WOMAN'S ATTITUDE ABOUT MENOPAUSE COMPLAINTS AT THE PUBLIC HEALTH CENTER KEBUN HANDIL JAMBI CITY

Arifarahmi
Midwifery Program (Dipl) STIKBA Jambi
Email : ami_arifa@yahoo.com

ABSTRACT

A woman get into perimenopause at the age of 40 and will experience menopause at the age of 51.5 years. The type of menopause consists of natural menopause, perimenopause, and menopause, postmenopause. Negative impacts that occur during menopause can occur physical changes and changes in psychology. Physical changes that often occur in postmenopausal women are most commonly experienced, namely hot flush (81.3%), insomnia (65.3%), the vagina becomes dry (58.7%), joint pain (57.3%) whereas psychological changes are easily offended (81%), anxiety (64%), memory decreases (44%), stress (33.3%). This research used description method with a cross-sectional design of woman's attitude about menopause complaints at the public health center Kebun Handil. This study was conducted on September 4th – 7th 2018. *Samples were 40 people by using accidental sampling technique. The collecting of data used a questionnaire. Data was used analyzed as univariate. The Result showed about women have a less good attitude about menopause complaints were 22 women (55%). It is concluded that woman's attitude toward menopause complaints are still less good. As input for health promotion efforts in the community, especially for women to provide information and education regarding complaints of menopause.*

Keywords: Attitude, Menopause Complaints, Womens

ABSTRAK

Seorang wanita memasuki masa *perimenopuse* pada usia 40 tahun dan akan mengalami *menopause* pada usia 51,5 tahun. Tahapan *menopause* yaitu *Perimenopause, Menopause, Postmenopause*. Dampak negatif yang terjadi pada masa menopause dapat terjadi perubahan fisik dan perubahan psikologi. Penting bagi seorang wanita *premenopause* selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami, seperti halnya keluhan yang muncul pada fase kehidupan yang lain. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran sikap wanita tentang keluhan masa *menopause* di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi tahun 2018. Penelitian dilakukan pada tanggal 4-7 September 2018. Sedangkan sampel diambil dengan teknik *accidental sampling* berjumlah 40 orang. Pengumpulan data melalui pengisian kuesioner. Data yang terkumpulkan di analisis secara univariat. Hasil penelitian didapat bahwa sebagian besar wanita memiliki sikap kurang baik tentang keluhan masa *menopause* yaitu 22 wanita (55%). Pada penelitian ini disimpulkan bahwa sikap wanita terhadap keluhan masa *menopause* masih kurang baik. Bagi petugas kesehatan agar dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan pada masyarakat khususnya bagi wanita untuk memberikan informasi maupun edukasi mengenai keluhan masa *menopause.*

Kata Kunci : Sikap, Keluhan Masa Menopause, Wanita

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomi. Upaya kesehatan diselenggarakan dalam bentuk kegiatan dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh dan berkesinambungan (UU RI No. 36, 2009 dalam Dikti, 2009).

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total polulasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000. Peningkatan jumlah lansia juga terjadi di negara Indonesia. Persentase penduduk lansia tahun 2008, 2009 dan 2012 telah mencapai di atas 7% dari keseluruhan penduduk, dengan spesifikasi 13,04% berada di Yogyakarta, 10,4% berada di Jawa Timur, 10,34% berada di Jawa Tengah, dan 9,78% berada di Bali (Depkes,2013).

Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia. Berdasarkan laporan Perserikatan Bangsa-Bangsa 2011, pada tahun 2000-2005 UHH adalah 66,4 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2000 adalah 7,74%), angka ini akan meningkat pada tahun 2045-2050 yang diperkirakan UHH menjadi 77,6 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2045 adalah 28,68%). Begitu pula dengan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) terjadi peningkatan UHH. Pada tahun 2000 UHH di Indonesia adalah 64,5 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,18%). Angka ini meningkat menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 (dengan persentase populasi lansia adalah 7,56%) dan pada tahun 2011 menjadi 69,65 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,58%) (KemenkesRI,2013)

Populasi lansia (lanjut usia) secara statistik menunjukkan jumlah yang signifikan dalam populasi penduduk di Indonesia. Jumlah lansia perempuan lebih banyak dibanding lansia laki-laki. Hal ini tentu saja berdampak pada kebutuhan pelayanan kesehatan yang profesional pada lanjut usia. Dampak *menopause* mempengaruhi sepertiga dari kehidupan wanita (Kusmiran, 2012).

