

LAMPIRAN



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI**



Jl. Jend. A.H. Nasution No. G.14 Anduonohu, Kota Kendari
Telp. (0401) 3190492 Fax. (0401) 3193339 e-mail: poltekkes_kendari@yahoo.com

Nomor : UT.01.02 / 1 / 112 / 2018
Lampiran : -
Hal. : Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala Desa Pombulaa Jaya
di-
Kendari

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari:

Nama : Puji Astuti Saraniga
NIM : P00312018086
Jurusan/Prodi : D-IV Kebidanan / Alih Jenjang
Judul Penelitian : Pengaruh Penyuluhan tentang Menopause terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Desa Pombulaa Jaya Kecamatan Konda Kabupaten Konawe Selatan Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2019

Untuk diberikan izin pengambilan data awal penelitian di Desa Pombulaa Jaya Kecamatan Konda Provinsi Sulawesi Tenggara.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kendari, 31 Desember 2018



Askrong, SKM., M.Kes
NIP. 196908301990022001



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

Kompleks Bumi Praja Andonohu Telp. (0401) 395690 Kendari 93121
Website : balitbang sulawesitenggara prov.go.id Email: badan litbang sultra01@gmail.com

Kendari, 21 Februari 2019

Nomor : 070/605/Balitbang/2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. Bupati Konawe Selatan
di -
ANDOOLO

Berdasarkan Surat Direktur Poltekkes Kendari Nomor : UT.01.02/1/675/2019 tanggal 14 Februari 2019 perihal tersebut di atas, Mahasiswa di bawah ini :

Nama : PUJI ASTUTI SARANIGA
NIM : P00312018086
Prog. Studi : D-IV Kebidanan/Aliih Jenjang
Pekerjaan : Mahasiswa
Lokasi Penelitian : Desa Pombulaa Jaya Kec. Konda Kab. Konawe

Bermaksud untuk melakukan Penelitian/Pengambilan Data di Daerah/Kantor Saudara dalam rangka penyusunan KTI/Skripsi/Tesis/Disertasi, dengan judul :

"PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA POMBULAA JAYA KECAMATAN KONDA KABUPATEN KONAWA SELATAN PROVINSI SULAWESI TENGGARA TAHUN 2019"

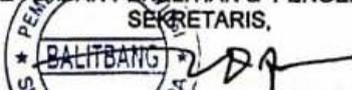
Yang akan dilaksanakan dari tanggal : 21 Februari 2019 sampai selesai.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami menyetujui kegiatan dimaksud dengan ketentuan :

1. Senantiasa menjaga keamanan dan ketertiban serta mentaati perundang-undangan yang berlaku.
2. Tidak mengadakan kegiatan lain yang bertentangan dengan rencana semula.
3. Dalam setiap kegiatan dilapangan agar pihak Peneliti senantiasa koordinasi dengan pemerintah setempat.
4. Wajib menghormati Adat Istiadat yang berlaku di daerah setempat.
5. Menyerahkan 1 (satu) exemplar copy hasil penelitian kepada Gubernur Sultra Cq. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Sulawesi Tenggara.
6. Surat izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat izin ini tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian Surat Izin Penelitian diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

an. GUBERNUR SULAWESI TENGGARA
KEPALA BADAN PENELITIAN & PENGEMBANGAN
SEKRETARIS,


Dr. Drs. LA ODE MUSTAFA MUHTAR M.Si
Pembina Tk I, Gol. IV/b
Nip. 19740104 199302 1 001

Tembusan:

1. Gubernur Sulawesi Tenggara (sebagai laporan) di Kendari;
2. Direktur Poltekkes Kendari di Kendari;
3. Ketua Prodi. D-IV Kebidanan Poltekkes Kendari di Kendari;
4. Kepala Balitbang Kab. Konawe di Andoolo;
5. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Konawe di Andoolo
6. Camat Konda di Tempat
7. Kepala Desa Pombulaa Jaya di Tempat;
8. Mahasiswa yang bersangkutan di Tempat;



