

Penerapan Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Menopause pada Wanita Pre Menopause

Hilya Fajriyani Aisyah^{1*}, Hastin Ika Indriyastuti²

^{1,2} Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Gombong

*Email: hilyafajriyaniaisayah@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Flipchart; Health education; Menopause

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. The objective of this study are knowing the application of health education using flipchart media about menopause in the effort of improving knowledge of pre-menopausal women about menopause.

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.

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).

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

1.

ENDAHULUAN

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.

P

Perubahan yang terjadi tersebut paling banyak terjadi pada wanita [4,12].

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 [6,14].

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 berakutasi 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 [12].

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 [16]. 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 [9].

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 telurnya. 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 hidupnya perempuan pada masa menopause sangat dipengaruhi oleh respon/reaksi perempuan terhadap fase tersebut [5,7].

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 [11].

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 [16].

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 [15] 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.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan studi deskriptif analitik pada 5 wanita pre menopause di wilayah PMB Sugiyati Desa Petanahan yang memenuhi kriteria inklusi Adapun kriteria inklusi adalah sebagai berikut: bersedia menjadi responden, wanita dengan siklus menstruasi tidak teratur sebelum 12 bulan terakhir, mempunyai kemampuan bisa baca tulis. Adapun kriteria eksklusi atau kriteria pengecualian dalam penelitian ini yaitu; terdapat gangguan kejiwaan terdiagnosis, tidak bersedia menjadi responden. Penelitian dilakukan selama 2 hari sebanyak 2 kali pertemuan pada tanggal 28 dan 29 Maret 2019.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner pretest dan posttest sebanyak 20 soal pilihan ganda tentang menopause. Jalannya penelitian ini yaitu hari pertama memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan, memberikan informed consent, memberikan kuesioner pre test berupa 20 pilihan ganda tentang menopause, melakukan pendidikan kesehatan dengan media lembar balik tentang menopause. Penelitian hari kedua peneliti memberikan soal posttest dengan soal

yang sama seperti soal pretest untuk melihat hasil setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada hari sebelumnya.

3. HASIL

3.1 Penerapan Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Menopause pada Wanita Pre Menopause.

Hasil pemberian pendidikan kesehatan dengan lembar balik yang dilakukan penulis kepada 5 partisipan terlihat semua partisipan antusias mengikuti dan memperhatikan materi yang disampaikan yaitu dengan aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan penulis. Partisipan juga tidak terlihat bosan dengan sarana media yang digunakan karena gambar yang diberikan bagus dan unik sehingga menarik partisipan.

Menurut [10] pendidikan kesehatan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan adalah suatu bentuk kegiatan dengan menyampaikan materi tentang kesehatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku sasaran. Tujuan utama pendidikan kesehatan menurut [14,16] yaitu : menetapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, memahami apa yang dapat mereka lakukan terhadap masalahnya dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar, memutuskan kegiatan yang paling tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup

sehat dan kesejahteraan masyarakat.

Media yang digunakan dalam penerapan pendidikan kesehatan ini adalah Lembar Balik. Keuntungan *lembar balik*. Menurut Azhar Arsyad (2013) adalah pesan yang disampaikan dapat lebih terperinci, materi dicetak unik, sebagai referensi, dapat digunakan di dalam maupun diluar ruangan, membantu media lain, dan dapat disimpan lama.

Pendidikan kesehatan dengan lembar balik yang dilakukan oleh penulis berlangsung dengan baik, partisipan sangat antusias dan aktif mengajukan pertanyaan. Penulis mengajak partisipan untuk paham dan mengerti tentang menopause, selain itu partisipan juga bisa mendapat pengetahuan dari apa yang disampaikan oleh penulis.

Pada partisipan 1, partisipan 2, partisipan 3 antusias memperhatikan. Ada 2 partisipan pada saat dilakukan pemberian pendidikan kesehatan tidak kooperatif dikarenakan lingkungan yang kurang tenang. Partisipan 4 tidak kooperatif pada saat diberikan pendidikan kesehatan dikarenakan adanya faktor lingkungan. Partisipan 5 pada saat dilakukan pendidikan kesehatan tidak kooperatif, karena sebelumnya sudah paham tentang menopause.

Menurut J.J Guilbert (2009) ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses terjadinya belajar, salah satunya yaitu faktor dari lingkungan yang dikelompokkan menjadi dua, yaitu lingkungan fisik yang antara lain terdiri atas suhu, kelembaban udara, dan kondisi tempat belajar. Sedangkan faktor lingkungan kedua adalah lingkungan sosial yaitu manusia dengan segala interaksinya serta representasinya seperti keramaian atau kegaduhan, lalu lintas, pasar dan sebagainya.

Kondisi individu subjek belajar yang dibedakan kedalam kondisi fisiologis seperti kekurangan gizi dan kondisi pancaindara (terutama pendengaran dan penglihatan). Sedangkan kondisi psikologis, misalnya intelegensi, pengamatan, daya tangkap, ingatan, motivasi, dan sebagainya.

Dari pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause partisipan dapat mengetahui bagaimana cara menyelesaikan atau mengatasi masalah dan keluhan yang sedang mereka alami.

Pada penelitian ini lembar balik dapat tersampaikan dengan baik partisipan sangat antusias dalam memperhatikan. Lembar Balik dibuat dengan gambar yang dikemas menarik, sehingga partisipan tidak bosan pada saat diberikan pendidikan kesehatan. Lembar Balik digunakan sebagai media pendidikan kesehatan agar partisipan lebih mudah dalam memperoleh informasi yang diberikan oleh penulis karena didalam Lembar Balik terdapat gambar-gambar yang sesuai dengan menopause, gambar tersebut didesain rapi sehingga menarik partisipan untuk melihatnya.

3.2 Pengetahuan Partisipan Sebelum Penerapan Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik tentang Menopause pada Wanita Pre Menopause.

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan dilakukan pengukuran pengetahuan yaitu dengan mengisi kuesioner yang berjumlah 20 pertanyaan dan menjelaskan kepada partisipan cara pengisiannya yaitu dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar. Pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause pada tabel berikut:

Tabel 1. Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan

Partisipan	Skor	Persentase	Kategori
Partisipan 1	10	50 %	Kurang
Partisipan 2	12	60 %	Cukup
Partisipan 3	9	45 %	Kurang
Partisipan 4	10	50 %	Kurang
Partisipan 5	13	65 %	Cukup

Sumber : Data Primer (2019)

Berdasarkan hasil diatas, maka yang berpengetahuan kurang yaitu 60% dan yang berpengetahuan cukup 40%.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek dari indra yang dimilikinya (Kholiddan, 2012). Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, pada penerapan ini semua responden sudah mendapatkan pengetahuan melalui indera penglihatan dan pendengaran karena sudah diberikan pendidikan kesehatan oleh penulis menggunakan alat bantu berupa media lembar balik tentang menopause pada wanita pre menopause. Media lembar balik digunakan memuat perpaduan teks dan gambar yang dikemas menambah daya tarik serta memperlancar pemahaman informasi.

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek, yaitu

aspek positif dan negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Estiani & Dhuhana, 2015).

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden diukur menggunakan kuesioner yang berisi 20 soal pilihan ganda kemudian diberikan skoring dengan hasil tiga responden masuk ke dalam kategori pengetahuan kurang, dan dua responden dalam kategori cukup.

Pada penerapan ini riwayat pendidikan terahir dari ke 5 partisipan berbeda-beda, ada 3 partisipan yang riwayat pendidikan terahirnya SD, 1 partisipan berpendidikan terahir SLTP dan 1 partisipan lainnya berpendidikan terahir SLTA. Pendidikan dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan wanita . Hasil dari pengisian kuesioner *pretest* yang pendidikan terahirnya SD masuk dalam kategori berpengetahuan kurang tetapi ada satu partisipan yang dengan pendidikan terahirnya SD masuk dalam kategori berpengetahuan cukup. Pendidikan terahir SLTA pada satu partisipan masuk dalam kategori berpengetahuan kurang dan pendidikan terahir partisipan yaitu

SLTP masuk dalam kategori berpengetahuan cukup.

Partisipan 2 berpendidikan terahir SD mengatakan sebelumnya sudah mengetahui tentang menopause dari hasil baca buku dan internet, sehingga sebelum diberikan pendidikan kesehatan hasilnya sudah masuk dalam kategori cukup. Kemudian pada Partisipan 5 berpendidikan terahir SLTP hasil dari

pretest sebelum diberikan pendidikan masuk dalam kategori cukup. Beliau mengatakan bahwa dilingkungannya sudah banyak yang mengalami menopause dan termasuk orang yang aktif dimasyarakat, sehingga tidak asing lagi tentang menopause. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan terahir seseorang belum tentu mempengaruhi tingkat pengetahuan orang tersebut.

3.3 Pengetahuan Partisipan Sesudah Penerapan Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik tentang Menopause pada Wanita Pre Menopause.

Setelah dilakukan Pretest kemudian dilakukan Posttest pada hari berikutnya dengan membagikan lembar kuesioner yang sama berjumlah 20 soal. Pengetahuan

partisipan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause pada tabel berikut :

Tabel2. Tingkat Pengetahuan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan.

Partisipan	Skor	Persentase	Kategori
Partisipan 1	13	80 %	Baik
Partisipan 2	16	80 %	Baik
Partisipan 3	16	80 %	Baik
Partisipan 4	14	80 %	Baik
Partisipan 5	17	85 %	Baik

Sumber: Data Primer (2019)

Berdasarkan tabel diatas sesudah dilakukan penerapan media lembar balik dilihat dari lembar kuesioner *posttest*, didapatkan skor nilai setiap partisipan mengalami kenaikan yaitu memiliki skor nilai tinggi yang berarti baik dari nilai skor sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Luluk Fajria, meningkatkan pengetahuan adalah dengan metode demonstrasi dengan alat bantu visual yang mempermudah ibu untuk menyerapnya secara langsung. Tingkat keberhasilan sebuah pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh metode yang tepat dan kemasan menarik dalam penyampaian pesan tersebut. Metode dan kemasan yang tepat membuat peserta menjadi tertarik dan tidak merasa jenuh ketika mendapatkan materi penyuluhan[6,9,16].

Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan audien sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya. Tujuan penggunaan media adalah untuk mempermudah sasaran memperoleh pengetahuan dan ketrampilan. Kehadiran media mempunyai arti yang sangat penting, sebab ketidakjelasan bahan yang akan disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara (Mubarok & Chayatin, 2009).

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media lembar balik terjadi peningkatan, yang sebelumnya tiga responden dalam kategori kurang menjadi baik dan dua

responden berpengetahuan cukup menjadi berpengetahuan baik .

Partisipan 1 terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu meningkat 30%, hal tersebut disebabkan pada saat diberikan pendidikan kesehatan partisipan sangat aktif bertanya dan antusias. Partisipan mengatakan sebelumnya sudah mengetahui tentang menopause dari media sosial, seperti internet.

Partisipan 2 terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu meningkat 20%. Partisipan mengatakan sebelumnya sudah mengetahui tentang menopause dari membaca buku-buku pengetahuan dan dengar di internet.

Partisipan 3 terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu 30%. Partisipan pada saat diberikan pendidikan kesehatan sangat antusias memperhatikan dan mau bertanya jika beliau belum paham.

Partisipan 4 terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu 30%. Partisipan pada saat diberikan pendidikan kesehatan sebenarnya sangat antusias tetapi dikarenakan anaknya rewel jadi pemberian pendidikan kesehatan kurang efektif. Partisipan mengatakan sebelumnya sedikit mengetahui tentang menopause dari membaca buku dan internet.

