



GAMBARAN PENGETAHUAN IBU MENOPAUSE TENTANG PERUBAHAN FISIK SELAMA MASA MENOPAUSE DI DESA HUTARAJA SIMANUNGKALIT KECAMATAN SIPOHOLON KABUPATEN TAPANULI UTARA

Harauly Lady Lusiana Manalu
Universitas Prima
email: haraulyhikaru@gmail.com

ABSTRAK

Batasan kesehatan menurut WHO (*World Health Organization*) memang luas dan dinamis, yang mengatakan bahwa kesehatan adalah keadaan tetapi pada akhirnya mereka menyadari dengan merasakan adanya perubahan pada tubuh. Perubahan yang terjadi biasanya di ketahui dengan berhentinya siklus haid menstruasi. mulai dari gejala fisik, jiwa hingga perasaan yang berubah ubah serta gangguan lainnya. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan data primer dengan menyebarkan kuesioner yang diberikan langsung kepada responden dengan jumlah sampel 50 responden. berdasarkan hasil penelitian, lebih besar responden berpengetahuan cukup sebanyak 39 responden (78%) dan lebih kecil berpengetahuan baik sebanyak 5 responden (10%). Berdasarkan umur ditemukan lebih besar berpengetahuan cukup pada umur 50 – 55 tahun sebanyak 18 responden (36%) dan lebih kecil berpengetahuan kurang pada umur 45 – 50 tahun sebanyak 1 responden (2%). Berdasarkan pendidikan ditemukan lebih besar berpengetahuan kurang pada tingkat pendidikan SD sebanyak 13 responden (26%) dan lebih kecil berpengetahuan baik pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 1 responden (2%) . Berdasarkan pekerjaan lebih besar responden berpengetahuan cukup pada pekerjaan IRT sebanyak 28 responden (56%) dan lebih kecil responden berpengetahuan baik pada pekerjaan pegawai negeri sipil sebanyak 2 responden (4%) dan berdasarkan sumber informasi lebih besar responden berpengetahuan baik secara media elektronik sebanyak 4 responden (8%) dan lebih kecil berpengetahuan kurang secara media cetak sebanyak 1 responden (2%). Untuk itu diharapkan kepada petugas kesehatan agar lebih aktif memberikan penyuluhan kesehatan khususnya pada wanita menopause.

Kata Kunci: Ibu menopause, masa menopause, pengetahuan, perubahan fisik

PENDAHULUAN

Batasan yang diangkat dari batasan kesehatan menurut WHO (*World Health Organization*) yang paling baru memang luas dan dinamis, yang mengatakan bahwa kesehatan adalah keadaan yang sempurna

baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Sementara pada batasan terdahulu kesehatan itu hanya mencakup 3 aspek yaitu yaitu: fisik, mental, sosial, dan ekonomi. Upaya mewujudkan kesehatan dapat dilihat dari



dua merupakan setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah dan masyarakat. Kesehatan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni salah satunya adalah keturunan (*herediter*) yang berhubungan dengan usia seseorang. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, maka berbagai penyakit degeneratif dan metabolik memerlukan perhatian khusus karena merupakan permasalahan yang sangat penting.

Perubahan fisik dan psikis yang terjadi dimasa menopause memberi kesan yang tidak baik, yakni penuh penderitaan pada wanita yang mengalaminya. Banyak yang percaya bahwa ketika seseorang wanita mengalami menopause, akan segera menjadi kript. Seolah masa menopause adalah sebuah masa yang tidak menguntungkan dari perjuangan kehidupannya. Wanita pada umumnya sangat sensitif dengan perubahan tubuhnya . (Lestary, 2010).

Survey dasar dengan menopause semua wanita tidak mengetahuinya, tetapi pada akhirnya mereka menyadari dengan merasakan adanya perubahan pada tubuh. Perubahan yang terjadi biasanya diketahui dengan berhentinya siklus haid menstruasi. Selain itu menopause juga sering disertai gejala yang bervariasi, mulai dari gejala fisik, jiwa hingga perasaan yang berubah-ubah serta gangguan lainnya. Ada beberapa gejala fisik yang banyak dialami oleh wanita menopause. *Takesihaeng* (2000) mengungkapkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause adalah berupa pendarahan, rasa 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 (Lestary, 2010).