PEMERINTAH KABUPATEN KONAWE SELATAN
KECAMATAN KONDA
DESA POMBULAA JAYA

Desa Pombulaa Jaya Kec Konda Kode Pos 93174

SURAT PENGANTAR

Nomor : 140 / 370 / III / 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : BAMBANG KUSWO
Jabatan : Sekretaris Desa Pombulaa Jaya
Alamat : Desa Pombulaa Jaya Kecamatan Konda Kab Konawe Selatan

Menerangkan bahwa :

Nama : PUJI ASTUTI SARANIGA
Nomor Stambuk : P00312018086
Program Studi : D-IV Kebidanan Alih Jenjang

Bahwa sesuai Surat Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Sulawesi Tenggara Nomor 070/605/Balitbang/2019 tanggal 21 Februari 2019 perihal Izin Penelitian dan Mahasiswa tersebut benar-benar telah melakukan penelitian tentang "*Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause Di Desa Pombulaa Jaya Kecamatan Konda Kabupaten Konawe Selatan Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2019*".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan seperlunya.

Pombulaa Jaya, 11 Maret 2019
An. Kepala Desa Pombulaa Jaya
Sekretaris





KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI



Jl. Jend. Nasution No. G.14 Anduonohu, Kota Kendari 93232
Telp. (0401) 390492. Fax (0401) 393339 e-mail: poltekkeskendari@yahoo.com

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA

NO: UT.04.01/1/484/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Unit Perpustakaan Politeknik Kesehatan Kendari, menerangkan bahwa :

Nama : Puji Astuti Saraniga
NIM : P00312018086
Tempat Tgl. Lahir : Kendari, 29 Desember 1995
Jurusan : D-IV Transfer Kebidanan
Alamat : Desa Pombulaa Jaya Kec.Konda, Kab.Konsel

Benar-benar mahasiswa yang tersebut namanya di atas sampai saat ini tidak mempunyai sangkut paut di Perpustakaan Poltekkes Kendari baik urusan peminjaman buku maupun urusan administrasi lainnya.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagai syarat untuk mengikuti ujian akhir pada Jurusan Kebidanan Tahun 2019

Kendari, 29 Agustus 2019

Kepala Unit Perpustakaan
Politeknik Kesehatan Kendari



Irmayanti Tahir, S.I.K
NIP. 197509141999032001

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

YTH.

Bapak/ibu/saudara responden

Di Desa Pombulaa Jaya Kecamatan Konda Kabupaten Konawe Selatan

Nama saya PUJI ASTUTI SARANIGA, mahasiswa Program D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari Jurusan Kebidanan. Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh penyuluhan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Desa Pombulaa Jaya Kecamatan Konda Kabupaten Konawe Selatan Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2019, yang mana penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di Poltekkes Kemenkes Kendari Jurusan Kebidanan.

Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesediaan ibu untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini, partisipasi ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tidak akan memberi dampak yang membahayakan. Jika ibu bersedia, saya akan memberikan lembar kuesioner (lembar pertanyaan) yang telah disediakan untuk diisi dengan kejujuran dan apa adanya. Peneliti menjamin kerahasiaan Jawaban dan identitas ibu. Jawaban yang ibu berikan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian ini.

Demikian lembar persetujuan ini kami buat, atas bantuan dan partisipasinya disampaikan terimakasih.

Kendari, 2019

Responden

Peneliti

.....

(Puji Astuti Saraniga)

KUISIONER PENELITIAN

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA POMBULAAJAYA KECAMATAN KONDA KABUPATEN KONAWA SELATAN PROVINSI SULAWESI TENGGARA TAHUN 2019

No. Responden :..... Diisi oleh peneliti

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan keadaan saudara saat ini, serta beri tanda silang (x) pada jawaban yang telah disediakan!

Karakteristik Responden

1. Umur :
2. Pendidikan Terakhir :
 - a. SD
 - b. SMP
 - c. SMU
 - d. PERGURUAN TINGGI
3. Pekerjaan :
 - a. Tidak bekerja
 - b. PNS
 - c. Wiraswasta

KUISIONER TINGKAT KECEMASAN

Berilah tanda ceklis [] pada jawaban yang anda alami saat ini!