Menopause adalah henti haid yang terakhir yang terjadi pada masa klimakterium dan hormon esterogen tidak terbentuk lagi, jadi merupakan satu titik waktu dalam masa tersebut. Umumnya terjadi pada umur 45-55 tahun (Rukiyah, 2012).

Seorang wanita memasuki masa *perimenopuse* pada usia 40 tahun dan akan mengalami

menopause pada usia 51,5 tahun. Jenis *menopause* terdiri dari natural *menopause, Perimenopause, Menopause, Postmenopause*. *Premenopause* adalah fase pada proses usia yang dilewati perempuan dari mulai tahap reproduktif hingga menjadi tidak produktif *Premenopause* dapat terjadi pada awal 30-an dan berakhir 1 tahun setelah siklus menstruasi berakhir dan rata.

Dampak negatif yang terjadi pada masa menopause terdiri dari dampak jangka pendek seperti pada perubahan fisik perubahan kulit, lemak bawah kulit berkurang sehingga kulit menjadi kendur, kulit mudah terbakar sinar matahari dan menimbulkan pigmentasi dan menghitam, otot bawah kulit wajah mengendur sehingga jatuh dan lembek, keadaan ini bisa menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan pada perubahan psikologi yaitu merasa tua, tidak menarik lagi, rasa tertekan karena takut menjadi tua, mudah tersinggung, mudah terkejut sehingga jantung berdebar-debar, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa tajut bahwa suami akan menyeleweng, keinginan seksual menurun dan sulit mencapai kepuasan (orgasme), merasa tidak berguna dan tidak menghasilkan sesuatu, merasa memberatkan keluarga dan dampak panjang yaitu adanya penyakit osteoporosis, penyakit jantung koroner dan kepikunan (dimensia) (Kumalasari, 2012).

Mengingat besarnya dampak yang diakibatkan dari menopause sehingga perlunya upaya dalam menghadapi *menopause* seperti kebutuhan kalori dan zat gizi harus cukup, kalsium, karbohidrat, batasi mengkonsumsi lemak, vitamin yang diperlukan antara lain A,C,E,D, B komplek, hindari kafein, kopi, alkohol, minuman soda, rempah-rempah dan makanan berlemak dan terapi hormon (Nugroho, 2012).

Penting bagi seorang wanita *pramenopause* selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami, seperti halnya keluhan yang muncul pada fase kehidupannya yang lain. Tentunya sikap yang positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga wanita lebih siap baik siap secara fisik, mental, dan spiritual. Perlu diketahui, kehidupan yang dijalani pada masa sebelumnya memiliki pengaruh yang kuat pada masa yang akan datang (Kasdu, 2002).

Perilaku yang didasari oleh pengetahuan yang cukup, maka kesiapan wanita akan semakin dalam menghadapi menopause dibandingkan wanita yang memiliki pengetahuan yang kurang. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari berbagai macam sumber misalnya media masa,media cetak, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, kerabat dekat dan sebagainya (Dewi dkk, 2010).

Hasil penelitian Hekhmawati (2015) mengenai gambaran perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di Posyandu Desa Pabelan didapat bahwa perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita menopause yang paling sering dialami responden yaitu *hot*

flush (81,3%), insomnia (65,3%), vagina menjadi kering (58,7%), nyeri sendi (57,3%). Sedangkan perubahan psikologis yang terjadi pada wanita menopause yang paling sering dialami responden yaitu mudah tersinggung (81%), kecemasan (64%), daya ingat menurun (44%), stress (33,3%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rina M Kunder (2016) tentang hubungan pengetahuan dengan sikap ibu *pramenopause* dalam menghadapi perubahan pada masa menopause di Kelurahan Tegal Sari, Kec.Medan Denai Tahun 2010. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas ibu *pramenopause* berpengetahuan kurang sebanyak 183 orang (83,6%) dan bersikap negatif sebanyak 190 orang (86,6%) dalam menghadapi perubahan pada masa menopause.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Jambi, diperoleh jumlah kunjungan wanita usia 45-59 tahun dapat dilihat pada tabel 1berikut ini:

Tabel 1
Kunjungan Wanita Usia 45-59 tahun di 20 Puskesmas Kota Jambi Tahun 2016 dan 2017