Masa menopause tubuh akan mengalami sejumlah perubahan fisiologis yang tidak hanya mempengaruhi penampilan, tetapi juga fungsi tubuh dan respon kejiwaan terhadap masalah kehidupan sehari-hari. Proses menopause menyangkut penurunan aktivitas seluler secara bertahap. Perlu di catat bahwa kecepatan perubahan tersebut tidak sama untuk semua orang pada satu individu lain berjalan lembut, pengaruhnya juga tidak sama, sekitar 80% populasi tidak mengalami hal-hal negatif selama proses menopause berlangsung, hanya sekitar 20% yang mengalami penurunan fungsi organ-organ tubuh secara nyata (Deddy Muchtadi, 2009).

Sindrom menopause dialami oleh banyak wanita hampir diseluruh dunia sekitar 70 – 80 %, wanita di Eropa 60 %, Amerika 57%, Malaysia 18 % di Cina 10% di Jepang dan di Indonesia. Dari data data di atas tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut karena dipengaruhi pola makanan. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari pada Asia. Ketika terjadi menopause wanita Eropa dan Amerika estrogen menurun drastis di dibandingkan wanita Asia yang kadar estrogennya moderat. Menjelang tahun 2000, harapan wanita hidup di Indonesia meningkat menjadi 67 tahun dan kelompok usia harapan tua akan mencapai 8,2% dari populasi Indonesia akan mencapai 70 tahun. Seiring peningkatan penyakit – penyakit tua khususnya pada wanita, kejadian penyakit usia tua disebabkan karena penurunan hormon estrogen . Penurunan hormon di mulai sejak usia 40 Tahun. Secara umum



usia harapan hidup wanita lebih tinggi dari tahun ketahun. (Proverawati, 2010).

Kebanyakan kaum wanita dalam meneliti ini berusia 60-an tahun dan mengalami menopause 13 tahun sebelumnya. Kebanyakan partisipan ini kebetulan tidak mengalami gejala-gejala perubahan yang berarti, kata *Alastair MacLennan* hasil yang kami teliti menunjukkan rasa panas tubuh, keringat berlebihan di malam hari, sulit tidur, dan nyeri sendi jelas-jelas berkurang pada kelompok yang menggunakan terapi hormon. Selain itu seksualitas juga membaik. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa presentase wanita yang menggunakan terapi kombinasi ini mengalmai penurunan gejala panas tubuh dari 30% menjadi 9%, sementara insomnia menurun dari 45% menjadi 35%. Sementara 63% wanita yang mengalami nyeri sendi dan otot mengalami penurunan gejala hingga 57% setelah 12 bulan (Lestary, 2010).

Setelah dilakukan survey pendahuluan di Desa Hutaraja Simanungkalit Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara, telah dilakukan wawancara dengan 6 ibu menopause. Hasil yang diperoleh yaitu hanya 3 orang yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Dimana ketiga ibu tersebut memiliki jenjang pendidikan terakhir SMA.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Analisis pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisik selama masa menopause di Desa Hutaraja Simanungkalit Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara

Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian adalah Bagaimana Analisis pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisik selama masa menopause di Desa Hutaraja Simanungkalit Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Analisis pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisik selama masa menopause di Desa Hutaraja Simanungkalit Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif yang artinya penelitian ini di lakukan untuk mendapatkan Analisis pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisik selama masa menopause (Notoatmodjo, 2005). Penelitian ini adalah rancangan *cross sectional* merupakan rancangan penelitian dengan menggunakan variabel independen dan variabel dependen yang di teliti secara bersamaan dan dalam satu waktu dengan menggunakan data primer (Notoatmodjo, 2005). Lokasi penelitian ini dilakukan di Deasa Hutaraja Simanungkalit Kec.Sipoholon. Hal ini dikarenakan jumlah populasi ibu menopause mencukupi untuk dijadikan sampel penelitian dan mengingat jarak dan waktu penelitian terbatas, sehingga peneliti berminat mengadakan penelitian dilokasi tersebut. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Maret – Juni .

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau yang diteliti. (Notoatmodjo,2005). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menopause yang berada di Desa Hutaraja Simanungkalit Kec.Sipoholon adalah berjumlah 50 orang.



Sampel adalah Sebagian dari jumlah karatekteristik yang di miliki oleh populasi tersebut. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling di mana sampel dengan cara menjadikan seluruh populasi sebanyak 50 orang. Karena keseluruhan populasi di jadikan sampel, jadi teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling.

