

ISSN : 1412 – 4920

Media Kesehatan Masyarakat Indonesia

Volume 10 Nomor 2, Oktober 2011

Media Kesehat. Masy. Indones.	Vol.10	No.2	Hlm 45-92	Semarang Oktober 2011	ISSN 1412-4920
--	---------------	-------------	----------------------	----------------------------------	---------------------------

ISSN : 1412 – 4920

MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA
Volume 10 Nomor 2, Oktober 2011

DEWAN REDAKSI

Pemimpin Redaksi : Dr. Nurjazuli, SKM, M.Kes.

Dewan Penyunting : Dr. dr. Ari Suwondo, MPH.
dr. Onny Setiani, Ph.D.
dr. Bagoes Widjanarko, MPH.
Dr.dr. Suhartono, M.Kes.
Dr. Nurjazuli, SKM, M.Kes.
Dr. Dra. Nur Endah Wahyuningsih, MS.

Mitra Bestari : Drg. Zahroh Shaluhiah, MPH, Ph.D

Redaksi Pelaksana : Ida Wahyuni, SKM, M.Kes.

Media Kesehatan Masyarakat Indonesia diterbitkan 2 kali dalam satu tahun, yaitu bulan April dan Oktober. Redaksi menerima artikel ilmiah dan hasil-hasil penelitian dan kajian pustaka di bidang kesehatan masyarakat

Alamat Redaksi :
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro
Kampus Baru, Jl. Prof Soedarto, SH, Pedalangan – Tembalang Semarang
Email: jmkmi@undip.ac.id Telp/Fac : (024) 7460044

MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA
Volume 10 Nomor 2, Oktober 2011

DAFTAR ISI

1. Karakteristik Wanita Premenopause Dalam Kesiapan Menghadapi Sindrom Menopause di Kelurahan Pendrikan Lor Kecamatan Semarang Tengah Tahun 2011 Widya Juliarti, Djoko Nugroho, Sri Winarni	45 - 50
2. Efisiensi Instalasi Pengolahan Air Limbah (IPAL) Pelapisan Logam PT Dirgantara Indonesia dalam Menurunkan Kadar Krom Heksavalen (Cr6+) dan COD Tati Ruhmawati	51 - 60
3. Hubungan antara tingkat kebisingan dengan gangguan non auditory pada pekerja di sentra industri pande besi Desa Sumberdalem Kecamatan Kertek Kabupaten Wonosobo Hastin Prima Renjani, Bina Kurniawan, Ida Wahyuni	61 - 67
4. Hubungan Tertusuk Jarum Suntik dengan Kejadian Hepatitis Kronis (Studi pada Tenaga Kesehatan Rumah Sakit Dr. Kariadi Semarang) Lintang Dian Saraswati, Praba Ginandjar	68 - 72
5. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keracunan Pestisida Golongan Organofosfat dan Karbamat Pada Petani Penyemprot Tembakau Di Desa Cikawao Kecamatan Pacet Kabupaten Bandung Mimin Karmini	73 - 80
6. Analisis Perilaku Keselamatan Mengemudi (Safety Driving) Pada Sopir Bus PO X Slawi Tegal Nener Desta Windafasa, Ekawati, Bina Kurniawan	81 - 87
7. Pemeriksaan L-Dopa Pada Fraksi dan Isolat Biji Koro Benguk (<i>Mucuna pruriens</i> L.) Sebagai Obar Herbal Fertilitas Sri Winarni, Martini	88 - 92

Karakteristik Wanita Premenopause Dalam Kesiapan Menghadapi Sindrom Menopause di Kelurahan Pendrikan Lor Kecamatan Semarang Tengah Tahun 2011

Widya Juliarti¹⁾, Djoko Nugroho²⁾, Sri Winarni³⁾

¹⁾ Alumnus Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDIP

^{2,3)} Staf Pengajar Bagian Biostatistik dan Kependudukan FKM UNDIP

ABSTRAK

The increase in female life expectancy Indonesia resulted in the increasing number of women who entered menopause that required improvement and health maintenance for women to enter menopause with a healthy, productive and independent. Need to be ready to deal with menopausal syndrome for women to accept the situation, without a biopsychosocial disorder that appears and women can be productive and independent. The purpose of this study was to determine the characteristics analysis of premenopausal women in emergency preparedness and menopausal syndrome in Ward Pendrikan Lor Sub-District Central Semarang. This research was a descriptive study with cross-sectional study. The population of this study to premenopausal women in the Ward Pendrikan Lor, amounting to 563 people were elected by simple random sampling was 77 people. This study analyzed by univariate and bivariate descriptive analysis. The results showed premenopausal women in Ward Pendrikan Lor advanced by 54.5%, 50.6% worked for, had been married for 81.8%, good knowledge about menopause at 57.1%, to be good in terms of efforts to deal with menopausal syndrome by 59, and 7% has been prepared to deal with menopausal syndrome of 67.5%. Premenopausal women in the village Pendrikan Lor was prepared to deal with menopausal syndrome most advanced education (73.8%), worked (69.2%), divorced living and divorced dead (100.0%), had good knowledge about menopause (68.2%), and had a good attitude in terms of efforts to deal with menopausal syndrome (71.7%). It was recommended for premenopausal women to increase knowledge about the menopause with a book that has been available at PKK library or with other information media and consume nuts and dairy ingredients as a substitute for milk.

Keyword: Syndrome Menopause, Readiness, Premenopausal.

PENDAHULUAN

Saat ini umur harapan hidup (UHH) wanita Indonesia adalah 67 tahun dan World Health Organization (WHO) memperkirakan UHH orang Indonesia adalah 75 tahun pada tahun 2025. Meningkatnya umur harapan hidup wanita Indonesia berarti wanita memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal masa menopause.¹⁾ Sensus Penduduk di Indonesia pada tahun 2000 menyatakan bahwa jumlah perempuan berusia diatas 50 tahun baru mencapai 15,5 juta orang atau 7,6% dari total penduduk, sedangkan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi 30,0 juta atau 11,5% dari total penduduk.²⁾ Meningkatnya jumlah wanita menopause di Indonesia memerlukan upaya peningkatan dan pemeliharaan kesehatan agar wanita memasuki masa menopause dengan sehat, produktif dan mandiri.

Fase menopause adalah bagian dari fase klimakterium. Fase klimakterium, berasal dari kata *climacter* yang berarti tahun peralihan. Fase klimakterium

yaitu masa peralihan antara masa reproduksi dengan masa senium. Fase Klimakterium berlangsung dari saat premenopause (kira-kira umur 40 tahun) yaitu pada masa dimana ovarium berangsur-angsur menurun fungsinya dan berakhir sekitar usia 55 tahun.³⁾ Klimakterium dibagi menjadi 3 fase, yaitu premenopause, menopause, dan pasca menopause.⁴⁾ Pada saat fase premenopause, mulai timbul sindrom klimakterium. Sindrom klimakterium adalah keluhan-keluhan spesifik yang timbul akibat kekurangan estrogen yang dapat dimulai pada fase perimenopause dan berlanjut sampai beberapa tahun pasca menopause. Sindrom klimakterium berupa keluhan vasomotor seperti *hot flushes* dan keringat malam. Gejala lain adalah akibat berfluktuasinya kadar hormon estrogen dan progesteron seperti *vaginal dryness*, keinginan seksual yang menurun, *inkontinensia urine*, depresi, ketegangan syaraf dan iritabilitas serta gangguan tidur.⁵⁾

Pada Simposium Nasional Perkumpulan Menopause Indonesia (PERMI) 21-22 April 2007 di Jakarta

Karakteristik Wanita Premenopause ... (Widya J, Djoko N, Sri Winarni)

dikemukakan bahwa profil perempuan Indonesia adalah rata-rata umur perempuan menopause di Indonesia $48 \pm 5,3$ tahun dan mempunyai lima gejala utama yang dialami dalam menghadapi sindrom menopause seperti nyeri otot atau sendi (77,7%), rasa letih dan hilang energi (68,7%), kehilangan nafsu seksual (61,3%), kerutan di kulit (60%), sulit konsentrasi dan hot flushes (29,5%).⁶⁾ Lebih kurang 70 % wanita pada masa menopause mengalami keluhan vasomotorik, kulit kering dan keriput, depresif, keluhan psikis disertai perasaan yang lebih sensitif dan keluhan somatik lainnya pada kurun usia 45- 54 tahun. Berat atau ringannya keluhan berbeda-beda pada setiap wanita dan keluhan ini mencapai puncaknya sebelum dan sesudah menopause dan dengan meningkatnya usia, keluhan-keluhan tersebut makin jarang ditemukan.⁷⁾

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Pendrikan Lor diperoleh data dari 10 wanita premenopause diketahui semua responden mengalami keluhan rasa letih serta nyeri otot dan sendi, 8 responden mengalami keringat yang banyak pada malam hari, 5 responden mengalami jantung berdebar-debar, 3 responden mengalami gejala rasa panas pada wajah dan leher. Semua responden juga mengalami perubahan psikologis seperti mudah marah, tersinggung dan stress. Tetapi mereka tidak menyadari bahwa gejala yang mereka alami merupakan sindrom menopause. Pengetahuan yang rendah menyebabkan wanita tidak dapat melakukan persiapan menghadapi menopause dengan baik.

Keadaan ini menyebabkan ibu tidak siap untuk menerima keadaan menopause yang dapat berakibat pada gangguan biopsikososialnya sehingga menyebabkan derajat keluhan sindrom menopause semakin serius yang dapat mengganggu kualitas hidupnya. Karakteristik wanita premenopause dengan sindrom menopause yang meliputi: tingkat pendidikan, status pekerjaan, status perkawinan, pengetahuan tentang menopause, dan sikap dalam menghadapi menopause diperkirakan mempunyai kaitan terhadap kesiapannya dalam menghadapi sindrom menopause. Berdasarkan latar belakang tersebut maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui analisis karakteristik wanita premenopause dalam kesiapan menghadapi sindrom menopause di Kelurahan Pendrikan Lor Kecamatan Semarang Tengah.

MATERI DAN METODE

Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif menggunakan pendekatan *cross sectional study* yaitu penelitian yang digunakan untuk memaparkan gambaran karakteristik wanita premenopause dalam kesiapan menghadapi menopause di Kelurahan Pendrikan Lor yang meliputi: tingkat pendidikan wanita premenopause, status pekerjaan wanita premenopause, status perkawinan wanita premenopause, pengetahuan wanita premeno-

pause tentang menopause, sikap wanita premenopause dalam mempersiapkan menopause dan kesiapan menghadapi menopause.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita premenopause yang berumur 40-49 tahun yang bertempat tinggal di Kelurahan Pendrikan Lor sebanyak 563 orang. Sampel pada penelitian ini adalah wanita premenopause yang terpilih melalui metode sampel *simple random sampling* yaitu penarikan sampel dimana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel dengan pertimbangan peneliti menetapkan kriteria tertentu yang mengambil patokan dalam pengambilan sampel diantaranya dengan melihat tempat tinggal, umur, riwayat penyakit, sehingga didapatkan sampel sebanyak 77 orang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat pendidikan, status pekerjaan, status perkawinan, pengetahuan wanita premenopause dan sikap wanita premenopause (sikap baik dan tidak baik dalam upaya menghadapi sindrom menopause yang dapat menentukan kesiapan menghadapi sindrom menopause). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kesiapan wanita premenopause menghadapi sindrom menopause (siap dan tidak siapnya dalam mempersiapkan diri menghadapi menopause, baik secara fisik maupun psikologis).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan merupakan variabel yang mempunyai peran cukup penting terhadap seseorang terutama dalam mengambil keputusan terhadap suatu masalah, dimana tingkat pendidikan yang lebih tinggi diharapkan dapat menambah atau meningkatkan wawasan pengetahuannya terutama tentang menopause. Hasil penelitian menurut distribusi tingkat pendidikan wanita premenopause, menunjukkan bahwa persentase terbanyak responden berpendidikan lanjut (54,5%). Sebagian besar wanita premenopause berpendidikan lanjut, hal ini mempengaruhi tingkat kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Wanita yang berpendidikan lebih tinggi akan lebih mudah menyerap informasi, mengembangkan, serta menerapkan dalam kehidupannya. Semakin tinggi pendidikan, maka akan semakin tinggi daya serapnya terhadap informasi sehingga informasi yang didapatkan dapat dipahami dengan baik.⁸⁾

Pekerjaan yang dijalani oleh seorang wanita premenopause berhubungan dengan adanya kesempatan ibu untuk bersosialisasi dan menyerap informasi kesehatan. Pada penelitian ini sebagian besar ibu bekerja. Sebagian besar mereka bekerja sebagai pedagang. Wanita yang bekerja pada umumnya lebih aktif dalam bersosialisasi, mempunyai cara berfikir yang tidak sempit, merasa lebih aman dan mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan kemampuannya. Hal ini sesuai dengan pendapat ahli

gizi Melani, yaitu dengan tetap berusaha hidup aktif akan menekan gangguan-gangguan menjelang menopause seperti insomnia, memperlambat osteoporosis, penyakit jantung, serta mencegah *hot flushes*.⁹⁾

Status perkawinan dikaitkan dengan adanya perhatian dan dukungan yang didapat dari masing-masing pasangannya. Hasil penelitian yang dilakukan pada responden berdasarkan status perkawinan sebagian besar wanita premenopause telah kawin (81,8%). Kasdu mengungkapkan bahwa untuk dapat menjalani menopause dengan baik, seseorang membutuhkan kemauan untuk memandang setiap peristiwa/ perubahan yang mereka alami selama menopause. Pikiran dan sikap positif tersebut dapat muncul apabila ada dukungan dari orang-orang sekitar khususnya suami sebagai pasangan hidup. Peran positif dari suami akan membuat seorang wanita berpikir bahwa kehadirannya masih sangat berarti dan dibutuhkan dalam menghadapi kehidupan.¹⁰⁾

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan tentang menopause pada wanita premenopause di Kelurahan Pendrikan Lor adalah baik (57,1%). Pengetahuan merupakan hasil tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Seiring dengan peningkatan pengetahuan tentang menopause, maka akan meningkatkan kesiapan ibu menghadapi masa menopause. Pemahaman yang baik tentang seluk beluk menopause akan menunjang kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Pendapat tersebut didukung oleh Kasdu, bahwa pengetahuan yang baik akan membantu wanita memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa menopause dengan lebih baik.¹⁰⁾

Sikap wanita akan menentukan dalam tindakan yang akan dilakukan untuk menjaga kesehatannya menjelang fase menopause sehingga akan menentukan kesiapannya

dalam menghadapi sindrom menopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap baik tentang upaya dalam menghadapi sindrom menopause yaitu sebanyak 59,7%. Wanita menopause yang menunjukkan sikap baik, cenderung akan menurunkan tingkat kecemasan wanita menopause, sebaliknya semakin buruk sikapnya, maka semakin tinggi tingkat kecemasannya.¹¹⁾ Tentunya sikap yang positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga ibu lebih siap baik secara fisik, mental, dan spiritual.¹⁰⁾

Kesiapan dalam penelitian ini diartikan sebagai suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik, dan psikologis. Seorang wanita yang menjelang menopause sebaiknya selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami. Masa perubahan ini akan dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti, jika wanita tersebut mampu menyesuaikan diri dengan kondisi baru yang muncul.¹²⁾

Hasil dari penelitian ini menunjukkan mayoritas wanita premenopause telah siap dalam menghadapi sindrom menopause (67,5%). Hal ini dikarenakan terdapat wanita yang merasa senang dan bahagia menempuh umur setengah baya dan peristiwa menopause. Keadaan ini disebabkan karena wanita yang sudah maupun menjelang menopause mempunyai anggapan bahwa menopause merupakan peristiwa alami dan akan dialami oleh semua wanita, sehingga mereka menganggap sebagai hal biasa. Semakin bertambahnya umur seseorang, pengalamannya akan bertambah sehingga akan lebih siap dalam menghadapi menopause.¹³⁾

