta orang dan diperkirakan akan naik lagi sebesar 14% atau sekitar 30 juta orang pada tahun 2015 (BKKBN, 2008). Penyebab dari kenaikan jumlah perempuan menopause disebabkan karena bertambahnya populasi penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup yakni 67 tahun untuk perempuan dan 63 tahun untuk laki-laki. Disamping itu juga adanya derajat kesehatan masyarakat yang semakin membaik (Depkes, 2005).

Usia menopause sendiri sampai sekarang masih menjadi perdebatan bagi para para ilmuwan, namun normalnya, dapat ditentukan saat haid pertama kali. Normalnya usia terjadi menstruasi adalah pada umur antara 10 dan 16 tahun dan berakhir saat umur 45-50 tahun tetapi berbeda beda pada tiap wanita tergantung dari berbagai faktor seperti usia saat pertama kali menstruasi, riwayat kesehatan, faktor keturunan, merokok, nutrisi, berat badan dan gaya hidup seseorang (Wirakusumah, 2003). Menurut

data penelitian (Tiro, 2010) dari Bagian Obstetri dan Ginekologi FK UNHAS, kebanyakan wanita Indonesia telah menopause pada usia 48 sampai 52 tahun walaupun ada beberapa yang terjadi awal 30-an tahun dan 40-an tahun sementara usia wanita menopause di Negara maju adalah 51 tahun. Menurut (Alkaff, 2009), Ketua Bagian Kebidanan dan Kandungan RSUP Dr Sardjito Yogyakarta, perempuan yang memasuki masa menopause secara umum terjadi setelah usia 51 tahun jumlahnya mencapai sekitar 15 juta orang.

Diagnosa menopause alamiah akan ditegakkan bila seseorang sudah tidak memperoleh haid selama 12 bulan secara berturut-turut dan atas dasar adanya keluhan-keluhan dan gejala menopause, dan pada keadaan tertentu ditegakkan atas dasar perubahan pada hasil pemeriksaan kadar hormon (Women's Health, 2006).

Menurut Wirakusumah (2003), menopause dipengaruhi oleh faktor faktor seperti:

- 1) faktor keturunan: wanita yang kakak perempuan atau ibunya lebih awal mengalami menopause maka hal itu juga akan berlaku padanya.
- 2) nutrisi: wanita yang asupan nutrisinya bagus cenderung mendapat haid lebih awal dan lebih lambat mendapat menopause.
- 3) cepat lambatnya mensruasi: wanita yang terlambat menstruasi misalnya pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih awal, dan jika mendapat menstruasi awal pada usia 10 atau 13 tahun maka menopause nya juga akan lambat

- 4) bobot tubuh: wanita yang bobot tubuhnya lebih berat akan lambat memasuki menopause, ini karena wanita dengan bobot lebih berat mempunyai sel-sel lemak yang lebih banyak sementara sel-sel lemak memproduksi estrogen.
- 5) Merokok: wanita perokok cenderung mendapat menopause lebih awal.

Menurut penelitian, ras kulit kuning atau ras pada perempuan yang tinggal belahan bumi bagian selatan mempunyai resiko mendapatkan menopause awal lebih tinggi dibandingkan ras kulit putih yang tinggal di belahan bumi utara. Selain itu, pada Negara dengan iklim panas, kejadian menopause awal lebih sering terjadi dibandingkan Negara beriklim dingin (Noor, 2001).

Menurut Baziard (2003) fase menopause terbagi kedalam beberapa bagian yaitu:

1) *Premenopause*

Terjadi antara usia 40 tahun dan ini adalah awal fase menopause. pada fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan yang memanjang dan jumlah darah haid yang relatif banyak, dan kadang kadang disertai nyeri haid yang hebat (dismenorea). Pada beberapa wanita timbul keluhan vasomotorik dan keluhan sindrom pra menstruasi (PMS). Perubahan pada endokrin berupa fase folikuler yang memendek, kadar estrogen dan FSH tinggi, tapi juga ada kadar FSH yang normal. Akibat kadar FSH yang tinggi

stimulasi) sehingga kadang menyebabkan kenaikan kadar estrogen yang tinggi, sementara fase luteal tetap stabil.

2) *Perimenopause*

Merupakan fase peralihan antara fase premenopause dengan paska menopause, ditandai dengan tidak teraturnya siklus haid, kebanyakan wanita yang siklus haidnya lebih dari 38 hari dan sisanya kurang dari 18 hari. Anovulatorik sebanyak 40% terjadi pada siklus haidnya, kadar progesterone rendah, kadar FSH, LH, dan estrogen bervariasi. Wanita telah mengalami berbagai keluhan pada fase ini.