Analisis data menggunakan komputerisasi dengan SPSS. Analisis deskriptif statistik dilakukan untuk menganalisa data demografi pengetahuan ibu menopause terhadap perubahan fisik masa menopause.

Hasil Penelitian

Tabel 1.1
Karekteristik Responden

Karakteristik	F	(%)
Umur		
45 – 50	16	32
50 – 55	23	46
55 – 60	11	22
Pendidikan		
Tidak Sekolah	13	26
SD	15	30
SMP	13	26
SMA	7	14
PT	2	4
Pekerjaan		
PNS	3	6
Pegawai swasta	0	0
Wiraswasta	14	28
IRT	33	66
Sumber Informasi		
Media cetak	22	44
Media elektronik	27	54
Pelayan kesehatan	1	2
pelayan non kesehatan	0	0

Berdasarkan tabel diatas, karakteristik responden berdasarkan umur adalah berumur 45 – 50 tahun sebanyak 16 orang (32%), berumur antara 50 – 55 tahun sebanyak 23 orang (46%), berumur antara 55 – 60 tahun sebanyak 11 orang (22%).

Berdasarkan tabel diatas, karakteristik responden berdasarkan pendidikan adalah pendidikan tidak sekolah sebanyak 13 orang (36%), berpendidikan SD sebanyak 15 orang (30%), berpendidikan SMP sebanyak 13 orang (25%), berpendidikan SMA sebanyak 7 orang (14%), berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 2 orang (4%)

Berdasarkan tabel diatas, karakteristik responden berdasarkan pekerjaan adalah pegawai negeri sipil sebanyak 3 orang (6%), wiraswasta sebanyak 14 orang (28%) ibu rumah tangga sebanyak 33 orang (66%).

Berdasarkan tabel diatas, karakteristik responden berdasarkan sumber informasi adalah media cetak sebanyak 22 orang (44%) media elektronik sebanyak 27 orang (54%) pelayan kesehatan sebanyak 1 orang (2%)

Tabel 1.2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden

Pengetahuan	F	(%)
Baik	5	10
Cukup	39	78
Kurang	6	12
Total	50	100

Dari hasil tabel diatas di lihat bahwa dari 50 responden sebagian besar responden dengan pengetahuan cukup yaitu sebanyak 39 orang (78%) dan lebih kecil berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (10%).



Tabel 1.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan

Umur	Pengetahuan						Jumlah	
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	F	%
45 – 50	3	6	12	24	1	2	16	32
50 – 55	2	4	18	36	3	6	23	46
55 – 60	0	0	9	18	2	4	11	22
Total	5	10	39	78	6	12	50	100

Berdasarkan tabel di atas dapat di gambarkan distribusi frekuensi ibu Menopause tentang perubahan fisik selama masa menopause berdasarkan umur didapat bahwa ibu menopause sebagian besar memiliki pengetahuan cukup dengan umur 50 – 55 tahun sebanyak 18 orang (30%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang dengan umur 45 – 50 tahun sebanyak 1 orang (2%).

Tabel 1.4
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Pengetahuan						Jumlah	
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Tidak sekolah	0	0	11	22	2	4	13	26
SD	1	2	13	26	1	2	15	30
SMP	1	2	9	18	3	6	13	26
SMA	1	2	6	12	0	0	7	14
PT	2	4	0	0	0	0	2	4
Total	5	10	39	78	6	12	50	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat di gambarkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan ibu Menopause tentang perubahan fisik selama menopause berdasarkan pendidikan didapat bahwa ibu menopause sebagian besar memiliki pengetahuan cukup dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 13 orang (26%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan baik tingkat pendidikan SMP dan SMA sebanyak 1 orang (2%).

Tabel 1.5
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Pengetahuan						Jumlah	
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	F	%
PNS	2	4	1	2	0	0	3	6
Pegawai Swasta	0	0	0	0	0	0	0	0
Wiraswasta	3	6	10	20	1	2	14	28
IRT	0	0	28	56	5	10	33	66



Total	5	10	39	78	6	12	50	100
-------	---	----	----	----	---	----	----	-----

Berdasarkan tabel diatas, dapat di gambarkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisik selama masa menopause berdasarkan pekerjaan didapat bahwa ibu menopause sebagian besar memiliki pengetahuan cukup pada pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 28 orang (56%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang pada wiraswasta sebanyak 1 orang (2%).

Tabel 1.6

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Sumber Informasi	Pengetahuan						Jumlah	
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Media cetak	0	0	21	42	1	2	22	44
Media elektronik	4	8	18	36	5	10	27	54
Pelayan kesehatan	1	2	0	0	0	0	1	2
Pelayan non kesehatan	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	5	10	39	78	6	12	50	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisik selama masa menopause berdasarkan sumber informasi di dapat bahwa ibu menopause sebagian besar memiliki pengetahuan cukup pada media elektronik sebanyak 18 orang (36%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan baik pelayan kesehatan sebanyak 1 orang (2%).

Pembahasan

Pengetahuan Ibu Menopause

Dari hasil penelitian yang di dapat dari 50 responden dapat di ketahui bahwa lebih besar responden dengan pengetahuan cukup yaitu sebanyak 39 orang (78%) dan lebih kecil berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (10%).

Menurut pendapat Notoadmodjo (2007), menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu diartikan sebagai pengingat suatu materi yang telah di pelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan

tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang di pelajari atau rangsangan yang telah di terima.

Menurut asumsi penulis, memiliki pengetahuan merupakan salah satu faktor yang menentukan seseorang dapat lebih mudah menerima informasi atau hal – hal yang baru. Memiliki pengetahuan di anggap mempunyai peran penting dalam menentukan kualitas manusia masih banyak ibu – ibu menopause berpengetahuan cukup mendapat informasi, dari hasil penelitian masih banyak ibu – ibu menopause memiliki pengetahuan cukup sebanyak 39 orang (78%).

Pengetahuan Responden Berdasarkan Umur

Dari hasil penelitian yang didapat dari 50 responden dapat diketahui bahwa responden lebih besar berpengetahuan cukup dengan umur 50 – 55 tahun sebanyak 18 orang (36%) dan sebagian kecil



berpengetahuan kurang dengan umur 45 – 50 tahun sebanyak 1 orang (2%).

Menurut pendapat Notoadmodjo (2007) bahwa dalam tua umur seseorang maka proses perkembangan mentalnya bertambah bertambah baik bagi orang yang berumur belasan tahun, namun pada umur usia lanjut kemampuan penerimaan suatu pengetahuan akan berkurang.

Menurut asumsi peneliti, dari hasil penelitian dari data yang telah di peroleh dapat di ketahui bahwa ibu menopause memiliki pengetahuan cukup dengan umur 50 – 55 tahun. Hal ini di karenakan bahwa semakin tua umur maka kemampuan dalam pola berpikir akan semakin berkurang. Dalam hal ini terdapat kesesuaian antara teori dan kenyataan, dimana umur ibu menopause akan mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu dalam mengetahui perubahan fisik selama masa menopause.

Pengetahuan Responden Berdasarkan Pendidikan

Dari hasil yang didapat dari 50 responden dapat di ketahui bahwa lebih besar responden dengan

pengetahuan cukup dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 13 orang (26%) dan sebagian kecil pengetahuan baik tingkat pendidikan SMA dan SMP sebanyak 1 orang (2%).

Menurut Notoadmodjo (2007) Pendidikan merupakan suatu proses atau kegiatan pembelajaran untuk mengembangkan pengetahuan tertentu sehingga sasaran pendidikan dapat menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang di peroleh. Pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pengetahuannya.

Menurut asumsi peneliti, dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa ibu menopause lebih banyak memiliki pengetahuan cukup di bandingkan dengan ibu menopause dengan tingkat pendidikan SMP dan SMA. Hal ini sejalan dengan teori bahwa semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin baik pengetahuannya, dan dapat disimpulkan bahwa pendidikan akan mempengaruhi pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisik selama masa menopause.

Pengetahuan Responden Berdasarkan Pekerjaan

Dari hasil penelitian yang didapat dari 50 responden dapat di ketahui bahwa lebih besar responden dengan pengetahuan cukup pada pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 28 orang (56%) dan sebagian kecil pengetahuan kurang pada pekerjaan wiraswasta sebanyak 1 orang (2%).

Menurut (Mubarak, 2007) dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Menurut asumsi peneliti, dari hasil penelitian dapat di ketahui bahwa pekerjaan mempengaruhi pengetahuan ibu menopause. Hal ini dapat dilihat bahwa ibu menopause dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga lebih banyak memiliki pengetahuan cukup dan dengan pekerjaan wiraswasta lebih sedikit memiliki pengetahuan kurang. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa teori dengan kenyataan sejalan.

Pengetahuan Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Berdasarkan penelitian yang di lakukan dari 50 responden dapat diketahui bahwa lebih besar responden dengan



pengetahuan cukup dengan memproleh sumber informasi dari media elektronik sebanyak 18 orang (36%) responden dan sebagian kecil pengetahuan pelayan kesehatan sebanyak 1 orang (2%).

Menurut Notoadmodjo (2007) media pendidikan kesehatan adalah alat bantu pendidikan, disebut media pendidikan karena alat-alat tersebut merupakan alat saluran untuk menyampaikan kesehatan karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien.

Menurut asumsi peneliti, dari hasil penelitian bahwa antara teori dengan kenyataan tidak sejalan. Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu menopause memiliki pengetahuan cukup yang memperoleh informasi dari media cetak di bandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan baik yang memperoleh informasi dari peyanaan kesehatan. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor yang lainnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan kepada 50 responden ibu menopause di Desa Hutaraja Simanungkalit Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara adalah sebagai berikut

1. Dari hasil penelitian yang di lakukan berdasarkan pengetahuan dapat di ketahui bahwa sebagian besar ibu menopause memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 39 orang (78%) dan sebagian kecil ibu menopause berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (10%).
2. Berdasarkan umur ibu menopause dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu menopause berumur 50 – 55 tahun

memiliki pengetahuan cukup sebanyak 18 orang (36%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang dengan umur 45 -50 tahun yaitu sebanyak 1 orang (2%). Dalam hal ini terdapat kesesuaian antara teori dan kenyataan, dimana umur ibu menopause akan mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu dalam mengetahui perubahan fisik selama masa menopause.

3. Berdasarkan pendidikan ibu menopause dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu menopause memiliki pengetahuan kurang dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 13 orang (26%) dan sebagian kecil ibu menopause memiliki pengetahuan baik dengan tingkat pendidikan SMP dan SMA sebanyak 1 orang (2%). Hal ini sejalan dengan teori bahwa semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin baik pengetahuannya, dan dapat disimpulkan bahwa pendidikan akan mempengaruhi pengetahuan ibu menopause tentang perubahan fisik selama masa menopause.
4. Berdasarkan pekerjaan ibu menopause dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu menopause memiliki pengetahuan cukup pada pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 28 orang (56%) dan sebagian kecil ibu menopause memiliki pengetahuan kurang pada pekerjaan wiraswasta sebanyak 1 orang (2%). Hal ini dapat dilihat bahwa ibu menopause dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga lebih banyak memiliki pengetahuan cukup dengan pekerjaan wiraswasta lebih sedikit memiliki pengetahuan kurang, dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa teori kenyataan sejalan.



5. Berdasarkan sumber informasi ibu menopause dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu menopause memiliki pengetahuan cukup dengan memperoleh sumber informasi dari media cetak sebanyak 21 orang (42%) dan sebagian kecil ibu menopause memiliki pengetahuan baik dengan memperoleh informasi dari pelayan kesehatan sebanyak 1 orang (2%). Hal ini kemungkinan di pengaruhi oleh faktor yang lainnya.

Daftar Pustaka

- Alimul, Hidayat, 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Tehnik Analisa Data*, Selemba Medika.
- Aqila Smart, 2010. *Bahagia Di Usia Menopause*, A Plus Books, Jokjakarta.
- Wahit 2007. *Promosi Kesehatan*, Ghara Ilmu, Yokyakarta.
- Budiarto, 2001. *Biostatistika*, EGC, Jakarta.
- Chandranita Manuaba, 2009. *Memahami Kesehatan Pada Wanita Refroduksi*, EGC, Jakarta.
- Deddy, 2009. *Gizi Anti Penuaan Dini*, Alfabeta, Bandung.
- Dwi Lestary, 2010. *Seluk Beluk Menopause*, Garailmu, Jakarta.
- Fitrah, 2010. *Memahami Kesehatan Pada Lansia*, CV Trans Info Media, Jakarta.
- Fotarisman, 2006. *Metode Penelitian Kesehatan*, Cipta Pustaka Media, Bandung.
- Muctar AF, 2010. *Be Health Be Health*, PT Bhuana Ilmu Populer, Jakarta.
- Notoadmodjo, 2005. *Metode Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoadmodjo, 2007. *Kesehatan Masyarakat*, Rineka Cipta, Jakarta.