Menurut Maspaitela, faktor penentu apakah wanita tersebut siap dengan datangnya masa menopause ini ada

Tabel 1. Ringkasan Hasil Analisis Univariat Karakteristik Wanita Premenopause Dalam Kesiapan Menghadapi Sindrom Menopause Tahun 2011

No	Variabel	Kriteria	f	%
1.	Tingkat Pendidikan Wanita Premenopause	Dasar	35	45,5
		Lanjut	42	54,5
2.	Status Pekerjaan Wanita Premenopause	Tidak Bekerja	38	49,4
		Bekerja	39	50,6
3.	Status Perkawinan Wanita Premenopause	Cerai Hidup	1	1,3
		Cerai Mati	5	6,5
		Belum Kawin	8	10,4
		Kawin	63	81,8
4.	Pengetahuan Wanita Premenopause	Tidak Baik	33	42,9
		Baik	44	57,1
5.	Sikap Wanita Premenopause	Tidak Baik	31	40,3
		Baik	46	59,7
6.	Kesiapan Wanita Premenopause Menghadapi Sindrom Menopause	Tidak Siap	25	32,5
		Siap	52	67,5

Karakteristik Wanita Premenopause ... (Widya J, Djoko N, Sri Winarni)

di tangan wanita itu sendiri.¹²⁾ Faktor yang berpengaruh dengan kesiapan seseorang menghadapi menopause yaitu tingkat pendidikan dimana mayoritas wanita yang berpendidikan lanjut telah siap dalam menghadapi sindrom menopause (73,8%). Wanita yang berpendidikan lanjut cenderung lebih banyak mendapatkan berbagai sumber informasi dan karenanya menjadi lebih kritis dan siap menghadapi sindrom menopause dibandingkan mereka yang tidak atau kurang mendapatkan informasi.

Dapat disimpulkan bahwa kesiapan masing-masing wanita premenopause berbeda satu sama lain dalam menghadapi sindrom menopause. Wanita yang mempunyai pendidikan lanjut menganggap bahwa sindrom menopause yang dialaminya memerlukan perhatian sehingga perlu dilakukan persiapan. Wanita dengan pendidikan dasar menganggap sindrom menopause yang dialaminya adalah hal yang biasa dan tidak memerlukan perhatian sehingga tidak perlu dilakukan persiapan.

Pada penelitian ini tidak terlalu banyak perbedaan kesiapan antara wanita premenopause yang bekerja (69,2%) dan tidak bekerja (65,8%), mayoritas wanita premenopause telah siap dalam menghadapi sindrom menopause. Hal ini disebabkan karena sebagian besar wanita premenopause yang tidak bekerja berpendidikan lanjut (57,1%). Pekerjaan merupakan salah satu penunjang dalam meningkatkan status sosial ekonomi. Kondisi sosial ekonomi seseorang secara tidak langsung akan berpengaruh pada kesiapannya menghadapi masa menopause. Keadaan ekonomi yang baik memungkinkan wanita lebih mudah mendapat sarana dan fasilitas penunjang, seperti majalah, koran, buku kesehatan, dan

lain sebagainya untuk memperoleh informasi dan pengetahuan tentang menopause. Hal ini sesuai dengan pendapat Kasdu dimana keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan.¹⁰⁾

Dari hasil penelitian wanita yang belum atau tidak memiliki pasangan telah siap dalam menghadapi sindrom menopause. Hal ini mungkin dapat terjadi oleh karena wanita saat ini sudah menyadari pentingnya kesehatan dan kesehatan merupakan suatu kebutuhan yang tetap harus dipenuhi, hal ini akan memungkinkan responden untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi sindrom menopause tanpa harus disarankan lebih dulu oleh suami atau keluarganya.

Faktor pengetahuan mengenai menopause sangat berpengaruh dalam menghadapi masa tersebut. Dapat diketahui bahwa wanita yang berpengetahuan baik lebih siap dalam menghadapi sindrom menopause (68,2%). Dalam penelitian Erna Rahmayanti diketahui bahwa, terdapat hubungan tingkat pengetahuan dan tindakan preventif wanita menjelang menopause. Pengetahuan yang dimiliki ibu-ibu yang berumur 40-50 tahun di Kelurahan Selomartani Yogyakarta tentang klimakterium mempunyai pengaruh positif terhadap tindakan preventif ibu menjelang menopause.¹⁴⁾

Wanita yang dibekali pengetahuan tentang menopause akan memiliki konsep diri yang baik dibanding wanita yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang menopause. Pengetahuan akan membentuk kepercayaan dan akan memberikan dasar bagi pengembangan selanjutnya dan menentukan sikap terhadap objek tertentu. Pengetahuan yang luas menyebabkan seseorang lebih siap dan matang dalam

Tabel 2. Ringkasan Hasil Analisis Univariat Karakteristik Wanita Premenopause Dalam Kesiapan Menghadapi Sindrom Menopause Tahun 2011

No	Variabel	Kriteria	Kesiapan Wanita Premenopause Menghadapi Sindrom Menopause				Total	
			Tidak Siap		Siap			
			f	%	f	%	f	%
1.	Tingkat Pendidikan Wanita Premenopause	Dasar	14	40,0	21	60,0	35	100,0
		Lanjut	11	26,2	31	73,8	42	100,0
2.	Status Pekerjaan Wanita Premenopause	Tidak Bekerja	13	34,2	25	65,8	38	100,0
		Bekerja	12	30,8	27	69,2	39	100,0
3.	Status Perkawinan Wanita Premenopause	Cerai Hidup	0	0,0	1	100,0	1	100,0
		Cerai Mati	0	0,0	5	100,0	5	100,0
		Belum Kawin	2	25,2	6	75,0	8	100,0
		Kawin	23	36,5	40	63,5	63	100,0
4.	Pengetahuan Wanita Premenopause	Tidak Baik	11	33,3	22	66,7	33	100,0
		Baik	14	31,8	30	68,2	44	100,0
5.	Sikap Wanita Premenopause	Tidak Baik	12	38,7	19	61,3	31	100,0
		Baik	13	28,3	33	71,7	46	100,0

menjalani segala persoalan yang terjadi dengan baik. Kasdu menyatakan bahwa pengetahuan yang cukup akan membantu wanita memahami dan mempersiapkan dirinya menghadapi masa menopause dengan lebih baik.¹⁰⁾ Admin juga berpendapat bahwa wanita yang memahami tentang menopause diharapkan dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin untuk siap memasuki umur menopause tanpa harus mengalami keluhan yang berat.¹⁵⁾

Wanita yang bersikap baik lebih siap dalam menghadapi sindrom menopause (71,7%). Dalam kaitannya dengan kesiapan menghadapi sindrom menopause, sikap tersebut melekat ke dalam struktur sikap itu. Sikap wanita akan menentukan dalam tindakan yang akan dilakukan untuk menjaga kesehatannya menjelang fase menopause sehingga akan menentukan kesiapannya dalam menghadapi sindrom menopause. Sikap wanita premenopause di Kelurahan Pendrikan Lor yang setuju terhadap upaya dalam menghadapi sindrom menopause merupakan sikap positif yang dapat menghasilkan kesiapan dalam menghadapi sindrom menopause.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik wanita premenopause dalam kesiapan menghadapi sindrom menopause dapat disimpulkan bahwa :

1. Wanita Premenopause di Kelurahan Pendrikan Lor yang berpendidikan lanjut sebesar 54,5%, bekerja sebesar 50,6%, status kawin sebesar 81,8%, berpengetahuan baik tentang menopause sebesar 57,1%, bersikap baik dalam hal upaya menghadapi sindrom menopause sebesar 59,7%, dan telah siap dalam menghadapi sindrom menopause sebesar 67,5%.
2. Wanita premenopause di Kelurahan Pendrikan Lor yang siap dalam menghadapi sindrom menopause sebagian besar berpendidikan lanjut (73,8%), bekerja (69,2%), cerai hidup dan cerai mati (100,0%), memiliki pengetahuan baik tentang menopause (68,2%), dan memiliki sikap baik dalam hal upaya menghadapi sindrom menopause (71,7%).

SARAN

1. Bagi Wanita Premenopause
Bagi wanita premenopause dengan tingkat pengetahuan tentang menopause yang kurang diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menopause dengan banyak membaca buku tentang menopause yang terdapat pada perpustakaan PKK atau melalui media informasi lainnya, sehingga dapat meningkatkan pemahaman tentang bagaimana cara menghadapi menopause dan mengurangi keluhan-

keluhan menjelang menopause. Wanita premenopause disarankan mengonsumsi kacang-kacangan atau bahan olahannya seperti tempe, tahu terutama bagi wanita yang tidak minum susu.

2. Bagi Kelurahan Pendrikan Lor
Sebaiknya kelurahan melalui perangkatnya seperti kader atau ketua RW mengadakan kegiatan olahraga rutin seperti senam kebugaran jasmani atau jalan sehat setiap seminggu sekali di sarana olahraga yang tersedia agar warganya lebih termotivasi untuk melakukan olahraga.
3. Bagi Puskesmas Poncol Sie KIA
Perlu mengadakan sosialisasi tentang menopause melalui kader PKK untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di Kelurahan Pendrikan Lor agar mengerti tentang menopause dan melakukan tindakan preventif dalam menghadapi sindrom menopause.

DAFTAR PUSTAKA

1. Siagian A. Saatnya Memperhatikan Kesehatan Wanita Usia Menopause, 2007, (<http://situs.kesrepro.info>, diakses 5 Desember 2010).
2. Depkes. Terjadi Pergeseran Umur Menopause, 2005, (<http://depkes.go.id>, diakses 6 November 2010).
3. Affandi B. Masalah kesehatan pada menopause. Panduan menopause. Edisi pertama. Pokja endokrinologi reproduksi. POGI/PERMI. Jakarta; Balai Penerbit FK UI, 1997.
4. Leon Speroff and Marc A. Fritz. Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility Seventh Edition. Philadelphia; Lippincott Williams & Wilkins. 2005
5. Nochtigall LE. The symptoms of perimenopause. Clin Obstet Gynecol, 1998.
6. Muharam. Simposium Nasional Perkumpulan Menopause Indonesia (PERMI), Jakarta 21-22 April 2007.
7. Baziad. Menopause dan Andropause. Jakarta; Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2003.
8. Atik Ismiyati. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pengetahuan Mneopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta. Skripsi diterbitkan di digilib.uns.ac.id. Surakarta: S1 USM, 2010.
9. Melani. Siapkan Diri Sebelum Menopause Datang. Jakarta; Puspa Suara, 2007.
10. P. Kasdu. Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause. Jakarta; Puspa Swara, 2002

Karakteristik Wanita Premenopause ... (Widya J, Djoko N, Sri Winarni)

11. Titik Putikah. Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Dengan Kecemasan Waita Menopause (Studi Kasus di Desa Kawu Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi). Tesis diterbitkan di digilib.usm.ac.id. Surakarta: Pascasarjana USM. 2010.
12. M.L. Maspaitela. Seminar Menjelang Menopause Tetap Aktif, Sehat, dan Bahagia. Jakarta. 2007.
13. Soekidjo Notoatmodjo. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta; Rineka Cipta, 2003.
14. Erna Rahmayanti. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Klimakterium dengan Tindakan Preventif Wanita Menjelang Menopause Di Kelurahan Selomartani Kecamatan Kalasan Tahun 2005. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: SI UNDIP.2005.
15. Admin. Terjadi Pergeseran Umur Menopause. 2005. (www.mkia-kr.ugm.ac.id., diakses 9 November 2010)