Skor :

- 0 = tidak ada gejala sama sekali
- 1 = satu dari gejala yang ada
- 2 = separuh dari gejala yang ada
- 3 = lebih dari ½ gejala yang ada
- 4 = semua gejala ada

Total skor :

- 1. < 6 = tidak ada kecemasan
- 2. 7-14 = kecemasan ringan
- 3. 15-27 = kecemasan sedang
- 4. > 27 = kecemasan berat

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Di bawah ini manakah yang sering ibu rasakan pada saat memikirkan masa menopause: <input type="checkbox"/>] Firasat Buruk <input type="checkbox"/>] Takut Akan Pikiran Sendiri <input type="checkbox"/>] Mudah Tersinggung					
2.	Diantara pernyataan berikut, manakah yang ibu alami pada saat memikirkan masa menopause: <input type="checkbox"/>] Merasa Tegang <input type="checkbox"/>] Lesu <input type="checkbox"/>] Tak Bisa Istirahat Tenang <input type="checkbox"/>] Mudah Terkejut					

	<input type="checkbox"/> Mudah Menangis <input type="checkbox"/> Gemetar <input type="checkbox"/> Gelisah					
3.	Diantara situasi berikut, manakah yang sering menyebabkan ibu merasa takut: <input type="checkbox"/> Pada Gelap <input type="checkbox"/> Pada Orang Asing <input type="checkbox"/> Ditinggal Sendiri <input type="checkbox"/> Pada Binatang Besar <input type="checkbox"/> Pada Keramaian Lalu Lintas <input type="checkbox"/> Pada Kerumunan Orang Banyak					
4.	Pada saat memikirkan masa menopause, manakah yang sering ibu alami: <input type="checkbox"/> Sukar Memulai Tidur <input type="checkbox"/> Terbangun Malam Hari <input type="checkbox"/> Tidak Nyenyak <input type="checkbox"/> Mimpi Buruk					
5.	Gejala apa yang sering ibu alami akhir-akhir ini: <input type="checkbox"/> Sulit Konsentrasi <input type="checkbox"/> Daya Ingat Buruk <input type="checkbox"/> Sering Bingung					
6.	Dibawah ini manakah yang sering ibu alami akhir-akhir ini: <input type="checkbox"/> Hilangnya Minat <input type="checkbox"/> Sedih <input type="checkbox"/> Bangun Dini Hari <input type="checkbox"/> Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi <input type="checkbox"/> Perasaan Berubah-ubah Sepanjang Hari					
7.	Gejala apa yang sering ibu alami akhir-akhir ini: <input type="checkbox"/> Nyeri Otot-otot dan kaku					

	<input type="checkbox"/> Kedutan Otot <input type="checkbox"/> Gertakan Gigi <input type="checkbox"/> Suara Tidak stabil					
8.	Gejala apa yang sering ibu alami akhir-akhir ini: <input type="checkbox"/> Telinga Berdengung <input type="checkbox"/> Penglihatan Kabur <input type="checkbox"/> Muka Merah dan Pucat <input type="checkbox"/> Merasa Lemah <input type="checkbox"/> Perasaan Ditusuk-tusuk					
9.	Di bawah ini manakah yang sering ibu rasakan pada saat memikirkan masa menopause: <input type="checkbox"/> Denyut Nadi Cepat <input type="checkbox"/> Berdebar-debar <input type="checkbox"/> Nyeri Di Dada <input type="checkbox"/> Denyut Nadi Mengeras <input type="checkbox"/> Rasa Lemah Seperti Mau Pingsan <input type="checkbox"/> Detak Jantung Hilang Sekejap					
10.	Di bawah ini manakah yang sering ibu rasakan pada saat memikirkan masa menopause: <input type="checkbox"/> Rasa Tertekan Di Dada <input type="checkbox"/> Perasaan Tercekik <input type="checkbox"/> Merasa Napas Pendek/Sesak <input type="checkbox"/> Sering Menarik Napas Panjang					
11.	Di bawah ini manakah yang sering ibu rasakan pada saat memikirkan masa menopause: <input type="checkbox"/> Sulit Menelan <input type="checkbox"/> Mual dan Muntah <input type="checkbox"/> Berat Badan Menurun <input type="checkbox"/> Konstipasi <input type="checkbox"/> Perut Melilit					