3) *Menopause*

Atresia pada jumlah folikel akan meningkat sampai pada masanya tidak tersedia cukup bagi folikel. Produksi estrogen berkurang dan akhirnya akan berhenti sama sekali dengan terjadinya menopause.

4) *Post menopause*

Biasanya berbeda beda pada tiap wanita. Ovarium sudah tidak berfungsi sama sekali, kadar gonadotropin meningkat yang disebabkan karena terhentinya produksi inhibin akibat tidak tersedianya jumlah folikel yang cukup.

5. **Perubahan dan gejala yang terjadi**

Beberapa wanita mengalami gejala dari yang cukup berat sampai ringan, namun sebagian juga tidak merasakan perubahan perubahan ini, namun hal ini adalah sesuatu yang wajar terjadi (Medicastore, 2009) . Saat terjadi menopause, kadar estrogen dan progesteron akan menurun, hal ini

menyebabkan tubuh akan berespon terhadap perubahan ini. Biasanya tanda dan gejala menopause ini sangat individual, beberapa wanita hanya merasakan sedikit terjadi perubahan dalam dirinya. Akan tetapi bagi sebagian lain merasakan gejala dari yang normal sampai berat, namun hal ini adalah sesuatu yang normal (Guyton, 2007).

Menurut Wirakusumah (2003), perubahan dan gejala yang terjadi antara lain:

- 1) *Hot flushes* terjadi akibat peningkatan aliran darah pada daerah sekitar wajah, leher, dada dan punggung. Kulit menjadi merah dan hangat disertai keringat yang berlebihan. Hot flashes dialami oleh sekitar 75% wanita menopause. Kebanyakan hot flashes dialami selama lebih dari 1 tahun dan 25-50% wanita mengalaminya sampai lebih dari 5 tahun. *Hot flashes* berlangsung selama 30 detik sampai 5 menit.
- 2) Kulit mulai kendur atau keriput yang disebabkan karena penurunan kadar estrogen, sementara estrogen diperlukan untuk menjaga elastisitas kulit. Biasanya terjadi didaerah sekitar wajah, leher dan lengan.
- 3) Vagina menjadi kering karena penipisan jaringan pada dinding vagina, juga karena penurunan estrogen yang menyebabkan vagina menjadi lebih tipis, lebih kering, kurang elastis, vagina mulai mengerut, sehingga ketika melakukan hubungan seksual bisa menimbulkan nyeri. Selain itu juga menimbulkan keputihan dan rasa sakit saat

- 4) Gejala psikis dan emosional (kelelahan, mudah tersinggung, susah tidur dan gelisah) disebabkan oleh berkurangnya kadar estrogen. Berkeringat pada malam hari menyebabkan gangguan tidur sehingga kelelahan semakin memburuk dan semakin mudah tersinggung.
- 5) Pusing, kesemutan dan *palpitasi* (jantung berdebar).
- 6) Hilangnya kendali terhadap kandung kemih (beser).
- 7) Peradangan kandung kemih atau vagina.
- 8) *Osteoporosis* (pengeroposan tulang).
- 9) Penyakit jantung dan pembuluh darah.

Osteoporosis, penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah sendiri merupakan efek jangka panjang dari menopause ini (Women's health, 2009). Resiko tinggi osteoporosis biasanya terjadi pada wanita yang kurus, merokok, mengonsumsi alkohol secara berlebihan, mengonsumsi *kortikosteroid*, memiliki asupan kalsium yang rendah, dan jarang berolah raga. Sedangkan penyakit jantung dan pembuluh darah terjadi karena penurunan kadar estrogen yang menyebabkan tingginya kadar kolesterol *LDL* (kolesterol jahat) dan menurunnya kadar kolesterol *HDL* (kolesterol baik). Estrogen sendiri bertanggung jawab terhadap pembentukan lapisan epitel dan diikuti dengan pelepasan pada dinding rahim yang biasanya terjadi pada tiap siklus menstruasi (Medicastore, 2009). Berkurangnya kadar estrogen pada menopause menyebabkan tidak terjadinya pembentukan lapisan epitel pada rongga rahim. Tetapi hormon *androgenik* yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal diubah menjadi estrogen

dan kadang hal ini menyebabkan perdarahan pasca menopause (Medicastore, 2009).