Partisipan 5 terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu 20%. Partisipan pada saat dilakukan pendidikan kesehatan tidak begitu mau memperhatikan tetapi partisipan mengatakan sebelumnya sudah mengetahui tentang menopause dari lingkungan warga dekat rumahnya yang kebanyakan di lingkungan

rumahnya tersebut sudah mengalami menopause, beliau juga aktif di masyarakat. Jadi dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan media lembar balik dapat meningkatkan pengetahuan wanita pre menopause tentang menopause.

Melakukan pemberian pendidikan kesehatan dengan perantara atau metode memang sangat diperlukan untuk mempermudah seseorang dalam menerima penjelasan yang disampaikan, apalagi jika perantara tersebut dibuat dengan sangat menarik otomatis partisipan akan antusias dan tidak cepat bosan. Partisipan juga dengan mudah akan dapat menyerap materi yang disampaikan oleh pemberi materi pendidikan kesehatan tersebut dengan baik, sehingga dari yang sebelum diberikan pendidikan kesehatan berpengetahuan biasa saja tetapi setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode tersebut hasil yang didapat dapat meningkat menjadi lebih baik.

4. KESIMPULAN

- 4.1 Penerapan pendidikan kesehatan tentang menopause pada wanita pre menopause dengan media lembar balik dilakukan kepada 5 partisipan pada tanggal 28 Maret 2019 di Desa Petanahan Rt.01/Rw.02 Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen.
- 4.2 Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang menopause pada wanita pre menopause dengan media lembar balik, didapatkan hasil 3 partisipan berpengetahuan kurang dan 2 partisipan berpengetahuan cukup.
- 4.3 Sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang menopause

pada wanita pre menopause dengan media lembar balik pengetahuan kelima partisipan meningkat menjadi baik.

REFERENSI

- [1] Atikah Proverawati, MPH. 2010. *Menopause dan Sindrom Pre Menopause*. Yogyakarta: Muha Medika.
- [2] Arikunto. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [3] Azhar Arsyad. 2013. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja grafindo Persada.
- [4] Baziad A. 2013. *Menopause dan Andropause*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [5] Budiman & Riyanto A. 2013. *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69.
- [6] Fox-Spencer, R, dan Brown, P, 2017. *Osteoporosis*. Erlangga. Jakarta.
- [7] Guyton, A. C., Hall, J. E., 2011. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022
- [8] Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- [9] Kemenkes. (2017). pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap pengetahuan ibu premenopause di wilayah kerja puskesmas kotabumi I lampung utara. *Kemenkes*, 12-24.
- [10] Kholiddan, 2012. *Promosi Kesehatan dengan pendekatan teori prilaku, media, dan aplikasinya*. Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT). Jakarata : Rajawali Pers.
- [11] Kuncoro. (2008). *Kiat Menghadapi Menopause*. (<http://luluvikar.wordpress.com>. Diakses tanggal 13 Desember 2010).
- [12] Manuaba, I. A., dkk. 2010. *Buku Ajar Penuntun Kuliah Genekologi*. Jakarta : Trans InfoMedia.
- [13] Mulyani, S (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [14] Notoatmodjo, S. (2012). *Ilmu Pengetahuan dan Kehidupan*. Jakarta: Yudistira
- [15] Notoatmojo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- [16] Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Menopause dan andromenopause*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- [17] Prawirohardjo. (2011). *pre menopause dan menopause*. jakarta: cv pustaka.
- [18] Rachmawati. (2012). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan lembar balik terhadap perilaku pemberian asi pada ibu post partum. *Rachmawati*
- [19] Riwidikdo, H. (2013). *Statistik Kesehatan dan Aplikasi SPSS dalam Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rohima Press.
- [20] Rakkuea, N. (2016). pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap pengetahuan ibu premenopause di wilayah kerja puskesmas kotabumi I lampung utara. *malahayati nursing jurnal*, 12-
- [21] Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- [22] 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.