



## **EFEKTIFITAS PENDIDIKAN KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN MASA KLIMAKTERIUM**

**Zahrah Zakiyah\*, Listia Dwi Febriati**

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta, Jl. Raya Tajem Km 1.5, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta, 55282, Indonesia

\*[zahrahzakiyah@respati.ac.id](mailto:zahrahzakiyah@respati.ac.id)

### **ABSTRAK**

Angka harapan hidup di Indonesia yang meningkat berbanding lurus dengan peningkatan jumlah perempuan pada rentang usia 45-55 tahun. Pada tahun 2021, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat 14,16% penduduk Indonesia berada pada usia 45 tahun. Pada usia 45-55 tahun perempuan telah memasuki masa klimakterium. Masa klimakterium merupakan masa peralihan dari periode produktif menuju non-produktif dan masa yang memunculkan permasalahan kesehatan yang menjadikan ketidakseimbangan fisik, emosional, sosial, spiritual dan intelektual. Seseorang disebut memiliki kesehatan yang optimal apabila terjadi keseimbangan antara 5 hal tersebut. Promosi kesehatan yang tepat dan baik dapat dijadikan solusi menjadikan gaya hidup masyarakat menjadi sehat optimal. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan dan penyuluhan merupakan metode dari promosi kesehatan. Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan efektifitas pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masa klimakterium melalui metode penyuluhan. Penelitian ini adalah quasi experimental dengan desain "One Groups Pretest-Posttest Design". Intervensi pada penelitian ini berupa pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan. Analisis data yang digunakan adalah paired t-test. Hasil penelitian menyebutkan ada perbedaan bermakna pada rerata tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan dengan  $p$ -value 0,000, sehingga disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan diketahui mampu meningkatkan pengetahuan.

Kata kunci: pendidikan kesehatan; pengetahuan; penyuluhan; klimakterium

## ***HEALTH EDUCATION EFFECTIVENESS TO IMPROVE KNOWLEDGE OF THE CLIMACTERIC PERIOD***

### ***ABSTRACT***

*The increase in life expectancy in Indonesia is directly proportional to the increase in the number of women in the age range of 45-55 years. In 2021, the Central Statistics Agency (BPS) records that 14.16% of Indonesia's population is aged 45 years. At the age of 45-55 years, women have entered the climacteric period. The climacteric period is a period of transition from a productive to non-productive period and a period that raises health problems that cause physical, emotional, social, spiritual and intellectual imbalances. A person is said to have optimal health when there is a balance between these 5 things. Appropriate and good health promotion can be used as a solution to make people's lifestyles optimally healthy. Health education is part of health promotion and counseling is a method of health promotion. This research was conducted to prove the effectiveness of health education to increase knowledge of the climacteric period through counseling methods. This research is a quasi-experimental design with "One Groups Pretest-Posttest Design". The intervention in this study was in the form of health education with counseling methods. The data analysis used was paired t-test. The results of the study stated that there was a significant difference in the average level of knowledge of respondents before and after the treatment was carried out with a  $p$ -value of 0.000, so it was concluded that health education through counseling methods is known to be able to increase knowledge.*

Keywords: *climacteric; counseling; health education; knowledge*

## PENDAHULUAN

Angka harapan hidup yang meningkat di Indonesia, dari 63,5 tahun menjadi 71,1 tahun menjadi salah satu indikator peningkatan derajat kesehatan penduduk Indonesia. Angka harapan hidup yang meningkat berbanding lurus dengan peningkatan jumlah perempuan pada rentang usia 45-55 tahun. Pada tahun 2021, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat 14,16% dari 272.682.5 jiwa penduduk Indonesia berada pada usia 45 tahun (Badan Pusat Statistik, 2021). Meskipun, usia 45-64 tahun termasuk dalam kategori dewasa produktif, ternyata berbeda apabila dilihat berdasarkan siklus kesehatan reproduksi perempuan. Pada usia 45-55 tahun perempuan telah memasuki masa klimakterium, dimana pada masa ini perempuan sedang dalam tahap peralihan dari periode produktif menuju non-produktif yang ditandai dengan munculnya tanda dan gejala, seperti hot flash, gangguan tidur, depresi, perubahan emosi yang tidak stabil, cepat lelah, kurang bertenaga, gangguan libido, obstipasi, peningkatan berat badan dan nyeri pada otot, tulang dan sendi (Mulyaningsih & Paramita, 2018).

Gejala yang dialami oleh perempuan pada masa klimakterium seringkali dirasakan mengganggu dan memunculkan permasalahan kesehatan yang menjadikan ketidakseimbangan fisik, emosional, sosial, spiritual dan intelektual. Seseorang disebut memiliki kesehatan yang optimal apabila terjadi keseimbangan antara 5 hal tersebut. Promosi kesehatan yang tepat dan baik dapat dijadikan solusi menjadikan gaya hidup masyarakat menjadi sehat optimal (Ira et al., 2018). Promosi kesehatan merupakan proses mengupayakan seseorang mampu meningkatkan dan mengontrol faktor kesehatannya melalui berbagai metode intervensi sosial dan lingkungan sehingga mencapai derajat kesehatan yang optimal (WHO, 2023). Kemampuan memelihara kesehatan artinya mau dan mampu melakukan tindakan pencegahan serta melindungi diri sendiri dari berbagai gangguan kesehatan. Meningkatkan kemampuan baik secara individu, keluarga, kelompok maupun masyarakat agar tercipta lingkungan yang kondusif untuk mendorong terbentuknya hidup sehat. Sasaran dari promosi kesehatan adalah peningkatan pengetahuan. Pengetahuan berhubungan dengan perilaku. Pengetahuan yang baik dapat merubah perilaku individu, dari perilaku negatif menjadi perilaku positif (Ira et al., 2018; Purbowati et al., 2019).

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses untuk membantu membuat keputusan berdasarkan pengetahuan untuk meningkatkan dan mempengaruhi kemampuan dalam memelihara kesehatan yang tidak hanya ditandai dengan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku (praktik) individu saja, tetapi juga meningkatkan dan memperbaiki lingkungan dalam rangka mendorong terciptanya kesadaran akan kesehatan secara penuh. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara sendiri-sendiri atau individu, kelompok dan masyarakat. Pendidikan kesehatan identik dengan penyuluhan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan dan penyuluhan merupakan metode dari promosi kesehatan (Pakpahan et al., 2021). Studi menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan terkait masa menopause dapat meningkatkan pengetahuan kelompok wanita peri-menopause dan menuju menopause (Elnaggar et al., 2013). Pendidikan kesehatan tentang menopause mempengaruhi kualitas hidup perempuan klimakterium (Trisetiyaningsih et al., 2016). Pendidikan kesehatan dapat dilaksanakan dengan berbagai metode promosi kesehatan, diantaranya penyuluhan. Hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan akan tanda dan gejala masa menopause pada kelompok usia menopause yang merupakan bagian dari masa klimakterium (Makahanap et al., 2014). Edukasi masyarakat melalui metode penyuluhan berhubungan dengan tingkat pengetahuan masyarakat (Zakiyah et al., 2020). Berdasarkan pemaparan inilah penulis bertujuan untuk membuktikan efektifitas pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masa klimakterium melalui metode penyuluhan.

## METODE

Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah penelitian quasi experimental, yaitu studi yang bertujuan untuk mengevaluasi intervensi tanpa melakukan pengacakan sebagaimana pada penelitian eksperimental murni (Harris et al., 2006; Rogers & Révész, 2016). Pada desain ini peneliti tidak dapat sepenuhnya mengatur eksposur atau paparan yang ada disekitar responden (Bärnighausen et al., 2017). Desain penelitian yang digunakan “One Groups Pretest-Posttest Design”, pada desain ini kelompok eksperimen diberikan intervensi baik pemberian pretes sebelum maupun posttes setelah perlakuan diberikan (Harris et al., 2006; Rogers & Révész, 2016). Intervensi atau perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah berupa peningkatan tingkat pengetahuan responden tentang masa klimakterium melalui pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan. Responden dalam penelitian ini adalah kader kesehatan di Padukuhan Duku Desa Jambidan Banguntapan Bantul. Sebelum intervensi dilakukan, responden terlebih dahulu diukur tingkat pengetahuannya terkait masa klimakterium menggunakan kuesioner tertutup berjumlah 20 soal dengan skala guttman yang sebelumnya telah dilakukan uji validitas isi oleh 2 orang ahli kesehatan pada masa klimakterium. Intervensi pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode penyuluhan. Materi penyuluhan berupa pengetahuan tentang waktu terjadi masa klimakterium, etiologi, gejala, mitos dan penanganan yang harus direncanakan agar memiliki status kesehatan yang optimal. Responden pada penelitian ini adalah kader kesehatan ibu dan anak di Padukuhan Duku Desa Jambidan Banguntapan Bantul. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah paired t-test.

## HASIL

Hasil penelitian memaparkan data analisis univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan data analisis bivariat hasil analisis data *paired t-test*.

Tabel 1.  
Karakteristik Responden Penelitian (n=17)

	Karakteristik	f	%
Usia (tahun)	Dewasa Akhir (36-45 tahun)	12	70,58
	Lansia Awal (46-55 tahun)	4	23,52
	Lansia Akhir (56-65 tahun)	1	5,88
Pendidikan Akhir	Dasar (SD/SMP sederajat)	2	11,76
	Menengah (SMA/SMK sederajat)	8	47,05
	Tinggi (Perguruan Tinggi)	7	41,17
Pekerjaan	Bekerja	6	35,29
	Tidak Bekerja/IRT	11	64,70

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan usia pada kategori dewasa akhir mendominasi usia responden dengan jumlah 12 (70,58%) responden. Pada kategori pendidikan akhir, sebagian besar responden berpendidikan pada level menengah, yaitu sejumlah 8 (47,05%). Responden penelitian ini mayoritas tidak bekerja/IRT dengan jumlah 11 (64,70).

Tabel 2.  
Perbandingan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pendidikan Kesehatan Dilakukan

Tingkat Pengetahuan	f	Mean	Std. Dev	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	$\rho$
Sebelum Perlakuan	17	53,23	9,51	35	65	0.000
Sesudah Perlakuan	17	92,05	2,53	90	95	

Tabel 2 tampak bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan diketahui rerata nilai pengetahuan dimiliki responden adalah  $53,23 \pm 9,51$  dengan nilai minimum

adalah 35 dan maksimum adalah 65. Sesudah perlakuan diberikan, data menunjukkan perubahan, dimana rerata nilai pengetahuan responden mengalami peningkatan sebesar 38,82 yang ditunjukkan dengan rerata nilai sesudah perlakuan adalah  $92,05 \pm 2,53$  dengan nilai minimum yang diperoleh adalah 90 dan nilai maksimum 95. Data pada tabel 2 juga menunjukkan adanya perbedaan bermakna pada rerata tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah perlakuan pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan dilakukan yang ditunjukkan dengan perolehan nilai  $p$ -value 0,000.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan bermakna pada tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah perlakuan pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan dilakukan, dimana terjadi peningkatan sebesar 38,82 pada rerata nilai pengetahuan sebelum perlakuan ( $53,23 \pm 9,51$ ) dan sesudah ( $92,05 \pm 2,53$ ) perlakuan. Nilai maksimum pengetahuan responden sebelum perlakuan adalah 65, mengalami peningkatan menjadi 95 sesudah perlakuan dilakukan. Seseorang dalam memproses pengetahuan yang masuk dalam dirinya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Tingkat Pendidikan, ingatan, minat, rasa ingin tahu, informasi, budaya dan pengalaman merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Windi, 2019). Teori lain menyebutkan bahwa, pengetahuan dipengaruhi oleh 2 faktor besar, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah usia, intelegensi, minat, pengalaman, dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, dan sumber informasi (Syah, 2017).

Ahli psikologi Jean Piaget berpendapat bahwa perkembangan pola pikir manusia sejalan dengan pertambahan usianya. Perkembangan pola pikir atau kognitif berkaitan dengan kemampuan individu untuk memasukkan dan menyerap informasi ke dalam pikirannya, sehingga akan mengubah pengetahuan yang telah ada dengan pengetahuan baru yang diperolehnya (Marganti, 2012). Responden pada penelitian berada pada kategori usia dewasa akhir (36-45 tahun) yang artinya telah memiliki kematangan pola pikir yang baik, sehingga dapat diasumsikan mampu menyerap pengetahuan yang diperoleh dengan lebih baik. Studi terdahulu menyebutkan bahwa ada hubungan antara usia dengan tingkat pengetahuan pasca diberikan pendidikan kesehatan dengan nilai  $p$ -value 0,026 (Zakiyah, 2020).

Pendidikan terakhir merupakan faktor eksternal yang berpengaruh pada pengetahuan individu. Pendidikan yang tinggi akan membentuk pola pikir yang lebih tinggi dan membantu seseorang dalam memahami informasi yang diperoleh (Azizah et al., 2022). Terdapat beberapa penelitian yang menyebutkan adanya hubungan antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan, diantaranya bahwa tingkat pendidikan berkorelasi dengan pengetahuan yang ditunjukkan dengan nilai  $p$ -value 0,003 (Febrianty et al., 2018), ada korelasi antara pendidikan dengan pengetahuan pasca pemberian pendidikan kesehatan ditunjukkan dengan  $p$ -value 0,010 (Zakiyah, 2020). Pada penelitian ini diketahui Sebagian besar responden berpendidikan menengah, dimana seseorang dengan latar belakang pendidikan menengah dinilai mampu memahami informasi yang diperoleh dengan lebih baik.

Pekerjaan eksternal lain yang mempengaruhi pengetahuan adalah pekerjaan. Ibu rumah tangga dinilai memiliki waktu yang luang untuk berbagi informasi dengan orang lain dari berbagai sumber, baik media elektronik, media sosial ataupun media massa (Purwoko, 2018). Ibu rumah tangga juga merupakan pekerjaan, dimana seorang wanita beraktifitas untuk mengatur dan mengelola rumah tangganya agar menjadi lebih baik (Junaidi, 2017). Sebuah studi memaparkan bahwa ada hubungan antara pekerjaan dengan pengetahuan ibu hamil setelah menerima

Pendidikan kesehatan melalui metode konseling dengan nilai  $\rho$ -value 0,007 (Devkota et al., 2017).

Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan pada responden dari sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dilakukan yang ditunjukkan dengan nilai  $\rho$ -value 0,000. Hasil ini sejalan dan memperkuat hasil studi yang telah dilakukan sebelumnya yang mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pemberian pendidikan kesehatan masa menopause dapat meningkatkan pengetahuan kelompok wanita peri-menopause yang menuju menopause sebesar  $\rho$ -value 0,000 (Elnaggar et al., 2013). Pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan tanda dan gejala masa menopause pada kelompok usia 45-55 tahun ditunjukkan dengan nilai  $\rho$ -value 0,000 (Makahanap et al., 2014). Edukasi masyarakat melalui metode penyuluhan berhubungan dengan tingkat pengetahuan masyarakat dengan  $\rho$ -value 0,000 (Zakiyah et al., 2020). Pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan wanita usia 40-49 tahun tentang menopause dengan nilai  $\rho$ -value 0,000 (Twistiandayani & Wulandari, 2015).