Selain itu juga terjadi perubahan pada psikis yang berupa kecemasan, rasa khawatir, mudah tersinggung, takut, mudah tersinggung, sampai depresi yang disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh mengenai perubahan selama menopause (Noor, 2001). Wanita yang mengalami depresi sering merasa sedih karena kehilangan kemampuan untuk bereproduksi, kehilangan kesempatan untuk memiliki anak, dan kehilangan daya tarik. Wanita merasa tertekan karena kehilangan seluruh perannya sebagai wanita dan harus menghadapi masa tuanya (Kuntjoro, 2002).

Depresi sendiri terjadi dalam bentuk perilaku yang tidak terkendali dan sulit untuk dimengerti oleh pasangan atau suaminya, yang dikenal dengan *menopausal syndrome* (Kasdu, 2002). Kadang-kadang depresi merupakan respon terhadap perubahan sosial dan fisik yang sering kali dialami dalam fase kehidupan tertentu, akan tetapi beberapa wanita mungkin mengalami rasa depresi berat yang tidak sesuai dengan lingkungan pribadi mereka dan mungkin susah untuk dihindari (Kuntjoro, 2002).

Keadaan-keadaan seperti di atas sesungguhnya telah ditegaskan Allah, sebagaimana disebutkan dalam QS.Al-Baqarah ayat 155: “*Dan sesungguhnya Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan*”. Dalam menghadapi

mengatasi masalahnya, tapi tidak sedikit yang tidak tabah dan kuat menghadapi masalahnya, saat menopause misalnya, selain itu juga ada beberapa pandangan dan pendapat seputar menopause. Ada yang berpandangan negatif dan ada pula yang positif.

Menopause dipandang negatif karena bila terjadi menopause maka akan hilang juga segi kewanitaan dalam dirinya, juga akan hilangnya daya tarik terhadap pasangan atau suaminya, serta akan hilangnya kesuburan seorang wanita. Sedangkan dipandang positif karena saat terjadi menopause maka otomatis fungsi untuk bereproduksi akan hilang sehingga wanita akan terbebas untuk kehamilan yang tidak diinginkan lagi, status sosial juga akan lebih dihormati di masyarakat karena bertambahnya umur seorang wanita (Women's health, 2000).

6. Terapi dan perawatan untuk wanita menopause

Keluhan keluhan yang terjadi selama menopause merupakan suatu permasalahan tersendiri bagi wanita yang harus diatasi. Dewasa ini terdapat beberapa terapi yang berfungsi untuk menghambat dan mengurangi gejala yang terjadi selama menopause, salah satunya adalah dengan metode pengobatan dan penanggulangan menggunakan obat-obat hormon pengganti (*Hormonal Replacement Therapy/HRT*) plus kalsium. HRT ini pada dasarnya adalah pemberian estrogen, sehingga disebut sebagai *Estrogen Replacement Therapy* (Hays, 2003). HRT juga bertujuan untuk mengurangi gejala menopause, mengurangi kekeringan pada vagina, dan mencegah terjadinya osteoporosis. Namun penelitian membuktikan

bahwa penggunaan estrogen dalam jangka panjang malah akan menambah resiko kesehatan yang lebih besar seperti perdarahan vagina, nyeri payudara, mual, muntah, perut kembung, dan kram rahim (Medicastore, 2009). Oleh karena itu HRT sekarang telah dilarang penggunaannya dalam jangka panjang karena akan menimbulkan stroke, keganasan payudara, serangan jantung, dan pembekuan darah yang abnormal (Indonesia Hospital Association, 2008).

Menurut Wirakusumah (2003) terdapat terapi dan pengobatan lain yang lebih murah dan lebih menguntungkan yang berupa:

- 1) Mengonsumsi makanan bergizi berupa sayuran, buah buahan, makanan yang tinggi kalsium seperti susu, telur, daging, terutama makanan seperti tahu, tempe dan semua olahan makanan yang terbuat dari kedelai. Kedelai sendiri mengandung senyawa *Isoflavon* (fitoestrogen) yang menghasilkan estrogen untuk mengatasi simptom akibat menopause, misalnya *hot flushes*. Estrogen yang terkandung dalam kedelai ini akan memperlambat dan mengurangi gejala menopause, selain itu makan makanan empat sehat lima sempurna, serta memenuhi semua kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh sesuai dengan usia dan aktivitas tubuh, sebaiknya hindari makanan cepat saji (fast food) yang berkalori dan berlemak tinggi, tingkatkan asupan kalsium seperti susu, ikan seperti ikan teri

