

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE VIDEO PADA IBU PREMENOPAUSE

Yuanita Syaiful¹, Lilis Fatmawati^{2*}, Indri Nur Anggraini³, Mono Pratiko Gustomi

^{1,3}Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik

²Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik

*e-mail: lilisfatmawati13@gmail.com

Abstrak

Premenopause diperlukan pengetahuan yang baik dan sikap yang positif untuk menjalaninya. Pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu premenopause. Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki maka semakin baik menjalaninya. Pendidikan kesehatan melalui video menjadikan pengetahuan dan sikap ibu premenopause dapat meningkat. Survey yang telah dilakukan di Desa Pandu RT 01 RW 04 Cerme Gresik untuk kategori premenopause yang berusia 45-55 tahun berjumlah 28 ibu, bahwa terdapat 4 ibu memiliki pengetahuan yang cukup dan sikap yang positif terhadap menopause, 3 ibu memiliki pengetahuan yang baik tetapi memiliki sikap yang buruk tentang menopause, mereka merasa khawatir menjadi keriput dan takut suaminya tidak lagi mencintainya, dan 3 ibu lainnya mengatakan belum memahami tentang menopause dan ditandai oleh wajah kebingungan dan tidak mampu menjawab saat ditanyai tentang menopause dan gejalanya. Keadaan ini didukung dengan kurang maksimalnya layanan kesehatan di desa tersebut dan belum adanya pendidikan kesehatan tentang menopause. Kegiatan ini meliputi pre test dan post test serta pemutaran video dengan durasi 15 menit tentang menopause.

Hasil menunjukkan pengetahuan dan sikap ibu premenopause sebelum dilakukan pendidikan kesehatan melalui video sebagian besar 46,2% termasuk memiliki pengetahuan yang kurang dan 100% memiliki sikap negatif, sesudah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas pengetahuan ibu menjadi baik sebanyak 76,9% dan 23,1% ibu masih memiliki pengetahuan cukup sedangkan sikap ibu menjadi positive sebanyak 100%. Artinya terdapat peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap pada ibu hal ini dikarenakan video memiliki banyak kelebihan yaitu media video dapat memberikan pesan yang dapat diterima lebih merata, video sangat bagus untuk menerangkan suatu proses, mengatasi keterbatasan ruang dan waktu, lebih realistis dan dapat diulang atau dihentikan sesuai kebutuhan, serta memberikan kesan yang mendalam, yang dapat mempengaruhi sikap.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan; Premenopause; Video; Pengetahuan; Sikap

Abstract

Pre-menopause requires good knowledge and a positive attitude to live it. Education is a factor that influences the knowledge and attitudes of premenopausal mothers. The higher the knowledge you have, the better you will live it. Health education through videos increases the knowledge and attitudes of premenopausal mothers. The survey that was conducted in Pandu Village RT 01 RW 04 Cerme Gresik for the premenopausal category aged 45-55 years totaled 28 mothers, that there were 4 mothers who had sufficient knowledge and a positive attitude towards menopause, 3 mothers had good knowledge but had good attitudes. The worst thing about menopause, they were worried about becoming wrinkled and afraid that their husband would no longer love them, and 3 other mothers said they did not understand menopause and were marked by confused faces and were unable to answer when asked about menopause and its symptoms. This situation is supported by the lack of optimal health services in the village and the lack of health education about menopause. This activity includes pre-test and post-test as well as video screening with a duration of 15 minutes about menopause.

The results show that the knowledge and attitudes of premenopausal mothers before health education through video is mostly 46.2% including having less knowledge and 100% having a negative attitude, after being given health education the majority of mothers' knowledge becomes good as much as 76.9% and 23.1% the mother still has enough knowledge while the mother's attitude is positive by 100%. This means that there

is an increase in knowledge and a change in attitude in mothers, this is because video has many advantages, namely video media can provide messages that can be received more evenly, video is very good for explaining a process, overcomes space and time limitations, is more realistic and can be repeated or stopped according to needs, as well as giving a deep impression, which can influence attitudes.

Keywords: Health Education; Premenopause; Videos; Knowledge; Attitude

1. PENDAHULUAN

Pre-menopause terjadi pada kelompok usia antara 45-55 tahun, diikuti dengan gejala yang sering muncul pada tiga sampai sepuluh tahun sebelum menopause (Manuaba, 2019). Sekitar 40-85% wanita premenopause memiliki keluhan fisik dan psikologis (Manuaba, 2017). Wanita yang memasuki masa premenopause, tidak jarang merasa dirinya sudah tidak sempurna lagi sebagai seorang wanita. Kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis. Jika tekanan ini tidak dapat diatasi akan berkembang menjadi stres yang berdampak buruk pada kehidupan sosial seorang wanita. Selain itu, stres atau keadaan tegang akan merangsang otak yang dapat mengganggu keseimbangan hormon yang akhirnya berdampak pada kesehatan tubuh (Nurningsih, 2012).

Sindrom pre menopause dialami oleh banyak wanita hampir seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Keluhan yang menyertai sindrom premenopause antara lain *mood swings* (suasana hati yang berubah-ubah), rasa panas di dada (*hot flushes*), jantung berdebar-debar, sulit tidur, cemas dan depresi, peningkatan berat badan, penurunan massa otot, berkurangnya massa tulang, kelelahan, hasrat seksual menurun (Proverawati, 2017). Berdasarkan hasil survey awal di Desa Pandu RT 01 RW 04 Cerme Gresik untuk kategori premenopause yang berusia 45-55 tahun berjumlah 28 ibu, dari hasil wawancara terhadap 10 ibu didapatkan hasil 4 orang ibu memiliki pengetahuan yang cukup dan sikap yang positif terhadap menopause, 3 orang ibu memiliki pengetahuan yang baik tetapi memiliki sikap yang buruk tentang menopause, mereka merasa khawatir menjadi keriput dan takut suaminya tidak lagi mencintainya, dan 3 orang ibu lainnya mengatakan belum memahami tentang menopause dan ditandai oleh wajah kebingungan dan tidak mampu menjawab saat ditanyai tentang menopause dan gejalanya. Keadaan ini didukung dengan kurang maksimalnya layanan kesehatan di desa tersebut dan belum adanya pendidikan kesehatan tentang menopause. Berdasarkan hasil survey tersebut maka kami tim pengusul pengabdian bagi masyarakat fakultas ilmu kesehatan bermaksud untuk melakukan upaya peningkatan pengetahuan di bidang kesehatan tentang premenopause. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang

mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu premenopause. Wanita dengan pendidikan tinggi lebih memahami menopause. Hal ini sangat memungkinkan karena ibu dengan pendidikan tinggi dapat dengan mudah mengakses sarana dan prasarana penunjang, seperti koran, majalah, buku kesehatan, dan lain-lain, untuk memperoleh informasi dan pengetahuan tentang menopause. Sikap adalah pengorganisasian opini, keyakinan seseorang terhadap objek atau situasi relatif disertai dengan perasaan tertentu dan memberikan dasar bagi seseorang untuk bereaksi atau berperilaku dengan cara tertentu yang dipilihnya. Jika seseorang memiliki sikap terhadap suatu objek, hal itu menunjukkan seberapa baik orang tersebut memahami objek sikap tersebut. Setelah pengetahuan dan sikap ibu premenopause tentang menopause meningkat, diharapkan mereka akan lebih siap menghadapi menopause (Azwar, 2013). Kebijakan pemerintah dalam situasi ini adalah dengan menyediakan program posyandu bagi lansia dan memberikan pendidikan kesehatan dan olahraga bagi lansia. Dalam pelaksanaannya petugas kesehatan memberikan pendidikan kesehatan tentang menopause kepada wanita premenopause (Proverawati, 2018). Pendidikan kesehatan adalah segala upaya terencana untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, maupun masyarakat, agar mereka melakukan apa yang diharapkan pelaku pendidikan. Dibandingkan dengan modul, leaflet ataupun ceramah, pendidikan kesehatan melalui video merupakan cara yang tepat dan lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan wanita menopause di masa pandemi Covid-19 saat ini. Media video ini mampu menampilkan suatu objek yang membuat sasaran lebih tertarik karena unsur audio dan visual serta daya ingat terhadap pelajaran lebih lama (Senocak, 2019). Adapun solusi yang dirancang untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan melakukan peningkatan pengetahuan dan merubah sikap tentang premenopause. Berikut merupakan uraian solusi yang akan dilaksanakan yaitu: Memberikan pendidikan kesehatan sebagai upaya peningkatan kognitif tentang premenopause sehingga dapat menjadi anggota mitra yang mampu menjalani hidup lebih sehat dan siap ketika menopause sehingga mampu berubah sikap kearah positif.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat yaitu dengan memberikan Pendidikan kesehatan tentang premenopause pada ibu dengan usia 45-55 tahun sebanyak 26 ibu di Desa Pandu Kecamatan Cerme Gresik, yang sebelumnya para ibu diberikan *inform consent* dan lembar permohonan menjadi responden kepada

sasaran. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa metode untuk mencapai tujuan antara lain:

1. Metode pre dan post tes

Pada hari pertama dilakukan pembagian kuesioner pre test kepada para ibu. Pada hari ke dua dilakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang premenopause menggunakan media video dengan durasi video 15 menit sebanyak 1 kali dengan menampilkan video beserta penjelasannya, setelah pemutaran video para ibu diberikan kesempatan bertanya tentang materi yang ada di video. Selanjutnya tim melakukan evaluasi *pos test* dengan memberikan kuesioner pertanyaan untuk mengetahui dan sikap yang sama dengan kuesioner pada saat dilakukan *pre test*

2. Metode diskusi

Sebelum dilakukan diskusi mengenai topik permasalahan, tim kegiatan melakukan persepsi sejauh mana tingkat pengetahuan dan sikap ibu tentang premenopause, apa saja yang dapat dilakukan dan biasa dilakukan oleh masyarakat untuk menghadapi menopause. kemudian diskusi tentang definisi menopause, penyebab, dan gejala yang terjadi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 25-27 Maret 2022 bertempat di di Desa Pandu RT 01 RW 04 Cerme Gresik dihadiri oleh 26 ibu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan melakukan pre-test, post test dan pemutaran video, hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu tentang premenopause, kemudian dilanjutkan penyampaian materi penyuluhan meliputi dari definisi, penyebab, tanda gejala, cara penanganan dengan menggunakan metode diskusi. Untuk mengevaluasi kegiatan ini dilakukan dengan membandingkan hasil nilai dari pre test dan post test yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner oleh ibu yang hadir pada kegiatan ini. Berdasarkan hasil pre test dari 26 orang peserta kegiatan diketahui bahwa hasil pre test pada kegiatan ini mendapatkan pengetahuan kurang menjadi pengetahuan baik, dan perubahan sikap negative menjadi positif artinya terdapat peningkatan pengetahuan dari nilai awal, berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap tentang penatalaksanaan

premenopause (tabel 1 dan tabel 2). Fungsi perawatan kesehatan keluarga dapat berfungsi dengan baik apabila keluarga dapat melaksanakan tugas keluarga di bidang kesehatan dengan baik pula, kemampuan keluarga melaksanakan fungsi perawatan kesehatan keluarga dapat dilihat dari lima tugas keluarga di bidang kesehatan yaitu kemampuan keluarga mengenal masalah kesehatan keluarga, kemampuan keluarga untuk mengambil keputusan mengenai tindakan yang tepat bagi keluarga, kemampuan keluarga untuk merawat anggota keluarga yang sakit, kemampuan keluarga untuk memodifikasilingkungan dan memanfaatkan fasilitas kesehatan. Berdasarkan hasil penilaian pre dan post tes yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dimana ibu diberikan informasi tentang definisi, tanda gejala dan komplikasi.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap pada ibu setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang premenopause. Dari peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap ibu diharapkan ibu mampu menjalani hidup lebih sehat serta lebih siap ketika nanti mengalami menopause.

Tabel 1 Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Video Pada Ibu Premenopause di Desa Pandu Kec. Cerme Kab. Gresik tanggal 25 - 27 Maret 2022.

NO	Tingkat Pengetahuan	Sebelum Di Intervensi Video		Sesudah Di Intervensi Video	
		N	%	N	%
1	Kurang	12	46,2	0	0
2	Cukup	14	53,8	6	23,1
3	Baik	0	0	20	76,9

Tabel 2 Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Video Pada Ibu Premenopause di Desa Pandu Kec. Cerme Kab. Gresik tanggal 25- 27 Maret 2022

NO	Tingkat Sikap	Sebelum Di Intervensi Video		Sesudah Di Intervensi Video	
		N	%	N	%
1	Negative	26	100	0	0
2	Positive	0	0	26	100

DAFTAR PUSTAKA

Agustiawati, S. h. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Padangan Kecamatan Winong Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.8 No.2* .

Andi Prastowo. (2012). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

BIBLIOGRAPHY Arina. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Metode Ceramah Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Di Kecamatan Klaten Utara.

Aryanti, dkk. 2018. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menopause Terhadap Pengetahuan Ibu Pre Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara". Lampung: Akademi Keperawatan Malahayat

Azhar. (2013). *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya. Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bataha, M. P. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mengenai Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Usial 45-55 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tonsea Lama Kecamatan Tondalno Utara.

Cecep Kustandi dan Bambang Sutjipto. (2013). *Media Pembelajaran Manual dan Digital Edisi Kedua*. Bogor: Ghallia Indonesia.

Estiani, M. (2015). Hubungan Pendidikan Dan Pengetahuan Wanita Pramenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause Di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu . *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*.

Fintalri, M. 2016. Hubungan Alntalral Perubalhaln Fisik Daln Perubalhaln Psikologis Dengaln Kuallitals Hidup Paldal Walnital Menopaluse Di Desal Palnalwalren Kecalmaltaln Sigalluh Kalbupalten Baljalrnegalral Talhun 2016. Jalwal Tengalh : Universitals Muhalmmaldiyalh Purwokerto

Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016*. Jakarta : Kemenkes RI; 2017

Kuncoroningrat. (2012). *Pengantar Ilmu Antropologi I*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.

Maemanah. 2014. Hubungan antara sikap terhadap layanan dasar bimbingan dan konseling dengan Self Disclosure pada peserta didik kelals VII SMP Negeri 3 Purwokerto. Skripsi: UMP

- Manuaba, I,B,G. (2013). Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : Arcan
- I,B,G. (2017). Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB. Jakarta : EGC.
- Mubarak, W. 2013. Promosi Kesehatan Masyarakat untuk Kebidanan. Jakarta. Salemba Medika.
- Nasution, Z. (2019). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Menghadapi Pre Menopause Di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. *Jurnal Darmal Agung Volume XXVII*.
- Novianti, R. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Tanda Dan Gejala Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Hegarmanah Kecamatan Cikarang Timur Kabupaten Bekasi Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan " Bahkti Husada " Vol. 07 No.02*.
- Nurningsih. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Keluhan Wanita saat Menopause Di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2012.
- Purwanto, I. (2012). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang PHBS Pada Anak Usia Sekolah Terhadap Pengetahuan Tentang Jamban Di SD Wilayah Bantaran Kali Code, Kecamatan Margangan, Yogyakarta. Skripsi. STIKes Jenderal A. Yani Yogyakarta.
- Purwono, Joni. 2014. " Penggunaan Media Audio-Visual Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan". Jawa Tengah: Universitas Sebelas Maret
- Rusman. (2012). Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer Mengembangkan Profesionalisme Guru Abad 21. Bandung: Alfabeta.
- Rasyid et all., (2014)., Tingkat Pengetahuan Ibu Pramenopause Tentang Perubahan Pada Masa Menopause di Desa Melati, Dusun II, Kecamatan Serdang Bedagali Kota Medan Tahun 2009. KTI D-IV Kebidanan Universitas Sumatera Utara.
- Sasrawita. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru . *Journal Endurance 2(2) June 2017 (117-123)*.
- Senocak, G. (2019). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual. Jawa Timur : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sulistiyowati, Al. (2011). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Metode Ceramah dengan Media Audio Visual terhadap Pengetahuan Ibu tentang Menopause di dukuh Girimulyo, kelurahan Gergunung, kecamatan Klaten Utara.Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada.
- Triana, W. (2002). Pendidikan Kesehatan Melalui Metode Ceramah dengan Modul, dibandingkan Metode Ceramah Tanpa Modul untuk Meningkatkan Pengetahuan

dan Sikap Wanita dalam Menghadapi Menopause di Kota Yogyakarta. Tesis. Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada.

Triwibowo, Cecep. (2015). Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat. Nuha Medika:Yogyakarta.

Wahyuni, Srie. 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Di Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa Factors Influencing The Readiness Of 40-50 Year-Old Women In Facing Menopause In. Aceh : Universitas Muhammadiyah Aceh.