	<input type="checkbox"/> Gangguan Pencernaan <input type="checkbox"/> Nyeri Lambung Sebelum dan Sesudah Makan <input type="checkbox"/> Perasaan Panas Di Perut <input type="checkbox"/> Perut Terasa Penuh/Kembung					
12.	Diantara pernyataan berikut manakah yang ibu alami akhir-akhir ini: <input type="checkbox"/> Sering Kencing <input type="checkbox"/> Tidak Dapat Menahan Kencing <input type="checkbox"/> Amenorhea <input type="checkbox"/> Ereksi Lemah <input type="checkbox"/> Impotensi					
13.	Diantara pernyataan berikut manakah yang ibu alami akhir-akhir ini: <input type="checkbox"/> Mulut Kering <input type="checkbox"/> Muka Kering <input type="checkbox"/> Mudah Berkeringat <input type="checkbox"/> Pusing atau Sakit Kepala <input type="checkbox"/> Bulu Roma Berdiri					
14.	Diantara pernyataan berikut manakah yang ibu alami akhir-akhir ini: <input type="checkbox"/> Gelisah <input type="checkbox"/> Tidak Tenang <input type="checkbox"/> Mengerutkan Dahi atau Kening <input type="checkbox"/> Muka Tegang <input type="checkbox"/> Tonus Otot Meningkat <input type="checkbox"/> Napas Pendek dan Cepat <input type="checkbox"/> Muka Merah					

Skor Total :

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) MENOPAUSE

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Sebagian besar wanita merasa takut dan cemas saat menghadapi menopause, sehingga banyak masalah yang sederhana menjadi hal yang begitu besar dan bahkan bisa membuat seorang wanita menjadi putus asa menghadapi menopause. Apa yang dirasakan wanita menopause berbeda-beda, hal ini dikarenakan kondisi, pengetahuan dan penerimaan wanita itu sendiri (Indriani, 2010).

Penyuluhan merupakan sebuah bantuan yang diberikan kepada kelompok untuk memecahkan masalah kehidupannya dengan cara yang sesuai untuk mencapai kesejahteraan hidupnya. Dengan tujuan antara lain membantu klien untuk membantu masalah, membantu pemenuhan kebutuhan klien meliputi menghilangkan perasaan yang menekan atau mengganggu dan mencapai kesehatan mental yang positif, serta dapat mengubah sikap dan tingkah laku yang negatif menjadi positif dan yang merugikan menjadi menguntungkan klien (Walgito, 2010).

II. PENGANTAR

Bidang Studi : Kesehatan Reproduksi
Topik : Kesehatan Reproduksi Wanita
Sub Topik : Menopause
Sasaran : Wanita Usia 40-50 Tahun
Hari/Tanggal : Minggu, 10 Maret 2019
Jam : 10:00 WITA
Waktu : 1 x 50 Menit
Tempat : Balai Desa Pombulaa Jaya

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah mengikuti penyuluhan selama 50 menit diharapkan wanita pramenopause mendapat pengetahuan dengan mengerti dan memahami tentang menopause

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan selama 50 menit, diharapkan wanita pramenopause dapat :

1. Memahami pengertian menopause
2. Memahami tentang batasan usia menopause
3. Mengetahui ciri-ciri dan gejala menopause

V. MATERI

Terlampir

VI. MEDIA

SAP

Leaflet

VII. METODE

Ceramah

Diskusi

Tanya Jawab

VIII. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pelaksanaan

No	Acara	Kegiatan Penyuluhan	Waktu
1	Pembukaan	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan penyuluhan 4. Informed consent 5. Mengajukan kontrak waktu 6. Pengisian kuisisioner pre-test mengenai tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause	10 menit

2	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian remaja 2. Menjelaskan batasan usia menopause 3. Menjelaskan ciri-ciri dan gejala menopause 4. Diskusi dan tanya jawab seputar materi 	30 menit
3	Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengisian kuisisioner post-test mengenai tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause 	5 menit
4.	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan terimakasih atas perhatian dan partisipasi peserta 2. Mengucapkan salam penutup 	5 menit

IX. REFERENSI

Indriani, N. 2010. *Perbedaan Sikap Wanita dalam Menghadapi Masa Klimakterium Dilihat dari Pengetahuan Tentang Menopause di Desa Kampung Islam Kusamba Kecamatan Dawan Kabupaten Klungkung Bali, Malang. Naskah Publikasi.* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Available from: lib.uin-malang.ac.id/abstrak/a03410068.pdf. Diakses tanggal 1 Desember 2018

Walgito, Bimo, 2010. *Pengantar Psikologi Umum.* Yogyakarta: C.V Andi Offset.

LAMPIRAN MATERI

MATERI MENOPAUSE

1. Pengertian Menopause

Menopause adalah suatu fase dari kehidupan wanita yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi dan berhentinya fungsi reproduksi, namun seorang wanita dikatakan telah mengalami menopause setelah tidak mengalami menstruasi minimal selama 12 bulan. Semakin sedikit folikel berkembang, semakin kurang pembentukan hormon di ovarium yaitu hormon progesteron dan estrogen. Haid akan menjadi tidak teratur hingga akhirnya endometrium akan kehilangan rangsangan hormon estrogen. Lambat laun haid pun berhenti yang disebut proses menopause (Guyton, 2011).

2. Batasan Usia Menopause

Menurut Saifuddin dkk (2012), menopause mulai pada umur 50-51 tahun dengan usia menopause yang relative sama antara di Indonesia maupun negara-negara Barat dan Asia yaitu sekitar 50 tahun. Ratna (2014) menemukan bahwa usia wanita menopause terbanyak adalah umur 45-54 tahun (73,1%) dengan usia rata-rata yaitu 50 tahun. Perempuan biasanya mengalami menopause pada usia 40-58 tahun, dengan usia rata-rata menjadi 51 tahun (Guyton, 2011). Berdasarkan dari pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa usia rata-rata menopause adalah 50 tahun.

3. Ciri-ciri dan Gejala Menopause

Menurut Mappiare dalam Wijayanti (2011) beberapa tanda dan gejala perubahan fisis dan fisiologis yang terasa dan umum menandai periode klimakterium adalah:

1) Perubahan penampilan fisik

Pada masa ini perubahan fisik yang terjadi adalah perubahan bentuk tubuh, tubuh menjadi cepat mengalami kegemukan, perubahan warna rambut, kulit menjadi kasar dan keriput serta timbulnya kantung dibawah mata, dan juga tulang tulang menjadi rapuh dan mudah patah.

2) Ketidak teraturan siklus haid

Di usia pertengahan, ovarium yang menua berhenti merespon terhadap FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*), meskipun sekresi dari ini meningkat. Akibatnya lebih sedikit folikel terbentuk dan lebih sedikit melepaskan telur, keluaran estrogen dan progesteron dari ovarium menurun, lapisan rahim berhenti menebal dan perdarahan menstruasi berganti pula dan pada akhirnya berhenti, rahim dan ovarium mulai mengerut. Wanita yang mendekati masa menopause mempunyai tiga pola haid yaitu:

- a) Haid tetap teratur dan kemudian tiba-tiba berhenti.
- b) Haid menjadi jarang, intervalnya menjadi lebih panjang sampai akhirnya berhenti.
- c) Haid menjadi tidak teratur. Haid kadang-kadang banyak, kadang-kadang sedikit dan jarak waktu antara setiap periode haid tidak dapat diramalkan dengan baik. Wanita yang mempunyai pola haid seperti ini sebaiknya memeriksakan ke dokter. Dokter mungkin menganjurkan kuret untuk memastikan rahim normal agar perawatan bisa diberikan. Pada banyak wanita berhentinya menstruasi merupakan satu-satunya tanda menopause.

3) Rasa panas (*Hot flash*)

Perubahan sistem jantung dan pembuluh darah terjadi karena adanya perubahan metabolisme, menurunnya estrogen dan menurunnya pengeluaran hormon paratiroid. Hubungan emosi

dengan sistem ini menimbulkan jantung mudah berdebar. Meningkatnya hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), LH (*Luteinizing Hormone*) dan rendahnya estrogen dapat menimbulkan perubahan pembuluh darah. Melebarnya pembuluh darah pada wajah, leher dan tengkuk menimbulkan rasa panas yang disebut hot flash.

4) Kekeringan liang senggama (vagina)

Perubahan yang terjadi pada alat genitalia meliputi liang senggama terasa kering, lapisan sel liang senggama menipis yang menyebabkan mudah terjadi infeksi (infeksi kandung kencing, infeksi liang senggama). Daerah sensitif makin sulit untuk *dirangsang*. Saat hubungan seksual dapat terjadi nyeri (dispareunia), sulit mencapai orgasme. Lemahnya penyangga alat kelamin bagian dalam menyebabkan terasa kurang enak sekitar liang senggama, liang senggama terasa turun (menonjol) dalam bentuk tonjolan dinding bagian belakang (retrokel), dan mulut rahim terbuka. Kepuasan berkemih dan buang air besar semakin berkurang, seolah-olah masih terdapat sisa.

Jika seorang wanita mengalami panas yang sangat parah sehingga menekannya, tersedia pengobatan. Biasanya, tablet hormon estrogen diberikan. Estrogen juga akan menyembuhkan wanita yang menderita vagina kering menyakitkan. Dalam kasus ini, biasanya dokter meresepkan krim vagina mengandung estrogen.

5) Perubahan Kulit

Seorang wanita pada masa menopause akan mengalami perubahan kulit. Lemak dibawah kulit berkurang sehingga kulit menjadi kendur. Kulit mudah terbakar sinar matahari menimbulkan pigmentasi dan menjadi hitam. Pada kulit timbul bintik hitam. Otot bawah kulit muka mengendor sehingga jatuh dan lembek. Kelenjar kulit kurang berfungsi, sehingga kulit menjadi kering dan keriput. Langkah untuk menghambat proses penuaan kulit :

- a) Jangan terlalu gemuk, sehingga hilangnya lemak bawah kulit tidak terlalu kentara.
 - b) Hindari sebanyak mungkin sinar matahari, karena ultraviolet dapat merusak kulit dan menimbulkan kanker kulit.
 - c) Kelancaran peredaran darah kulit dengan mengurangi kulit keriput melalui aktivitas fisik dan melakukan pengurutan (massage) diri sendiri atau ke salon kecantikan.
 - d) Memberikan pelembab kulit, sehingga kulit tampak terpelihara.
- 6) Pengeroposan Tulang (*osteoporosis*)

Perubahan pada tulang terjadi oleh karena kombinasi rendahnya hormon estrogen dan hormon paratiroid. Tulang mengalami diklasifikasi (pengapuran) artinya kalsium menurun sehingga tulang keropos dan mudah terjadi patah tulang. Patah tulang terutama terjadi pada persendian paha.

Untuk mencegah terjadinya osteoporosis selain minum hormone estrogen dan progesteron selama 5 - 10 tahun pertama setelah menopause. Langkah berikut dapat membantu mengurangi terjadinya osteoporosis :

- a) Meningkatkan pemasukan kalsium ke dalam makanan atau tablet kalsium yang diminum setiap sore, untuk menghasilkan pemasukan total sekitar 1,5 gram kalsium setiap hari.
 - b) Berhenti merokok.
 - c) Latihan olah raga teratur, memilih bentuk olah raga yang disukai. Jalan cepat selama 1 jam 3 kali seminggu sama efektif dengan program olah raga yang lebih kompleks.
- 7) Sembelit (*obstipasi*)

Menurunnya estrogen dapat menimbulkan perubahan kerja usus menjadi lambat. Kemampuan mengabsorpsi sari makanan makin berkurang. Kerja usus halus dan usus besar yang lambat menimbulkan gangguan buang air besar berupa sembelit (*obstipasi*).

8) Perubahan Saluran Kencing

Perubahan yang terjadi pada alat genitalia meliputi liang senggama terasa kering, lapisan sel liang senggama menipis yang menyebabkan mudah terjadi infeksi (infeksi kandung kencing, infeksi liang senggama). Daerah sensitif makin sulit untuk dirangsang. Saat hubungan seksual dapat terjadi nyeri (dispareunia), sulit mencapai orgasme. Lemahnya penyangga alat kelamin bagian dalam menyebabkan terasa kurang enak sekitar liang senggama, liang senggama terasa turun (menonjol) dalam bentuk tonjolan dinding bagian belakang (retrokel), dan mulut rahim terbuka. Kepuasan berkemih dan buang air besar semakin berkurang, seolah-olah masih terdapat sisa.

Wanita yang telah melampaui masa menopause dapat memilih tablet estrogen untuk membantu mengurangi gangguan perkencingan. Pada Vesica Urinaria (kandung kencing) tampak aktivitas kendali spincter dan detrusor hilang, sehingga sering kencing tanpa sadar.

9) Perubahan Payudara

Pada perubahan fisik seorang wanita mengalami perubahan kulit. Lemak bawah kulit berkurang sehingga kulit menjadi kendur. Diserapnya lemak subcutan, atrofi jaringan parenkim, lobulus menciut, stroma jaringan ikat fibrosa menebal. Puting susu mengecil kurang erektile, pigmentasi berkurang, sehingga payudara menjadi datar dan mengendor.

10) Perubahan penampilan sensoris

Daya tangkap sensoris melemah dan lama kelamaan akan semakin melemah. Daya sensoris yang paling banyak mengandung masalah dan sangat banyak berubah adalah mata dan telinganya, yaitu melemahnya fungsi penglihatan pada mata dan menurunnya ketajaman pendengaran.

11) Perubahan fungsi fisiologis

Terjadinya perubahan-perubahan fungsi syaraf-syaraf dalam tubuh, pelindung urat nadi menjadi rusak, meningkatkan tekanan darah dan berkurangnya produksi kelenjar dalam tubuh sehingga mudah lelah. Hal tersebut berakibat secara fisiologis yaitu motivasi kerja menjadi kurang, merasa kurang percaya diri, merasa cemas akan datangnya penyakit dan juga kematian.

12) Perubahan kesehatan

Gangguan kesehatan umum yang sering dialami pada masa klimakteris adalah cenderung mudah letih, telinga sering mendengung, pekanya kulit terhadap sentuhan dan rasa gatal, sakit dan ngilu, gangguan pencernaan, kecenderungan kurang bergairah dan letih lesu serta kecenderungan terkena gangguan susah tidur.

13) Perubahan-perubahan seksual

Perubahan seksual disini adalah berhentinya kemampuan untuk melahirkan anak yang juga ditandai oleh berhentinya masa menstruasi.

14) Perubahan emosi

Perubahan emosi yang sering terjadi pada masa menopause adalah keadaan emosi yang kurang stabil. Perubahan-perubahan dan kemunduran-kemunduran juga terjadi pada aktifitas organ endokrin lainnya. Lapisan lemak dibawah kulit keriput. Tidak hanya pada segi organik dan jasmaniah saja terjadi kemunduran, tetapi juga pada segi psikis dan sifat kepribadiannya, kualitas-kualitas feminin yang individual sifatnya, kecantikan dan charme, vitalitas, daya ingatan dan daya pendengaran, daya berfikir dan fungsi-fungsi psikis lainnya, semuanya juga mengalami kemunduran-kemunduran yang progresif

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tanda-tanda menopause meliputi perubahan-perubahan pada organ

reproduksi, perubahan hormon, perubahan fisik dan perubahan emosi.

MASTER TABEL PENELITIAN

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE DI
DESA POMBULAA JAYA KECAMATAN KONDA KABUPATEN KONAWE SELATAN
TAHUN 2019**

NO.	NAMA	UMUR	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	PRETEST	KET.			POSTEST	KET.		
						T	R	S		B	T	R
1.	Ny. H	40 Tahun	SMA	Wiraswasta	16		✓		11		✓	
2.	Ny. U	46 Tahun	PT	PNS	15		✓		5		✓	
3.	Ny. S	47 Tahun	SD	Wiraswasta	26			✓	20			✓
4.	Ny. E	47 Tahun	SMP	IRT	25	✓			12	✓		
5.	Ny. S	46 Tahun	SMA	IRT	20	✓			9	✓		
6.	Ny. S	41 Tahun	SMP	Wiraswasta	27	✓			13	✓		
7.	Ny. H	42 Tahun	SMP	IRT	20	✓			15	✓		
8.	Ny. P	44 Tahun	SMP	Wiraswasta	21	✓			16	✓		
9.	Ny. R	45 Tahun	SMP	IRT	28			✓	21			✓
10.	Ny. M	40 Tahun	SMA	IRT	24			✓	10			✓
11.	Ny. H	40 Tahun	PT	PNS	13	✓			4	✓		
12.	Ny. H	41 Tahun	PT	PNS	17		✓		7		✓	
13.	Ny. S	46 Tahun	SMP	Wiraswasta	22		✓		13		✓	
14.	Ny. S	40 Tahun	SMA	Wiraswasta	19		✓		8		✓	
15.	Ny. D	41 Tahun	SMA	Wiraswasta	27		✓		16		✓	
16.	Ny. R	45 Tahun	SMP	Wiraswasta	23		✓		14		✓	
17.	Ny. S	42 Tahun	SMP	Wiraswasta	20			✓	23			✓
18.	Ny. E	48 Tahun	PT	PNS	21		✓		6	✓		
19.	Ny. S	42 Tahun	SMP	Wiraswasta	20			✓	21			✓
20.	Ny. S	40 Tahun	SMA	Wiraswasta	26		✓		13		✓	
21.	Ny. P	40 Tahun	SMA	Wiraswasta	18		✓		12		✓	
22.	Ny. S	45 Tahun	SMA	IRT	25		✓		11		✓	
23.	Ny. S	48 Tahun	SMA	IRT	20		✓		8		✓	
24.	Ny. L	40 Tahun	PT	Wiraswasta	14	✓			3	✓		

25.	NY. L	48 Tahun	SD	IRT	29				✓	14		✓	
26.	NY. H	45 Tahun	SMA	Wiraswasta	23		✓			10		✓	
27.	NY. P	41 Tahun	SMA	IRT	28			✓		19			✓
28.	NY. S	41 Tahun	SMP	Wiraswasta	27		✓			15			✓
29.	NY. S	45 Tahun	SMP	IRT	24		✓			13		✓	
30.	NY. S	47 Tahun	SMA	IRT	26		✓			16			✓
31.	NY. P	46 Tahun	SMP	IRT	26		✓			15			✓
32.	NY. S	44 Tahun	SMA	IRT	20		✓			11			
33.	NY. S	40 Tahun	SD	IRT	29			✓		14			
34.	NY. S	47 Tahun	SMA	Wiraswasta	22		✓			10			
35.	NY. S	43 Tahun	SMA	IRT	20		✓			8			
36.	NY. A	42 Tahun	SMP	IRT	25		✓			16			✓
37.	NY. M	40 Tahun	SMA	Wiraswasta	21		✓			9			
38.	NY. E	47 Tahun	SMA	IRT	23		✓			12			

```

EXAMINE VARIABLES=Pretest Posttest
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
/COMPARE GROUPS
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.

```

Explore

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%
Posttest	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
Pretest	Mean		23.0526	.72444
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	21.5848	
		Upper Bound	24.5205	
	5% Trimmed Mean		23.2544	
	Median		23.5000	
	Variance		19.943	
	Std. Deviation		4.46577	
	Minimum		13.00	
	Maximum		29.00	
	Range		16.00	
	Interquartile Range		7.00	
	Skewness		-.536	.383
	Kurtosis		-.530	.750
Posttest	Mean		12.4474	.76897
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	10.8893	
		Upper Bound	14.0055	
	5% Trimmed Mean		12.4123	
	Median		12.5000	
	Variance		22.470	
	Std. Deviation		4.74027	
	Minimum		3.00	

	Maximum	23.00	
	Range	20.00	
	Interquartile Range	6.25	
	Skewness	.185	.383
	Kurtosis	-.156	.750

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.116	38	.200*	.945	38	.061
Posttest	.095	38	.200*	.983	38	.818
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

GET

```
FILE='D:\DIV KEBIDANAN\SKRIPSI\spss data 1.sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
T-TEST PAIRS=Pretest WITH Posttest (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.
```

T-Test

[DataSet1] D:\DIV KEBIDANAN\SKRIPSI\spss data 1.sav

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	23.0526	38	4.46577	.72444
	Posttest	12.4474	38	4.74027	.76897

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	38	.830	.000

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	10.60526	2.69674	.43747	9.71887	11.49166	24.242	37	.000

DOKUMENTASI PENELITIAN