- 2) Mengurangi konsumsi kafein (kopi) dan alkohol karena dapat menghambat penyerapan kalsium sehingga akan mempercepat terjadinya osteoporosis. Juga hindari merokok.
- 3) Untuk mengurangi kulit kering dan keriput lakukan perawatan wajah dengan kosmetik yang sesuai dengan jenis kulit atau menggunakan perawatan kulit tradisional dengan bahan alami, konsumsi vitamin E yang terdapat dalam kecambah, perbanyak minum air putih.
- 4) Penerapan gaya hidup sehat dengan berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan umur dan kemampuan, berolahraga seperti aerobik setiap 3 sampai 4 kali tiap minggu minimal selama 30 menit. Tulang akan bertambah kuat dengan banyaknya melakukan aktivitas fisik. Selama beberapa menit berjemur dibawah sinar matahari antara pukul 08.00 sampai 09.00.
- 5) Untuk menghindari insomnia (sulit tidur), minumlah susu skim hangat sebelum tidur. Susu skim mengandung senyawa yang menyebabkan mengantuk, konsumsi makanan tinggi karbohidrat tapi jangan berlebihan, menjalani hidup yang positif dan hindari fikiran negatif. Kenali diri sendiri sebagai pribadi yang menyenangkan akan mengurangi perasaan takut.
- 6) Melakukan yoga atau meditasi selama yang berfungsi untuk menenangkan fikiran, membantu untuk relaksasi, meningkatkan mood,

- 7) Menulis buku harian mengenai perasaan untuk mencegah kakacauan pikiran dan akan mengurangi stress yang dialami.
- 8) Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala seperti pemeriksaan skrining *Mammografi* tiap 1 sampai 2 tahun sekali. *Mammografi* adalah pemeriksaan menggunakan sinar x untuk payudara. Tujuannya untuk deteksi dini dan mendiagnosis ada tidaknya kanker payudara. Setiap wanita walaupun tidak ada keluhan dapat juga menjalani pemeriksaan ini.
- 9) Memelihara aktivitas seksual yang sehat dengan pasangan hidup yang sah akan membantu mengurangi terjadinya pengerutan pada dinding vagina. Lakukan hubungan seks tiga kali seminggu. Cuci dan keringkan vagina begitu selesai buang air untuk menghindari masuknya bakteri.
- 10) Mempertahankan berat badan yang ideal dengan menjaga pola makan. Usahakan agar tidak makan yang berlebihan terutama makanan berlemak dan berkarbohidrat seperti steak, gula dan aneka jenis kue.
- 11) Mengingat Tuhan dengan banyak beribadah, berdoa dan berzikir. Berzikir dengan menyebut lafal *Allah, Subhanallah, Laa ilaha ilallah,* dan *Allahuakbar*. Berdasarkan penelitian, ternyata zikir ternyata mampu membantu untuk meringankan kecemasan dan lebih tenang dan pasrah dalam menghadapi masa menopause ini, dengan mengingat Allah dan berzikir maka kecemasan yang di alami saat perubahan menopause akan berkurang (Nurhidayah, 2006)

C. TINGKAT PENGETAHUAN

1. Pengertian Tingkat Pengetahuan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001), Ilmu artinya adalah *pengetahuan* atau *kepandaian*. Terdapat perbedaan baik itu ilmu (*science*) ataupun pengetahuan (*knowledge*). Pengetahuan diartikan hanyalah sekadar “tahu”, yaitu hasil tahu dari usaha manusia untuk menjawab pertanyaan “apa”, misalnya apa batu, apa gunung, apa air, dan sebagainya. Sedangkan Ilmu bukan hanya sekadar dapat menjawab “apa” tetapi akan dapat menjawab “mengapa” dan “bagaimana”, misalnya mengapa batu banyak macamnya, mengapa gunung dapat meletus, mengapa es mengapung dalam air dan sebagainya. Pengetahuan dapat dikembangkan menjadi ilmu bila memenuhi tiga kriteria yaitu:

- a. Objek kajian
- b. Metode pendekatan dan
- c. Bersifat universal

Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Pengetahuan informasi termasuk, tetapi tidak dibatasi pada deskripsi, hipotesis, konsep, teori, prinsip dan prosedur yang secara probabilitas adalah benar atau berguna. Pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan oleh panca indera. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan indera atau akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu.

sebelumnya belum pernah dilihat atau dirasakan (Irmayanti dkk, 2007).

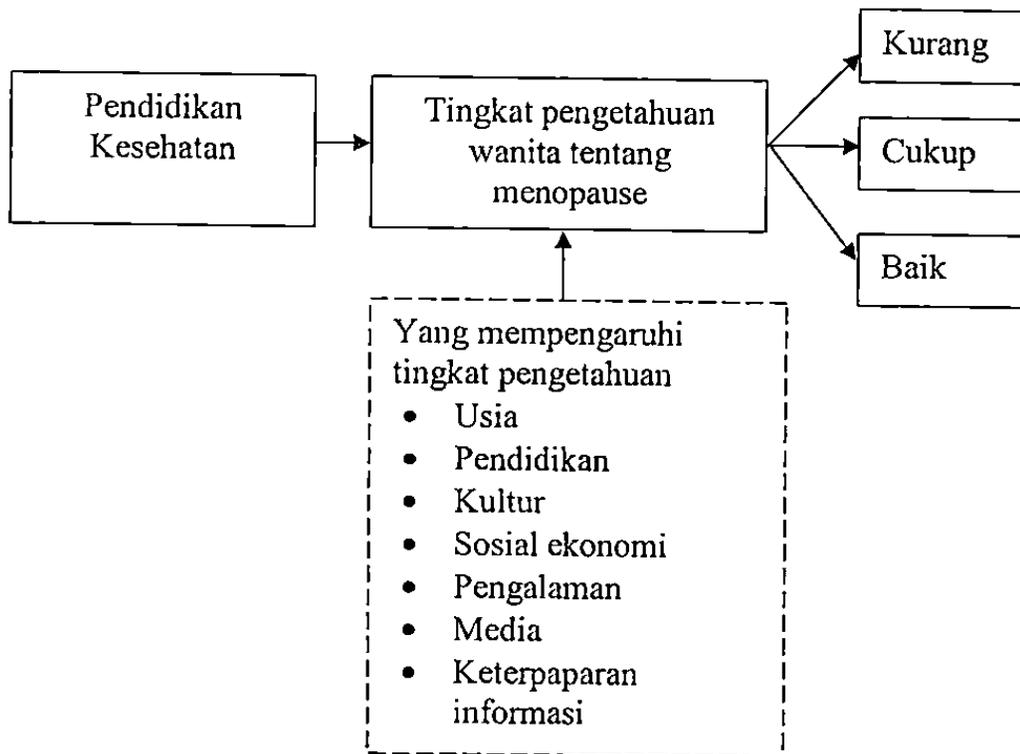
Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

- 1) Pendidikan: Pendidikan adalah sebuah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan, maka jelas dapat disimpulkan sebuah tujuan pendidikan yaitu untuk mencerdaskan manusia.
- 2) Usia: Usia mempengaruhi seseorang dalam memahami atau mengerti tentang kehidupan. Biasanya semakin tua seseorang, pengalaman akan kehidupan juga semakin banyak.
- 3) Media: Media yang secara khusus dibuat untuk mampu menjangkau masyarakat luas. Contoh dari media adalah televisi, radio, koran, dan majalah.
- 4) Keterpaparan informasi: Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui. Namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan. Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisa, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu.
- 5) Sosial ekonomi: Sosial ekonomi yaitu lingkungan sosial akan mendukung tingginya pengetahuan seseorang, sedang ekonomi, ekonomi baik tingkat pendidikan tinggi tingkat

- 6) Kultur: Kultur yaitu budaya yang sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang karena informasi-informasi yang baru akan disaring kira-kira sesuai tidak dengan budaya yang ada dan agama yang dianut.
- 7) Pengalaman: Pengalaman di sini berkaitan dengan umur dan pendidikan individu, maksudnya jika pendidikan seseorang tinggi, pengalaman akan lebih luas, sedangkan semakin tua umur seseorang pengalaman akan semakin banyak.

Pengertian dari tingkat adalah tahapan atau jenjang dalam suatu urutan. Jadi, tingkat pengetahuan adalah tahapan atau jenjang informasi yang diketahui atau yang diterima melalui pengamatan oleh panca indra yang muncul ketika seseorang menggunakan indera atau akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya.

KERANGKA KONSEP



Skema1. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

diteliti =

tidak diteliti = - - - - -

HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian (Nursalam, 2003). Hipotesis dari penelitian adalah ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat pengetahuan wanita menopause di Pedukuhan Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul. Dengan kata lain berarti hipotesis H_a di terima sedangkan hipotesis

H_0 di tolak, dengan tingkat signifikansinya adalah $\alpha > (p < \alpha = 1 - \beta) > 0,05$.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat pengetahuan wanita menopause di Pedukuhan Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul.

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat pengetahuan wanita menopause di Pedukuhan Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul.