



## Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Premenopause melalui Pendidikan Kesehatan Media Audiovisual dan *Small Group Discussion*

Ayuning Dwi Mahiswara<sup>1</sup>, Dwi Sri Handayani<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Prodi Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup> Prodi Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

\*Email: [dwiyani25@unisayogya.ac.id](mailto:dwiyani25@unisayogya.ac.id)

### Abstrak

**Keywords:**  
pengetahuan;  
premenopause;  
audiovisual; small  
group discussion

Masa premenopause merupakan salah satu tahapan sebelum memasuki masa menopause. Menopause bagi sebagian wanita merupakan tahapan yang harus dilalui dan terkadang membuat ibu merasa stres dan dapat menjadi depresi. Pemahaman yang kurang menjadi salah satu faktor pencetus hal tersebut maka penting adanya berbagi pengalaman diantara para ibu dan berbagi informasi melalui pendidikan kesehatan tentang premenopause. Tujuan pendidikan kesehatan ini untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu tentang premenopause menggunakan media audiovisual dan small group discussion. Pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual dan small group discussion. Peserta adalah 46 ibu premenopause yang dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 23 peserta. Lokasi pendidikan kesehatan di salah satu wilayah di Sleman Yogyakarta. Pengetahuan diukur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pendidikan kesehatan menggunakan kuisioner yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil diperoleh bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Kelompok dengan media audiovisual pretest pengetahuan kategori baik 30,4% dan posttest 91,3% sedangkan kelompok dengan small group discussion pretest pengetahuan kategori baik 26,1% menjadi posttest 100%. Kesimpulan pendidikan kesehatan media audiovisual dan small group discussion dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang premenopause. Penggunaan small group discussion memberikan kesempatan peserta untuk memimpin diskusi pada kelompok dan saling bertukar pengalaman serta berdiskusi berdiskusi bersama. Pemanfaatan audiovisual menjadi sarana inovasi dalam media pendidikan kesehatan sehingga peserta dapat lebih berkonsentrasi dalam mempelajari materi tentang premenopause.

### 1. PENDAHULUAN

Pada tahun 2016 angka menopause di Indonesia mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4% dari total populasi yang ada. Jumlah penduduk wanita di kabupaten Sleman yang berumur lebih dari 45 tahun sebanyak 174.831 orang. Manifestasi yang dapat dirasakan yaitu

terjadi perubahan emosi yang mudah marah, mudah pingsan, lambat mempelajari sesuatu baru, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, cemas, sulit tidur, kemampuan daya ingat berkurang ataupun depresi [1].

Faktor terpenting yang berpengaruh pada premenopause yaitu pengetahuan, sosial, keluarga, masyarakat dan budaya.

Perubahan psikologis yang muncul meliputi mudah tersinggung, terasa takut, gelisah, lekas marah sebanyak 90%, gangguan tidur 50%, depresi 70% [2]. Faktor pengetahuan memiliki peran besar dalam mempengaruhi perjalanan masa menopause. Pengetahuan berpengaruh pada bagaimana pola hidup sehat yang dilakukan dalam keseharian juga dalam menanggulangi masalah yang kurang dimengerti dalam menghadapi menopause. Premenopause biasanya dimulai pada usia 40 tahun, berlanjut masa menopause di usia 45-50 tahun, dan paskamenopause di usia 50-55 tahun [3].

Kebijakan pemerintah berupa kegiatan posyandu (5 meja) yang mencakup pemeriksaan kesehatan fisik dan mental emosional juga pengadaan kartu menuju sehat (KMS) usia lanjut. Alat pencatat dan pemantauan untuk mengetahui lebih awal penyakit yang diderita (deteksi dini) atau ancaman masalah kesehatan yang dihadapi dan mencatat perkembangannya dalam buku pedoman pemeliharaan kesehatan (BPPK) usia lanjut atau catatan kondisi kesehatan yang lazim digunakan dipuskesmas [4].

Menurut [4] dalam buku rencana kerja tahunan mengatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu kompetensi keperawatan komunitas dalam upaya promotif dan preventif. Menurut penelitian [5] menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan yang bermakna pada ibu sesudah penyuluhan kesehatan menopause dengan tingkat pengetahuan pada kategori baik berjumlah 64 orang (90%). Untuk itu pendidikan kesehatan dapat didefinisikan sebagai usaha atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan (perilakunya) termasuk pada ibu menopause, untuk mencapai kesehatan secara optimal [5].

Kegiatan penyuluhan pendidikan kesehatan dalam bentuk perilaku yang menguntungkan bagi kesehatan ibu menopause, diterapkan dalam sebuah tindakan menguntungkan kesehatan serta berupaya memberikan informasi melalui penyuluhan dengan media audiovisual, leaflet, intervensi kegiatan untuk ibu

menopause juga berupa majalah, internet, dan radio [6].

Menurut hasil wawancara dengan kader posyandu bahwa belum ada penyuluhan terkait menopause hanya kader saja yang pernah diberikan informasi serta penyuluhan dari pihak Puskesmas sehingga belum terealisasi kepada para Ibu yang telah memasuki masa premenopause serta hal ini dapat berpengaruh pada kesehatan dan intensitas kedatangan di posyandu, karena beranggapan bahwa bila terjadi keluhan tidak perlu datang ke posyandu hanya meminum obat biasa dan bila sempat pergi ke apotek. Untuk itu penting untuk pendidikan kesehatan menggunakan media yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu melalui inovasi media berupa audiovisual dan kelompok diskusi pada kelompok ibu.

## 2.METODE

Tahap pertama koordinasi untuk perijinan. Pendidikan kesehatan dilaksanakan di salah satu wilayah kerja Puskesmas Melati Sleman Yogyakarta. Kedua *informant concent* pada ibu untuk menjadi peserta. Kriteria peserta adalah usia 45-55 tahun, memasuki tahap menopause. Peserta sejumlah 46 ibu dan dibagi menjadi dua kelompok dengan masing-masing kelompok adalah 23 peserta. Kedua, Alat yang digunakan penelitian ini adalah kuesioner yang telah di uji pakar dan uji valid sebanyak 35 pertanyaan. Media Pendidikan kesehatan menggunakan audiovisual yang disusun dengan membuat rekaman video presentasi pada gambar 1 berikut:



**Gambar 1.** Video Audiovisual  
Premenopause

Media pendidikan kesehatan yang kedua adalah *small group discussion*. Diskusi ini 23 peserta dibagi menjadi 4 kelompok kecil yang mana setiap kelompok terdapat pemimpin diskusi yang diambil dari salah satu peserta dengan kriteria yaitu:

bersedia menjadi responden penelitian, rentang umur 40-50 tahun, bis abaca tulis dan responden yang belum pernah mendapat Pendidikan Kesehatan menopause. Pada diskusi ini menggunakan modul materi dan pertanyaan yang digunakan untuk pemimpina diskusi untuk memandu peserta. Modul terdiri dari materi yaitu pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1.** Materi dan Panduan Pertanyaan pada *Small Group Discussion*

No	Topik Materi	Pertanyaan
1	Pemahaman menopause	2
2	Pencegahan penanganan	3
3	Penggunaan layanan fasilitas kesehatan	1

Tahap pelaksanaan pemberian pengetahuan pertama dilakukan pada hari Jumat 24 Januari 2020 dengan menggunakan metode pemaparan audiovisual, sebelumnya diberikan pretest pengetahuan seperti gambar 2 dibawah ini:



**Gambar 2.** Pengisian Pretest Audiovisual

Terakhir setelah semua telah selesai ditampilkan kemudian dilakukan evaluasi dengan menanyakan langsung dan menggunakan kuesioner untuk melihat output terakhir pemberian pengetahuan untuk ibu Premenopause.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Karakteristik Peserta

Karakteristik peserta pendidikan kesehatan dipaparkan pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2.** Karakteristik Peserta Bulan Januari Tahun 2020

Karakteristik Responden (pendidikan)	Audiovisual (n=23)		Small Group Discussion (n=23)	
	F	%	F	%

SMP	5	10,9	11	23,9
SMA/SMK	16	34,8	11	23,9
SARJANA	2	4,3	1	2,2
IRT	21	45,7	20	43,5
PNS	2	4,3	0	0
BURUH	0	0	2	4,3
WIRUSAHA	0	0	1	2,2

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan Tabel 1. Pendidikan peserta audiovisual, sebagian besar berpendidikan SMA yaitu sebanyak 16 (34,8%) responden, sebagian kecil berpendidikan terakhir SMP yaitu sebanyak 5 (10,9%) serta yang paling sedikit yaitu berpendidikan Sarjana sebanyak 2 (4,3%) responden. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar menjadi seorang IRT yaitu sebanyak 21 (45,7%) responden dan sebagian kecil bekerja sebagai PNS yaitu 2 (4,3%) responden.

Pada peserta *small group discussion* mayoritas berusia 45-50 tahun yaitu sebanyak 23 (41,3%) responden dan minoritas berusia antara 40-44 tahun yaitu 4 (8,7%) responden. Berdasarkan mayoritas pendidikan yaitu SMP dan SMA sama yaitu sebanyak 11 (23,9%) responden dan minoritas berpendidikan Sarjana yaitu sebanyak 1 (2,2%) responden. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar menjadi seorang IRT yaitu sebanyak 20 (43,5%) responden dan sebagian kecil bekerja sebagai wirausaha sebanyak 1 (2,2%) responden.

#### 3.2. Hasil Pengetahuan Kelompok Media Audiovisual

**Tabel 3.** Pretest dan Posttest Pengetahuan pada Kelompok Audiovisual (n=23)

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Baik	7	30,4	21	91,3
Cukup	16	69,6	2	8,7
Kurang	0	0	0	0
Jumlah	23	100	23	100

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 3, pengetahuan kelompok Audiovisual tentang premenopause sebelum dilakukan pendidikan kesehatan paling banyak



dengan jumlah nilai 11-20 (cukup) yaitu sebanyak 16 (69,6 %) responden dan paling sedikit jumlah nilai 0-10 (kurang) yaitu sebanyak 0 responden. Sedangkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan menjadi nilai 21-31 (baik) yaitu sebanyak 21 (91,3%) responden dan terendah dengan nilai 0-10 sebanyak 0 responden.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari item-item pernyataan yang diisi oleh responden dengan distribusi frekuensi. Hasil yang rendah serta tidak adanya perubahan yang terjadi walaupun telah diberikan intervensi 1 yaitu terdapat pada nomor 28 dengan skor pretest dan post test yang benar hanya 10 dari 31 pertanyaan yang diisi oleh 23 responden, ada juga yang malah mengalami penurunan skor yaitu pada nomor 18 yang semula pretest mendapatkan hasil 18 kemudian setelah posttest menjadi 14. Sejumlah 31 pertanyaan, peneliti melihat bahwa pertanyaan yang mengarah ke aspek Budaya dan Sosial lebih kurang nilai yang didapat karena masyarakat masih mempercayai rumor atau omongan yang beredar. Hasil Pengetahuan Kelompok Media *Small Group Discussion*.

**Tabel 4.** *Pretest dan Posttest Pengetahuan pada Kelompok Small Group Discussion (n=23)*

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Baik	6	26,1	23	100
Cukup	17	73,9	0	0
Kurang	0	0	0	0
Jumlah	23	100	23	100

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan Tabel 4 pengetahuan kelompok *small group discussion* tentang premenopause sebelum dilakukan pendidikan kesehatan paling banyak dengan jumlah nilai 11-20 (cukup) yaitu sebanyak 17(73,9 %) responden dan paling sedikit jumlah nilai 0-10 (kurang) yaitu sebanyak 0 responden. Sedangkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan paling banyak nilai 21-31 (baik) yaitu sebanyak 23 (100%) responden dan paling sedikit yaitu nilai 0-10 sebanyak 0 responden.

Keterbatasan yang ditemukan yaitu Saat pelaksanaan ibu-ibu yang belum bisa mengikuti secara maksimal Salah satu padukuhan sangat sulit untuk diajak kerjasama, sehingga responden yang berasal dari padukuhan tersebut tidak dapat datang keseluruhan yang telah diberikan undangan, saat jalannya pendidikan kesehatan *small group discussion* terdapat peserta responden yang mengobrol diluar dari materi menopause seharusnya.

#### 4. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan media audiovisual dan *small group discussion* dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang premenopause. Penggunaan *small group discussion* memberikan kesempatan peserta untuk memimpin diskusi pada kelompok dan saling bertukar pengalaman serta berdiskusi berdiskusi bersama. Pemanfaatan audiovisual menjadi sarana inovasi dalam media pendidikan kesehatan sehingga peserta dapat lebih berkonsentrasi dalam mempelajari materi tentang premenopause

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh Dukuh dan Lurah Bapak Sutarja dan Puskesmas Mlati II, Serta civitas Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang telah mendukung pelaksanaan pendidikan Kesehatan dan kelancaran.

#### REFERENSI

- [1] A. Ratnawati, *Asuhan Keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem reproduksi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press, 2018.
- [2] S. Nurpatminingsih, "Hubungan Antara Kesiapan Menopause dengan Kecemasan menghadapi menopause pada ibu PKK di Desa Gentan Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo," *Penelit. Mhs. Univ. Muhammadiyah Surakarta*, 2014.
- [3] Dinas Kesehatan Republik Indonesia, "Profil Kesehatan Indonesia," *Dinas Kesehatan Republik Indonesia*, 2014. .
- [4] Kemenkes RI, "rencana kerja tahunan,"



- Jakarta, 2018.
- [5] N. Savsabun, “Pengaruh Penyuluhan Tingkat Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Pengetahuan Ibu Menopause Usia 40-55 Tahun di Jaga 1 dan Vi Desa Laikit Kecamatan Dimembe,” *J. Penelit. Mhs. keperawatan Univ. Airlangga*, 2016.
- [6] T. M. Wijayanti, “Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kecemasan pada wanita premenopause di Desa Jendi Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri,” *J. Penelit. Mhs. Univ. Sebelah Maret*, 2011.