## SIMPULAN

Pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan diketahui mampu meningkatkan pengetahuan ditunjukkan dengan perolehan nilai  $\rho$ -value 0,000. Nilai  $\rho$ -value 0,000 menginterpretasikan adanya perbedaan bermakna pada rerata tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah perlakuan Pendidikan Kesehatan dilaksanakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N., Widiyarti, G., Harahap, S., Tarigan, J., Purwanti, P., Sidebang, R., Maspuroh, U., Sekali, P., Sudirman, Cahaya, I., Hidayat, Lisnasari, S., & Siregar, H. (2022). *Pengantar Pendidikan* (S. Haryanti, Ed.; 1st ed.). Media Sains Indonesia. [https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar\\_Pendidikan/GumfEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=hubungan+pendidikan+dengan+pengetahuan&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Pendidikan/GumfEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=hubungan+pendidikan+dengan+pengetahuan&printsec=frontcover)
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Badan Pusat Statistik*. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1040325>
- Bärnighausen, T., Tugwell, P., Röttingen, J. A., Shemilt, I., Rockers, P., Geldsetzer, P., Lavis, J., Grimshaw, J., Daniels, K., Brown, A., Bor, J., Tanner, J., Rashidian, A., Barreto, M., Vollmer, S., & Atun, R. (2017). Quasi-experimental study designs series—paper 4: uses and value. *Journal of Clinical Epidemiology*, 89(March), 21–29. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2017.03.012>
- Devkota, R., Khan, G. M., Alam, K., Sapkota, B., & Devkota, D. (2017). Impacts of counseling on knowledge, attitude and practice of medication use during pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/S12884-017-1316-6>
- Elnaggar, S., Mohammed, A., & El-R-Ibraheem, S. (2013). Health education effect on knowledge and attitude of peri-menopausal and menopausal women toward menopause at El-Arabin district in Suez Governorate. *Life Science Journal*, 10(4), 2838–2846.
- Febrianty, N., Andriane, Y. Y., & Fitriyana, S. (2018). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pengetahuan Mengenai Obat Tradisional. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 0(0), 420–425. <https://doi.org/10.29313/KEDOKTERAN.V0I0.13157>
- Harris, A. D., McGregor, J. C., Perencevich, E. N., Furuno, J. P., Zhu, J., Peterson, D. E., & Finkelstein, J. (2006). The use and interpretation of quasi-experimental studies in medical

- informatics. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 13(1), 16–23. <https://doi.org/10.1197/jamia.M1749>
- Ira, N., Fauzie, R., Adi, N., Neka, E., Nur, L., Anhar, Y., & Vina. (2018). *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press.
- Junaidi, H. (2017). Ibu Rumah Tangga: Streotype Perempuan Pengangguran. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 12.
- Makahanap, M., Kundre, R., & Bataha, Y. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mengenai Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 45-55 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tonsea Lama Kecamatan Tondano Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(1), 113670.
- Marganti. (2012). *Perkembangan Peserta Didik* (1st ed.). Perdana Mulya Sarana.
- Mulyaningsih, S., & Paramita, D. P. (2018). *Klimakterium: Masalah dan Penanganannya dalam Perspektif Kebidanan*. Pustaka Baru Yogyakarta.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, T., Maisyarah, M., Ramdany, R., Manurung, E., Sianturi, S., Tompunu, M., & Sitanggang, Y. (2021). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. *Jakarta: EGC*, 1–184.
- Purbowati, N., Ode Hajrah, W., Nuraini, N., Kebidanan, J., Kemenkes, P., & Iii, J. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Klimakterium. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.33860/JBC.V2I1.79>
- Purwoko, M. (2018). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan dengan Tingkat Pengetahuan Mengenai Kanker Ovarium pada Wanita. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 45–48. <https://doi.org/10.18196/mm.180214>
- Rogers, J., & Révész, A. (2016). *Experimental and quasi-experimental designs*. 133–143.
- Syah, M. (2017). *Psikologi belajar* (15th ed.). Rajawali Pers. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1137520>
- Trisetiyaningsih, Y., Hapsari, E. D., & Widad, S. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menopause terhadap Perubahan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v4(n2), 191–199. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n2.9>
- Twistiandayani, R., & Wulandari, F. (2015). Pendidikan Kesehatan tentang Menopause terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Wanita Premenopause. *Journals of Ners Community*, 6(1), 53.
- Windi, C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* (1st ed.). Wineka Media.
- Zakiah, Z. (2020). Determinan Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan tentang Optimalisasi Nutrisi bagi Ibu Menyusui. *Formilkesmas*, 5(2), 215–224.
- Zakiah, Z., Wantini, N. A., & Styaningrum, S. D. (2020). Peran Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Pada Manfaat Bahan Alam Sebagai Obat Tradisional. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 542–547. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/324>.