No	Nama Puskesmas	Wanita usia 45-59 tahun						% Kenaikan	% Penurunan
		2016			2017				
		Sasaran Wanita usia 45-59 tahun	Yang Melakukan Kunjungan	%	Sasaran Wanita usia 45-59 tahun	Yang Melakukan Kunjungan	%		
1.	Aurduri	1815	648	35,70	1634	655	40,09	4,39	-
2.	Smpg 1V sipin	3576	566	15,83	2764	885	32,02	16,19	-
3.	Tanjung Pinang	3755	822	21,89	3283	395	12,03	-	9,86
4.	Talang Banjar	2817	1026	36,42	2528	353	13,96	-	22,46
5.	Pakuan Baru	2139	632	29,55	1939	206	10,62	-	18,93
6.	Kebun Kopi	2775	277	9,98	2523	737	29,21	19,23	-
7.	Olak Kemang	1154	81	7,02	1013	645	63,67	56,65	-
8.	Tahtul Yaman	1213	288	23,74	1072	291	27,15	3,41	-
9.	Koni	1426	205	14,38	1241	299	24,09	9,71	-
10.	Paal lima	4130	1178	28,52	3711	851	22,93	-	5,59
11.	Paal X	2481	154	6,21	2313	427	18,46	12,25	-
12.	Simpang Kawat	2460	1131	45,98	2207	904	40,96	-	5,02
13.	**Kebun handil**	**2753**	**2345**	**85,18**	**2488**	**1199**	**48,19**	**-**	**36,99**
14.	Putri Ayu	5115	1154	22,56	4498	2299	51,11	28,55	-
15.	Talang Bakung	2027	177	8,73	1868	702	37,58	28,85	-
16.	Payo Selincah	3374	752	22,29	3068	982	32,01	9,72	-
17.	Paal Merah I	1072	343	32,00	987	259	26,24	-	5,76
18.	Paal Merah II	1595	410	25,71	1476	572	38,75	13,04	-
19.	Kenali Besar	4470	834	18,66	4194	449	10,71	-	7,95
20.	Rawasari	4044	801	19,81	3714	1432	38,56	18,75	-
	Jumlah	53037	42450	13824	48530	44521	14542		

Sumber : Dinas Kesehatan Kota Jambi

Berdasarkan tabel di atas, terjadi penurunan dari tahun 2016 sampai 2017 yaitu Puskesmas Kebun Handil pada tahun 2016 yaitu jumlah wanita usia 45-59 tahun yang melakukan kunjungan sebanyak 2345 wanita usia 45-59 tahun yang baru melakukan kunjungan, dan mengalami penurunan pada tahun 2017 yaitu 1199 wanita usia 45-59 tahun yang melakukan baru melakukan kunjungan di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi .

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran sikap wanita tentang keluhan masa *menopause* di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi tahun 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia 45-59 tahun di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi yang berjumlah 2.488 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4-7 September 2018. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dan berjumlah 40 orang. Pengumpulan data melalui pengisian kuesioner dengan menggunakan alat ukur kuesioner. Data yang terkumpulkan di analisis secara univariat yang bertujuan untuk memperoleh distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti yaitu sikap wanita tentang keluhan masa *menopause*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi Tahun 2018

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1.	45-50 tahun	21	52.5
2.	51-55 tahun	8	20.0
3.	56-59 tahun	11	27.5
	Jumlah	**40**	**100**

2. Gambaran Sikap Wanita Tentang Keluhan Masa *Menopause* di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi tahun 2018

Dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran sikap wanita tentang keluhan masa *menopause* diukur menggunakan kuesioner dengan 12 item pernyataan, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3
Distribusi Pernyataan Sikap Wanita Tentang Keluhan Masa *Menopause* di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi tahun 2018

No	Pernyataan	Distribusi							
		SS		S		TS		STS	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Memasuki masa menopause wanita merasa kehilangan perhatian suami dan keluarga	15	37,5	4	10,0	7	17,5	14	35,0
2	Wanita menopause akan menjadi mudah tersinggung karena usianya lebih lanjut	11	27,5	21	53,5	8	20,0	0	0
3	Setiap wanita akan mengalami berhentinya haid atau menopause	27	67,5	9	22,5	4	10,0	0	0
4	Wanita menopause akan mengalami keluhan fisik dan psikologi akibat	19	47,5	18	45,0	1	2,5	2	5,0

	keluhan hormone								
5	Wanita menopause akan mengeluarkan keringat yang berlebihan di malam hari	9	22,5	13	32,5	8	20,0	10	25,0
6	Wanita yang menopause akan mengalami kekeringan vagina sehingga timbul rasa sakit yang berlebihan saat melakukan seksualitas pada suami	6	15,0	20	5,0	6	15,0	8	20,0
7	Memasuki masa menopause kulit wanita menjadi kendur karena kadar lemak bawah kulit berkurang	19	47,5	13	32,5	6	15,0	2	5,0
8	Wanita yang menjelang masa menopause sering mengalami emosional yang tidak menentu dan tidak terkontrol	11	27,5	14	35,0	13	32,5	2	5,0
9	Wanita menjelang menopause menjadi lebih sabar dari biasanya	2	5,0	4	10,0	24	60,0	10	25,0
10	Jarang berolahraga merupakan salah satu cara untuk mengatasi keluhan masa menopouse	1	2,5	13	32,5	19	47,5	7	17,5
11	Daya ingat menjadi meningkat pada wanita menopause	2	5,0	4	10,0	15	37,5	19	47,5
12	Keluhan yang terjadi seperti merasa panas pada wajah dan tubuh bagian atas (leher dan dada) merupakan hal yang tidak normal yang terjadi pada wanita menopuse	4	10,0	11	27,5	21	52,5	4	`10,0

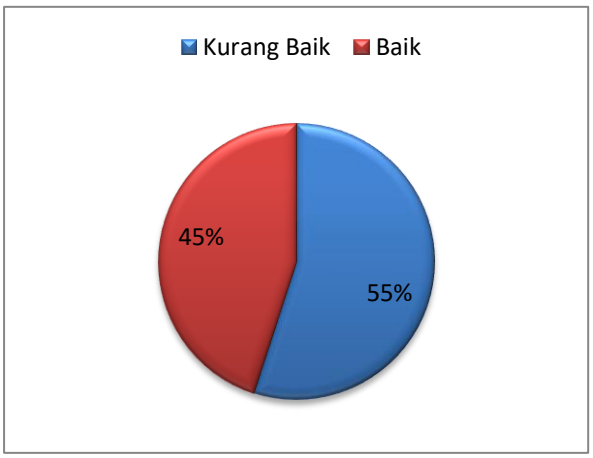
Tabel di atas menunjukkan bahwa pada pertanyaan positif, yang paling banyak di jawab sangat setuju oleh responden yaitu setiap wanita akan mengalami berhentinya haid atau menopause sebanyak 27 responden (67,5%), pernyataan yang paling banyak dijawab setuju yaitu wanita menopause akan menjadi mudah tersinggung karena usianya lebih lanjut sebanyak 21 responden (53,5%). Pernyataan yang paling banyak dijawab tidak setuju yaitu wanita yang menjelang masa menopause sering mengalami emosional yang tidak menentu dan tidak terkontrol sebanyak 13 responden (32,5%). Pernyataan yang paling banyak dijawab sangat tidak setuju yaitu memasuki masa menopause wanita merasa kehilangan perhatian suami dan keluarga sebanyak sebanyak 14 responden (35%).

Pada pernyataan negatif, yang paling banyak dijawab sangat setuju yaitu keluhan yang terjadi seperti merasa panas pada wajah dan tubuh bagian atas (leher dan dada) merupakan hal yang tidak normal yang terjadi pada wanita menopause sebanyak 4 responden (10,0%), pernyataan yang paling banyak dijawab setuju yaitu jarang berolahraga merupakan salah satu cara untuk mengatasi keluhan masa menopause sebanyak 13 responden (32,5%), pernyataan yang paling banyak dijawab tidak setuju yaitu wanita menjelang menopause menjadi lebih sabar dari biasanya sebanyak 24 responden (60,0%) dan pernyataan yang paling banyak dijawab sangat tidak setuju yaitu daya ingat menjadi meningkat pada wanita menopause sebanyak 19 responden (47,5%).

Sikap dikategorikan menjadi

dua yaitu baik jika jawaban ≥mean (35,4) dan kurang baik jika jawaban <mean (35,4). Berdasarkan kategori tersebut di dapatkan hasil bahwa sikap responden tentang keluhan masa *menopause* dapat dilihat pada diagramberikut:

Diagram 1
Distribusi Pernyataan Sikap Wanita Tentang Keluhan Masa *Menopause* di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi tahun 2018



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar responden memiliki sikap kurang baikyaitu 22 responden (55%) dan responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak18 responden (45%).

PEMBAHASAN

Gambaran Sikap Wanita Tentang Keluhan Masa *Menopause* di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi tahun 2018

Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwadari 40 responden sebagian besar responden memiliki sikap kurang baikyaitu 22 responden (55%) dan responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak18 responden (45%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari (2014) mengenai Sikap Wanita Menopause Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Menopause di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto didapat bahwa sebagian besar responden memiliki sikap negatif dalam menghadapi perubahan fisiologi pada masa menopause di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto yaitu 41 orang(52,6%).

Sikap yang negatif juga dapat dipengaruhi oleh umur responden karena sebagian besar dalam penelitian ini responden berusia 45-50 tahun. Dengan usia yang baru memasuki masa prelansia maka banyak yang belum mengalami keluhan-keluhan masa *menopause*. Sehingga masih beranggapan negatif terhadap keluhan masa *menopause*.Sikap yang negatif dapat pula dipengaruhi oleh pengetahuan responden yang masih kurang baik. Pengetahuan responden yang kurang terhadap keluhan *menopause* membuat responden tidak

mengetahui hal yang akan terjadi dan dialami pada masa *menopause*sehingga membuatnya beranggapan negatif terhadap perubahan masa *menopause*.

Sikap yang positif dapat pula dipengaruhi oleh beberapa jawaban responden yaitu setiap wanita akan mengalami berhentinya haid atau menopause responden menjawab sangat setuju sebanyak 27 responden (67,5%) dan pernyataan yang paling banyak dijawab setuju yaitu wanita menopause akan menjadi mudah tersinggung karena usianya lebih lanjut sebanyak 21 responden (53,5%). Dalam hal ini banyak responden yang menganggap gejala yang dialami seorang wanita yang menopause merupakan berhentinya haid dan wanita yang sudah menopause akan lebih cepat tersinggung. Hal ini dapat disebabkan karena responden sudah mengetahui mengenai hal ini baik dari informasi yang didapat maupun dari pengalaman orang lain.

Sedangkan sikap yang negatif dapat disebabkan oleh beberapa jawaban yaitu wanita yang menjelang masa menopause sering mengalami emosional yang tidak menentu dan tidak terkontrol responden menjawab tidak setuju sebanyak 13 responden (32,5%). Pernyataan lain yang membuat sikap menjadi negatif yaitu jarang berolahraga merupakan salah satu cara untuk mengatasi keluhan masa menopause responden menjawab setuju sebanyak 13 responden (32,5%). Dalam hal ini sikap reponden yang negatif dapat disebabkan karena masih banyak responden yang menganggap bahwa wanita menjelang menopause tidak akan mengalami gangguan emosional. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan responden mengenai gejala *premenopause* sehingga banyak responden yang tidak mengetahui bahwa gangguan emosional merupakan gejala pada wanita *premenopause* dan kurangnya pengetahuan responden mengenai cara mengatasi keluhan wanita yang menopause yang dapat dilakukan dengan berolahraga. Selain itu anggapan tersebut dapat terjadi karena responden belum pernah mengalami gangguan emosional bukan merupakan keluhan wanita menopause.

Maka dari itu, sikap yang baik terhadap keluhan *menopause* dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang responden miliki mengenai keluhan-keluhan masa *menopause* selain itu sikap yang baik dapat dipengaruhi oleh pengalaman dari diri sendiri maupun orang lain sehingga mempengaruhi sikap responden. Sedangkan sikap yang negatif dapat disebabkan oleh pengetahuan yang kurang serta keluhan yang belum pernah dialami oleh responden sehingga membuat sikapnya menjadi negatif.

Diharapkan wanita yang akan memasuki masa menopause lebih banyak menggali informasi tentang *menopause,* agar tidak perlu cemas menghadapi menopause.*Menopause* bukanlah penyakit, oleh karena itu tidak dibutuhkan perawatan khusus, tetapi beberapa gejala yang terkait dengannya dapat diatasi bukan hanya dengan obat-obatan.*Menopause* merupakan masalah normal, sedangkan penerimaannya bisa berbeda-beda di antara para

wanita.Dengan demikian, alangkah baik apabila masalah *menopause* ini diketahui secara jelas oleh setiap wanita di Indonesia.Diharapkan wanita *menopasue* lebih banyak mencari sumber informasi untuk memperbanyak pengetahuan mereka, karena informasi dapat membantu seseorang mengorganisasi data yang tersimpan di berbagai sumber (Kumalasari, 2014).

Maka dari itu, untuk mengubah sikap wanita menjadi baik terhadap keluhan masa *menopause* sangat diperlukan informasi bagi dirinya mengenai masa *menopause* baik itu keluhan yang akan terjadi, cara mengatasi dan upaya untuk menghadapi masa *menopause*. Informasi dapat dicari dengan melakukan konsultasi pada tenaga kesehatan mengenai keluhan masa *menopause*.Informasi megenai keluhan masa *menopause* juga bisa ibu dapatkan melalui buku, majalah, koran atau melalui media internet. Sehingga dengan mengetahui keluhan masa *menopause*akan meningkatkan pengetahuan ibu sehingga ibu akan lebih siap untuk menghadapi keluhan masa *menopause* dan merubah sikapnya menjadi baik.

SIMPULAN

Sebagian besar wanita memiliki sikap kurang baik tentang keluhan masa *menopause* yaitu 22 wanita (55%) dan yang memiliki sikap yang baik sebanyak 18 wanita (45%).

SARAN

Bagi Pihak Puskesmas agar dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan pada masyarakat khususnya bagi wanita untuk memberikan informasi maupun edukasi mengenai keluhan masa *menopause* melalui penyuluhan yang dilakukan secara rutin baik di Puskesmas maupun di luar Puskesmas, juga dapat meningkatkan promosi kesehatan melalui berbagai media seperti penyebaran leaflet, atau melalui pemasangan poster di Puskesmas yang berisi materi mengenai keluhan masa *menopause*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan RI 2013. *Infodatin:* Pusat data dan Infromasi www.depkes.go.id/Datin/infodatin/infodatin-lansia-pdf
2. Fatimah, 2010.*Merawat Manusia LanjutUsia*.Jakarta: Trans Info Media
3. Janiwarty, Bethsaida. 2013. *Pendidikan Psikologi untuk Bidan: Suatu Teori dan Terapannya.* Yogyakarta: Rapha Publishing
4. Kumalasari, 2012.Apa itu osteoporosis. kumalasari *cmedicine. blogspot.com /2012/07 /apa-itu-osteoporosis. html. Diakses tanggal 23 Mei 2014*
5. Kumalasari. 2014. *Sikap Wanita Menopause Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Menopause di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto.*Jurnal.
6. Kusmiran, Eni. 2012. *Kesehatan Reproduksi*

Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika

7. La ode, Sarif. 2012. *Asuhan keperawatan gerontik.* Jakarta: NuhaMedika

8. Lisnani pada Tahun 2010.*Penelitian ini tentang Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Pramenopause Terhadap Perubahan Pada Masa Menopause Di Kelurahan Tegal Sari, Kec.Medan Denai Tahun 2010.*digilib.Unimed. Ac. Id.

9. Manuaba. (2010). *Buku Ajar Ginekologi: Untuk Mahasiswa Kebidanan.* Jakarta: EGC

10. Mubarak, I. Wahid. (2012). *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
11. Notoadtmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian* .jakarta:Rineka cipta
12. Notoadtmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi kesehatan* .jakarta:Rineka cipta
13. Nugroho, Tufan. (2012). *Obgyn: Untuk Mahasiswa Keidanan dan Keperawatan*. Yoyakarta: Nuha Medika
14. Ramdani. 2015. *Tingkat pengetahuan ibumenopausetentang perubahan fisiologi dan psikologi pada masa menopause di Dusun Kepuh RT 02/01, Polokarto, Sukoharjo*.Jurnal.Karya Tulis Ilmiah STIKES Kusuma Husada. Surakarta.
15. Ridwan. 2015. *Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu Tentang Perubahan Fisik Menopause di Dusun Ngesong Desa Banjarejo*. Jurnal.Akademi Keperawatan Pamenang Pare. Kediri.
16. Rina.M.Kundar pada Tahun 2016.*Penelitian ini tentang Hubungan Sikap Ibu Premenopause dengan Perubahan yang Terjadi Menjelang Masa Menopause di Kelurahan Woloan1, Kecamatan Tomohan.Kota Tomohan.*digilib.UniversitasSamRatulangiManado.Ac. Id. Diakses tanggal 10 Juli 2018.
17. Riyanto, Agus. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika
18. Rukiyah, Yeyeh, Ai. 2012. *Asuhan Kebidanan IV Patologi Bagian 2.* Jakarta: Trans Info Media.
19. Sudoyo. W. Aru. Dkk, 2009. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, Jilid 1, Jakarta:Interna publishing.
20. Wawan & Dewi. 2011. *Teori & pengukuran: pengetahuan, sikap dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika