



**EFEKTIVITAS *SELF INSTRUCTIONAL MODULE* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP PEREMPUAN DALAM
MENGHADAPI MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BONANG 1**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

Echa Himmatun Nihlah

NIM: 30901900061

**PRODI STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**



**EFEKTIVITAS *SELF INSTRUCTIONAL MODULE* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP PEREMPUAN DALAM
MENGHADAPI MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BONANG 1**

SKRIPSI

Oleh:

Echa Himmatun Nihlah

NIM: 30901900061

**PRODI STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023


SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME


Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada Saya.

Semarang, 20 Februari 2023

Mengetahui,
Wakil Dekan I

Peneliti,


Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep. Sp.Kep.Mat
NIDN. 0609067504


Echa Himmatun Nihlah



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**EFEKTIVITAS *SELF INSTRUCTIONAL MODULE* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP PEREMPUAN DALAM
MENGHADAPI MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BONANG 1**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Echa Himmatun Nihlah
NIM : 30901900061

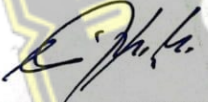
Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:


Pembimbing I

Pembimbing II

Tanggal : 20 Februari 2023

Tanggal : 20 Februari 2023


Ns. Apriliani Yulianti Wuriningsih, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0618048901


Ns. Hj. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0609067504

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**EFEKTIVITAS *SELF INSTRUCTIONAL MODULE* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP PEREMPUAN DALAM
MENGHADAPI MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BONANG 1**

Disusun oleh:

Nama : Echa Himmatun Nihlah
NIM : 30901900061

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada 20 Februari 2023

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Hernandia Distinarista, M.Kep
NIDN. 0602098503

Penguji II,

Ns. Apriliani Yulianti Wuriningsih, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0618048901

Penguji III,

Ns. Hj. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0609067504

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Iwan/Ardian, SKM, M.Kep
NIDN. 0622087403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Februari 2023**

ABSTRAK

Echa Himmatun Nihlah

EFEKTIVITAS *SELF INSTRUCTIONAL MODULE* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PEREMPUAN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BONANG 1

61 hal + 11 tabel + 4 gambar + 15 lampiran + xiv

Latar Belakang : Sebagian perempuan beranggapan bahwa menopause merupakan gangguan yang dapat menimbulkan rasa cemas dan ketidaksiapan di dalam kehidupannya, sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup perempuan secara keseluruhan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya efektivitas dari *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.

Metode : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan metode *pre test-post test with control group*. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan purposive sampling dengan total 34 responden pada kelompok intervensi dan 34 responden pada kelompok kontrol. Analisa data pada penelitian ini diolah dengan SPSS statistics 24 menggunakan uji *Shapiro Wilk* untuk mengetahui normalitas data, kemudian dilakukan uji *Wilcoxon* sampai dengan dilakukan uji *Mann Whitney* untuk pengajuan hipotesis.

Hasil : Berdasarkan hasil analisa penelitian dari 34 responden, menunjukkan ada efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1, pada uji *Mann Whitney* dengan nilai *Asym.Sig (2-tailed)* sebesar .001 pada kategori tingkat pengetahuan dan nilai *Asym.Sig (2-tailed)* sebesar .000 pada kategori sikap (<0.05).

Simpulan : Ada efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.

Kata kunci : *Self Instructional Module*, Pengetahuan dan sikap Premenopause

Daftar Pustaka : 60 (2012-2022)

**NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
FAKULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, February 2023**

ABSTRACT

Echa Himmatun Nihlah

THE EFFECTIVENESS OF THE *SELF INSTRUCTIONAL MODULE* ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF WOMEN IN DEALING WITH MENOPAUSE IN THE WORKING AREA OF THE BONANG HEALTH CENTER 1

61 pages + 11 tables + 2 pictures + 15 attachments + xiv

Background : Some women think that menopause was a disorder that can cause anxiety and unpreparedness in their lives, so that it can affect the quality of life of women as a whole. The purpose of this study was to determine whether or not the effectiveness of the self-instructional module had on women's knowledge and attitudes in dealing with menopause in the working area of the Bonang 1 Health Center.

Methods : The type of this research is quantitative with a quasi-experimental design using the pre test-post test method with a control group. In taking the sample, the researcher used purposive sampling with a total of 34 respondents in the intervention group and 34 respondents in the control group. Data analysis in this study was processed with SPSS statistics 24 using the Shapiro Wilk test to find out the normality of the data, then the Wilcoxon test was carried out to the Mann Whitney test for submitting hypotheses.

Results : Based on the results of the research analysis of 34 respondents, it shows that there is effectiveness of the self-instructional module on women's knowledge and attitudes in dealing with menopause in the Bonang 1 Health Center work area, on the Mann Whitney test with an Asym.Sig value (2-tailed) of .001 in the category knowledge level and Asym.Sig (2-tailed) value of .000 in the attitude category (<0.05).

Conclusion : There is an effectiveness of the self instructional module on women's knowledge and attitudes in dealing with menopause in the work area of the Bonang 1 Health Center.

Keywords : Self Instructional Module, Premenopausal knowledge and attitudes

Bibliographies : 60 (2012-2022)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah robbil alamin puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi sebagai syarat untuk mencapai sarjana keperawatan dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu saya ucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya penulis sampaikan kepada yang terhormat :

1. Drs. H. Bedjo Santoso, M.T., Ph.D Selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang
2. Iwan Ardian SKM.,M.Kep. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep.,Sp.Kep.An. Selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Apriliani Yulianti Wuriningsih, M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku dosen pembimbing I dan Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku dosen pembimbing II yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasehat yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Ns. Hernandia Distinarista M.Kep., selaku dosen penguji 1 yang telah memberi kritik, saran, dan masukan agar penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.

6. Seluruh dosen pengajar dan staf Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan kepada penulis selama menempuh studi.
7. Kepala Puskesmas Bonang 1 yang telah memberikan kesempatan dan bantuan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Kepala Puskesmas Wedung 1 yang telah memberikan kesempatan dan bantuan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Ketua Fatayat NU Ranting Tridonorejo 1 yang telah memberikan kesempatan dan bantuan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Teristimewa kepada orang tua tercinta Bapak Haryono dan Ibu Siti Zulaikah, yang telah memberikan doa dan dukungan tiada henti untuk anak-anaknya.
11. Kakak tersayang Inna atas dorongan yang diberikan kepada penulis.
12. Teman-teman satu bimbingan Departemen Maternitas serta teman yang lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu, penulis sangat membutuhkan saran dan kritik sebagai evaluasi bagi penulis. Penulis berharap proposal ini bermanfaat bagi banyak pihak. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Demak, Februari 2023

Penulis

Echa Himmatun Nihlah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	Error! Bookmark not
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause.....	7
2. <i>Self instructional module</i>	12
a. Pengertian menopause.....	12
b. Tahap-tahap menopause.....	13
c. Tanda dan gejala menopause.....	13
d. Cara menangani menopause.....	15

3.	Pengaruh <i>self instructional module</i> terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause.....	18
B.	Kerangka Teori.....	20
C.	Hipotesis.....	21
BAB III	METODE PENELITIAN.....	22
A.	Kerangka Konsep.....	22
B.	Variabel Penelitian.....	22
1.	Variabel Bebas (Variabel <i>Independen</i>).....	22
2.	Variabel Terikat (Variabel <i>Dependen</i>).....	23
C.	Desain Penelitian.....	23
D.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
1.	Populasi.....	24
2.	Sampel.....	24
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	26
E.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
F.	Definisi Operasional.....	27
G.	Instrumen/Alat Pengumpul Data.....	28
1.	Alat Pengumpulan Data.....	29
2.	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	29
H.	Metode Pengumpulan Data.....	30
I.	Rencana Analisa Data.....	34
1.	Pengolahan Data.....	34
2.	Analisis Data.....	35
J.	Etika Penelitian.....	36

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
A. Analisa Univariat	38
1. Karakteristik Responden Umur, Status Pendidikan, Pekerjaan dan Status Perkawinan	38
2. Tingkat Pengetahuan dan Sikap Sebelum Dilakukan Intervensi <i>Self Instructional Module</i> pada Perempuan Pre Menopause.....	39
3. Tingkat Pengetahuan dan Sikap Sesudah Dilakukan Intervensi <i>Self Instructional Module</i> pada Perempuan Pre Menopause.....	40
B. Analisis Bivariat.....	41
BAB V PEMBAHASAN	44
A. Analisa Univariat	44
1. Karakteristik Perempuan Berdasarkan Umur	44
2. Karakteristik Perempuan Berdasarkan Status Pendidikan.....	45
3. Karakteristik Perempuan Berdasarkan Pekerjaan.....	46
4. Karakteristik Perempuan Berdasarkan Status Perkawinan.....	47
5. Tingkat Pengetahuan dan Sikap Perempuan Sebelum Dilakukan Intervensi.....	47
B. Analisa Bivariat.....	49
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
D. Implikasi Keperawatan.....	52
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	53
A. Simpulan	53
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Definisi Operasional	27
Tabel 3.2.	<i>Blue Print</i> Kuesioner Pengetahuan Menghadapi Menopause.....	29
Tabel 3.3.	<i>Blue Print</i> Kuesioner Sikap Menghadapi Menopause	29
Tabel 4.1.	Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, status Pendidikan, pekerjaan dan status perkawinan perempuan yang menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1.	38
Tabel 4.2.	Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan dan sikap perempuan yang menghadapi menopause sebelum dilakukan intervensi di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1.	39
Tabel 4.3.	Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan dan sikap perempuan yang menghadapi menopause setelah dilakukan intervensi di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1	40
Tabel 4.4.	Hasil uji Shapiro Wilk efektifitas self instructional module terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1.	41
Tabel 4.5.	Hasil uji Wilcoxon efektifitas self instructional module terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.....	42
Tabel 4.6.	Hasil uji Wilcoxon efektifitas self instructional module terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Wedung 1.....	42
Tabel 4.7.	Hasil uji Mann Whitney pada efektivitas self instructional module terhadap pengetahuan perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.....	43
Tabel 4.8.	Hasil uji Mann Whitney pada efektivitas self instructional module terhadap sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Wedung 1.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	20
Gambar 3.1. Kerangka Konsep	22
Gambar 3.2. <i>Quasi</i> Eksperimen <i>Pretest-Posttest Design</i>	23
Gambar 3.3. Skema Alur Intervensi Penelitian.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data Penelitian ke Puskesmas Bonang 1
- Lampiran 3. Surat Jawaban Izin Pengambilan Data Penelitian dari Puskesmas Bonang 1
- Lampiran 4. *Screenshot* Izin Penggunaan Kuesioner
- Lampiran 5. *Ethical Clearance*
- Lampiran 6. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Informed Consent
- Lampiran 9. Pedoman Intervensi *Self Instructional Module*
- Lampiran 10. Data Demografi Penelitian
- Lampiran 11. *Self Instructional Module*
- Lampiran 12. Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 13. Catatan Hasil Konsultasi/Bimbingan
- Lampiran 14. Dokumentasi penelitian
- Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause bukan merupakan suatu penyakit, namun kondisi ini memberikan pengaruh terhadap kehidupan perempuan, sehingga dirasakan sebagai gangguan yang dapat menimbulkan perasaan cemas dan ketidaksiapan pada kebanyakan perempuan (Linda & Yetti, 2019). Perempuan di dalam perjalanan hidupnya akan melalui berbagai tahap pertumbuhan dan perkembangan, yang akhirnya pada tahapan pertumbuhan dan perkembangan akan terhenti, sehingga fungsi tubuh perempuan banyak mengalami perubahan (Sinaga, 2020). Seiring dengan bertambahnya usia, menopause adalah hal fisiologis bagi perempuan karena adanya perubahan hormon estrogen (Asriati et al., 2019).

Herawati (2020) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi terjadinya menopause, yaitu jumlah anak, usia menarche, usia melahirkan anak terakhir, kebiasaan merokok, pemakaian kontrasepsi, serta beban kerja. Berbagai perubahan premenopause dan proses penuaan yang bisa terjadi di antaranya, *hot flash*, perubahan kulit, perubahan pola perdarahan, gangguan tidur, perubahan fungsi tiroid, perubahan atropik, perubahan psikologi, seksualitas, dan perubahan berat badan (Naandreyni, 2019). Berbagai macam perubahan membuat penerimaan setiap perempuan tentang menopause berbeda-beda. Oleh sebab itu, untuk mengatasi masalah

ini perempuan harus diedukasi supaya perempuan memperoleh pemahaman yang jelas terkait periode yang sedang dialami dan dapat mempersiapkan diri baik dalam hal fisik, mental, maupun psikologisnya (Wahyuni et al., 2020; Andanawarih, 2021).

Bunsal et al., (2020) menyatakan bahwa perawat maternitas berperan di dalam menangani permasalahan tentang menopause, yaitu sebagai edukator terutama untuk meningkatkan pengetahuan berkaitan dengan kesehatan masa menopause yang dapat berpengaruh terhadap sikap dan kemampuan seseorang pada perubahan yang terjadi. Sesuai dengan teori keperawatan *self care* Orem yang menekankan klien kepada kebutuhan perawatan diri sendiri supaya perempuan menopause tidak bergantung di dalam merawat dirinya ketika muncul perubahan-perubahan pada masa menopause. Maka dari itu, dilakukan pemberian *self instructional module* yang berkaitan dengan perawatan diri support edukatif.

Pengetahuan mengenai menopause sangat penting diketahui oleh perempuan dikarenakan beberapa perempuan merasa takut mencapai masa menopause, bahkan tidak berminat untuk membicarakan mengenai fase menopause. Umumnya perempuan menganggap bahwa menopause merupakan pintu yang harus dilalui menuju masa tua, maka dari itu meningkatkan pengetahuan perempuan premenopause terkait menopause ditujukan agar sikap perempuan premenopause menjadi lebih baik (Suci, 2018).

Perempuan di dunia diperkirakan memasuki masa menopause mencapai 1,2 miliar orang pada tahun 2030. Sementara itu, di dunia wilayah yang jumlah perempuan dengan gejala awal menopause tertinggi adalah Asia (Handoko et al., 2021). Berdasarkan data Dinkes Indonesia tahun 2018 total penduduk di Indonesia mencapai 267,7 penduduk non produktif di Indonesia berjumlah sekitar 8.309.000 juta dengan 52% berjenis kelamin perempuan, diperkirakan total perempuan usia antara 50-55 tahun mencapai 30,3 juta atau sekitar 15% dari total penduduk di Indonesia (Dewi & Wahyuni, 2022).

Wulandari & Isnaeni (2021) menyatakan bahwa Jawa Tengah menduduki peringkat kedua pada tahun 2018 sebagai provinsi dengan mayoritas penduduknya usia lanjut, yaitu 12,34%. Perbandingan antara lanjut usia pada perempuan dengan lanjut usia pada laki-laki, adalah 10:8 dengan besaran rasio jenis kelamin (*sex ratio*) penduduk lanjut usia adalah sebesar 87,95, yang berarti dari 100 lanjut usia pada perempuan ada 87-88 lanjut usia pada laki-laki.

Hasil penelitian menyebutkan sebagian besar perempuan premenopause sebelum diberikan pendidikan kesehatan dalam kategori tidak siap menghadapi menopause sebesar 53,3%. Adapun setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar responden dalam kategori siap menghadapi menopause sebesar 80,0% (Agustin & Nursanti, 2020). Penelitian Alshogran et al (2021) menunjukkan bahwa untuk sikap positif (47,6%) dan negatif (50%) responden terhadap menopause.

Self instructional module merupakan pembelajaran mandiri dengan menggunakan modul sebagai alat pendidikan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan (Bhattacharya et al., 2016). Informasi atau pengetahuan yang cukup bisa memunculkan pikiran positif jika keduanya seimbang, sehingga dampaknya perempuan akan lebih siap secara fisik, psikologis, dan spiritualnya (Yanti, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan tanggal 12 Agustus 2022 terhadap 10 perempuan berumur 40-55 tahun di Puskesmas Bonang 1 didapatkan hasil 60% (6 perempuan) memiliki pengetahuan rendah dan 60% (6 perempuan) menunjukkan sikap negative tentang menopause. Sebagian dari perempuan yang mengalami premenopause biasa mengabaikannya, tindakan tersebut tidak benar untuk mengatasi menopause.

Berdasarkan fenomena di atas, perlu adanya upaya untuk mengatasi permasalahan yang ada, sehingga tidak memperburuk kondisi perempuan menopause. Penggunaan model dengan memberikan modul pengetahuan belum pernah dilakukan, dari situ peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas *Self Instructional Module* terhadap Pengetahuan dan Sikap Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Bonang 1”.

B. Rumusan Masalah

Menopause merupakan fase alamiah yang terjadi pada perempuan, meskipun begitu kebanyakan perempuan menganggap ini sebagai sebuah gangguan yang dapat menimbulkan rasa cemas dan ketidaksiapan dalam kehidupannya. Oleh sebab itu, masalah tersebut penting untuk segera

ditangani agar tidak memengaruhi kualitas hidup perempuan secara keseluruhan.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan tanggal 12 Agustus 2022 kepada 10 perempuan berumur 40-55 tahun di Puskesmas Bonang 1 didapatkan hasil 60% (6 perempuan) memiliki pengetahuan rendah dan 60% (6 perempuan) menunjukkan sikap negative tentang menopause. Berdasarkan penjelasan dari latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu “Bagaimanakah Efektivitas *Self Instructional Module* terhadap Pengetahuan dan Sikap Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Bonang 1?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.

2. Tujuan Khusus

- a. Diidentifikasinya karakteristik demografi umur, status perkawinan, pekerjaan, dan tingkat pendidikan perempuan menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.
- b. Diidentifikasinya pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause sebelum diberikan *self instructional module* di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.

- c. Diidentifikasinya pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause setelah diberikan *self instructional module* di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.
- d. Diidentifikasinya perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah diberikan *self instructional module* di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi ilmiah berkaitan dengan penelitian di institusi keperawatan terhadap efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi ilmiah mengenai efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi ilmiah terkait seberapa besar sebelum dan setelah pemberian edukasi menopause, sehingga bisa diketahui efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause

Pengetahuan menurut *Oxford Dictionaries*, yaitu informasi, fakta, dan keterampilan yang diperoleh seseorang dari pengalaman atau pendidikan, dan pemahaman teoritis atau praktis (Sagala et al., 2020). Menurut Usman et al (2020) tingkat pengetahuan seseorang secara garis besar di antaranya: tahu (*know*), memahami (*comprehensif*), aplikasi (*aplication*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*). Menurut Pariati & Jumriani (2021) terdapat faktor yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seorang individu, diantaranya:

a. Pendidikan

Adalah memberikan arahan kepada orang lain tentang sesuatu hal dengan maksud untuk bisa dipahami. Makin tinggi tingkat pendidikan seorang individu, maka makin mempermudah penerimaan dalam informasinya, sehingga pengetahuan yang dimiliki makin banyak. Sedangkan, apabila tingkat pendidikan individu itu rendah, maka perkembangan sikapnya berkaitan dengan penerimaan informasi serta nilai-nilai yang baru diperkenalkan akan terhambat.

b. Pekerjaan

Individu mendapatkan pengalaman dan pengetahuan secara langsung ataupun tidak langsung melalui lingkungan pekerjaan.

c. Umur

Seseorang yang bertambah umurnya akan mengalami perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Secara garis besar terdapat empat kategori perubahan pada pertumbuhan fisik, antara lain: ukuran, proporsi, menghilangnya ciri-ciri lama dan munculnya ciri-ciri baru.

d. Minat

Kecenderungan atau keinginan yang tinggi pada sesuatu, sehingga individu mau mencoba dan menekuni suatu hal hingga akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

e. Pengalaman

Kejadian yang dialami individu di dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Seseorang akan berusaha untuk dapat melupakan jika terdapat kecenderungan pengalaman yang tidak baik, sementara itu, apabila pengalamannya membahagiakan secara psikologis maka akan timbul kesan yang membekas di dalam emosi kemudian memunculkan sikap yang positif.

f. Kebudayaan

Jika suatu wilayah (lingkungan sekitar) memiliki budaya menjaga kebersihan lingkungan, maka masyarakat di sekitarnya-pun memiliki sikap selalu menjaga kebersihan lingkungan juga.

Kualitas pengetahuan masing-masing menurut Ratnasari & Bypmyrr (2012) tingkat pengetahuan seseorang bisa dinilai melalui *scoring*, antara lain:

- a. Tingkat pengetahuan dikatakan baik jika nilai atau skornya 76 – 100%.
- b. Tingkat pengetahuan dikatakan cukup baik jika nilai atau skornya 56 – 75%.
- c. Tingkat pengetahuan dikatakan kurang baik jika nilai atau skornya $< 56\%$.

Pengetahuan dapat memengaruhi sikap seseorang tentang perilaku hidup sehat untuk mengatasi permasalahan dikarenakan kurangnya pemahaman di dalam menghadapi menopause. Sikap didefinisikan sebagai kondisi jiwa (mental) dan pikiran seseorang yang dipersiapkan untuk memberikan pendapat mengenai objek yang diorganisir dari pengalaman dan perilaku baik secara langsung maupun tidak langsung (Ripangga, 2018). Berdasarkan intensitasnya tingkatan sikap menurut Jumiati (2018), antara lain:

- a. Menerima (*receiving*)

Yaitu subjek yang bersedia menerima serta memperhatikan stimulus yang diberikan. Contohnya, ada seorang ibu yang memeriksakan kehamilannya (*ante natal care*), penerimaan bisa dilihat dari sikap perhatian dan kesediaannya saat mengikuti kegiatan edukasi kesehatan terkait *ante natal care* di lingkungannya.

b. Menanggapi (*responding*)

Yaitu memberikan tanggapan dari pertanyaan dan mengerjakan tugas yang diberikan yang artinya seseorang sudah menerima ide. Contohnya, siswa yang mengikuti penyuluhan terkait bullying, saat penyulu meminta untuk menanggapi, siswa mampu melakukan.

c. Menghargai (*valuing*)

Yaitu memberikan penilaian positif dari subjek kepada objek tertentu, termasuk juga mengajak orang lain untuk mengerjakan dan mendiskusikan tentang permasalahan tertentu. Contohnya, bukti bahwa seseorang telah memiliki sikap positif pada penyuluhan kesehatan, yaitu dengan ibu mengajak tetangga atau orang lain mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan berkaitan dengan *ante natal care* dan mendiskusikannya.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Tanggung jawab merupakan tingkatan sikap tertinggi. Bertanggung jawab didefinisikan sebagai resiko yang harus diambil atas keputusan yang sudah dipilih dengan didasarkan atas keyakinan.

Menopause Menurut Sinurat (2018) adalah masa berhentinya siklus menstruasi bagi perempuan untuk selamanya, dari yang biasanya setiap bulan mengalami menstruasi akan berubah. Hal ini dikarenakan terus meningkatnya jumlah folikel yang mengalami atresia, hingga akhirnya folikel tidak lagi tersedia, dan akan terjadi amenorrhoe selama

12 bulan terakhir yang tidak diakibatkan oleh keadaan patologis. Cipto et al., (2020) menyatakan bahwa memasuki fase menopause, beberapa perempuan menyambutnya dengan biasa sebab perempuan beranggapan bahwa keadaan ini termasuk bagian dari siklus kehidupan yang bersifat alamiah. Berbanding terbalik dari itu beberapa perempuan ada yang beranggapan masa tua adalah momok yang menakutkan. Hal ini diawali oleh pikiran mereka yang khawatir dirinya akan menjadi tidak bugar, tidak cantik, dan tidak sehat lagi mengingat banyaknya perubahan yang harus perempuan alami ketika datang menopause, yang dikhawatirkan akan dapat memengaruhi hubungan perempuan sebagai seorang istri dengan suami ataupun sampai ke lingkungan sosial termasuk juga berkurangnya minat dalam menekuni hobi dan melakukan pekerjaan. Perilaku gelisah seseorang dapat ditunjukkan dari sering mondar-mandir, mengeluh, gerakannya yang lamban, hingga menangis. Perempuan menopause mempunyai ketergantungan yang tinggi kepada orang lain.

Kesiapan mental perempuan dalam menghadapi masa menopause sangatlah penting. Sari & Yuniliza (2020) menyatakan bahwa kesiapan mental tergantung dari kecemasan perempuan pada menopause. Tingkatan kesiapan seseorang di dalam menghadapi menopause berbeda-beda, orang yang tidak mencemaskan menopause akan merasa lebih siap dalam menghadapi menopause dibandingkan dengan orang yang cemas menghadapi menopause. Senantiasa berpikiran positif bahwa menopause adalah kondisi yang bersifat alamiah sama seperti munculnya keluhan dalam fase kehidupan seseorang yang lainnya, tentunya pikiran positif ini muncul apabila diimbangi dengan informasi dan pengetahuan yang

cukup, sehingga perempuan yang menghadapi menopause akan semakin siap baik secara fisik, psikologis ataupun spiritualnya (Yanti, 2021).

2. *Self instructional module*

Modul menurut Safitri & Iryani (2021), yaitu suatu media cetak yang dipergunakan supaya pembaca mampu mempelajari secara mandiri untuk mencapai tujuan pembelajaran. Adapun *self instruction* adalah salah satu karakteristik yang diperlukan dalam sebuah modul, yang dimaksudkan agar peserta didik dapat mempelajari sendiri serta tidak bergantung pada orang lain, hal itu sesuai dengan tujuannya agar peserta didik mampu belajar secara mandiri (Syela et al., 2022). *Self instructional module* adalah modul pembelajaran mandiri yang digunakan sebagai alat pendidikan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan (Bhattacharya et al., 2016).

Penggunaan modul dalam pembelajaran dinilai lebih relevan, efisien, dan efektif dibanding pembelajaran melalui metode ceramah yang dilaksanakan secara tatap muka dan cenderung bersifat klasikal (Sentana et al., 2021). *Self instructional module* ini mencakup definisi menopause, tanda dan gejala, serta cara menangani masalah menopause. Sinurat (2018) menjelaskan bahwa:

a. Pengertian menopause

Menopause adalah kondisi ketika siklus menstruasi perempuan berhenti untuk selamanya yang dikarenakan oleh terus meningkatnya jumlah folikel yang mengalami atresia, hingga folikel tidak tersedia lagi. Menopause ditandai dengan tidak haid dalam

waktu 12 bulan berturut-turut dan bukan dikarenakan keadaan patologis.

b. Tahap-tahap menopause

1) Pramenopause

Pramenopause, yaitu masa sebelum menstruasi berakhir dan biasanya terjadi pada usia 40 tahun. Perempuan di dalam fase ini akan mengalami perubahan fisik, perubahan psikologi atau kejiwaan, kekacauan pada pola menstruasi yang berlangsung sekitar 4-5 tahun.

2) Perimenopause

Masa sebelum, selama, dan setelah terjadi menopause.

3) Menopause

Kondisi dimana perempuan tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan. Pada masa ini semakin menonjolnya perubahan dan/atau keluhan baik psikologi maupun fisik. Fase ini berlangsung antara 3-4 tahun.

4) Pascamenopause atau postmenopause

Periode berhentinya menopause paling tidak satu tahun.

Biasanya terjadi pada usia diatas 60-65 tahun.

c. Tanda dan gejala menopause

1) Gejala Umum

- a) Haid/menstruasi yang keluar sangat sedikit
- b) Haid/menstruasi terkadang datang terkadang juga tidak

- c) Pusing yang disertai dengan sakit kepala
 - d) Munculnya gangguan vasomotoris seperti penyempitan atau pelebaran pembuluh darah
 - e) Adanya gangguan pada syaraf
 - f) Berkeringat terus menerus
- 2) Gejala Psikologik
- a) Perasaan tegang dan/atau tertekan
 - b) Jantung berdebar-debar
 - c) Mudah merasa tersinggung
 - d) Sulit tidur
 - e) Sulit untuk berkonsentrasi
 - f) Mudah merasa panik
 - g) Hilang minat pada kebanyakan hal
 - h) Mudah merasa lelah
 - i) Mudah menangis
 - j) Perasaan tidak bahagia
- 3) Gejala Vasomotor
- a) Keringat pada malam hari
 - b) Gejolak panas (*hot flashes*)
- 4) Gejala Somatik
- a) Sakit kepala
 - b) Kepala pusing atau badan terasa tertekan
 - c) Sebagian tubuh terasa tertusuk duri

- d) Sukar untuk bernafas
 - e) Nyeri otot atau persendian
- d. Cara menangani menopause
- 1) Menjaga pola makan yang tepat

Nutrisi berperan penting bagi perempuan yang mengalami menopause, diantaranya:

- a) Tercukupinya kebutuhan gizi dan kalori, setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda akan kedua hal itu tergantung usia, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Contohnya kalsium bisa didapatkan dari yogurt, keju, susu, ikan kering yang seluruh bagian sampai tulangnya bisa dimakan (misalnya ikan teri), sereal, dan olahan kacang-kacangan misalnya tempe atau tahu.
- b) Kebutuhan karbohidrat dengan membatasi mengonsumsi lemak, sebaiknya hanya menggunakan lemak dan asam lemak tak jenuh.
- c) Menambahkan konsumsi vitamin pada menu sehari-hari. Vitamin yang dibutuhkan diantaranya vitamin A, C, dan E sebagai antioksidan. Tumiwa, Kapantow & Punuh (2021) menyatakan bahwa vitamin A didapatkan dari susu, kuning telur, daun singkong, mentega, bayam, daun kacang, tomat, kangkung, kacang panjang, buncis, dan wortel. Sementara vitamin E berasal dari kacang hijau, sayuran hijau, minyak

sayur, dan kacang-kacangan lainnya. Vitamin C bersumber dari buah-buahan segar seperti mangga, jeruk, nanas, kiwi, dan jambu biji, namun bisa juga kita dapatkan dalam sayuran seperti cabe kentang, asparagus, sawi, dan kol (Mulyani, 2018).

d) Upaya menghambat munculnya menopause, yaitu menghindari kopi, alkohol, kafein, rempah-rempah, makanan yang tinggi lemak, dan minuman yang mengandung soda.

2) Olahraga secara teratur

Berolahraga secara teratur memberikan manfaat agar jantung tetap sehat dan meminimalkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular/jantung. Adapun bentuk olahraga yang dapat dilakukan, yaitu jogging, senam, berjalan santai, berenang secara teratur untuk menjaga kebugaran tubuh dan menurunkan berat badan, dilakukan selama kurang dari 30 menit sebanyak 3-4 kali dalam seminggu (Alza, et al., 2020).

3) Mengikuti kelompok atau perkumpulan menopause di sekitar lingkungan tempat tinggal untuk mengurangi kejenuhan di rumah.

4) Melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi insomnia, dilakukan pada pagi hari diantara jam 7-8 pagi untuk memberikan efek rileks dan menghilangkan ketegangan klien.

Mengulang teknik yang sama di sore hari sekitar jam 4-5 sore, supaya kualitas tidur buruk berkurang dan pada malam hari diulang kembali. Lakukan secara intens dan teratur 2 kali sehari (Mulyandari & Oktaviani, 2021).

- 5) Menggunakan aromaterapi mawar untuk mengatasi insomnia. Bunga mawar merah memiliki sifat anti depresan yang dapat menjadikan jiwa lebih tenang. Cara pemakaiannya, yaitu teteskan 1-5 tetes minyak essensial letakkan di tissue atau diapungkan di dalam mangkuk berisi air panas kemudian hirup selama 5-10 menit (Susilawati, 2021).
- 6) Merendam kaki dengan air hangat dan mendengarkan Murottal Al-Quran surah Ar-Rahman guna menurunkan tekanan darah. Dilakukan selama 15 menit 1 kali selama 3 hari berturut- turut dan memantau air dalam keadaan hangat (Chrisnanda, 2020).
- 7) Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, mayoritas orang dewasa memerlukan tidur malam rata-rata 6-8 jam perharinya tergantung oleh kondisi seseorang yang membutuhkan waktu istirahat yang cukup (Adiputri, et al., 2023). Dampak dari kurang tidur diantaranya mudah marah, tubuh menjadi lemah, stres, kurang adanya antusias dalam melakukan aktivitas, dan depresi. Apabila waktu tidur dinilai kurang, hal itu dapat diisi dengan mengonsumsi makanan tambahan (Santi, 2021).

Sentana et al., (2021) menyatakan bahwa kelebihan penggunaan modul adalah mudah disimpan dan dibaca kembali, dapat dipergunakan dengan tepat dan bervariasi, misalnya agar motivasi dan semangat belajar siswa meningkat, kemampuan di dalam berinteraksi secara langsung dengan lingkungan belajar menjadi berkembang. Penyampaian informasi melalui ceramah memerlukan bantuan modul, hal ini dilakukan supaya siswa bisa melakukan peninjauan kembali materi yang sudah dijelaskan di dalam ceramah. Informasi yang didapatkan seseorang melalui media massa ataupun media cetak dapat memengaruhi fungsi kognitif dan afektifnya. Jangka waktu yang produktif untuk belajar, yaitu antara 20-30 menit dalam sehari (Amanda, 2022).

Pada penelitian ini pendidikan kesehatan disusun berbentuk modul dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan media *booklet* yang dibagikan dan dibawa pulang untuk dipelajari lebih dalam, sehingga diharapkan pengetahuan perempuan yang menghadapi menopause akan terbuka dan akan memengaruhi sikapnya ke arah yang lebih baik.

3. Pengaruh *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause

Masnur et al., (2022) menyatakan bahwa *self-instruction*, yaitu teknik yang mampu meningkatkan efikasi diri yang diterapkan dalam pendekatan CBT, di mana siswa dibantu untuk dapat mengontrol aspek kognitif dan perilaku. Terapi kognitif berfokus pada pemikiran, asumsi,

dan keyakinan, sementara terapi perilaku membantu membangun hubungan antara masalah dan reaksi terhadapnya. *Self-instruction* adalah teknik di mana seseorang mengajar dirinya sendiri dan mengatasi kesulitan yang mengancam masalah secara efektif. Teknik *self-instruction* dapat menggantikan kepercayaan diri negatif menjadi positif.

Rijanto et al., (2021) menjelaskan bahwa penyuluhan kesehatan adalah kegiatan promosi kesehatan yang dapat memengaruhi pengetahuan seseorang dengan harapan bahwa seseorang akan mempelajarinya dan dapat memengaruhi peningkatan pengetahuannya. Modul berguna untuk mempermudah fasilitator untuk menerapkan pembelajaran atau penyuluhan dengan materi yang sudah disiapkan oleh penyaji (Hakim, 2019).

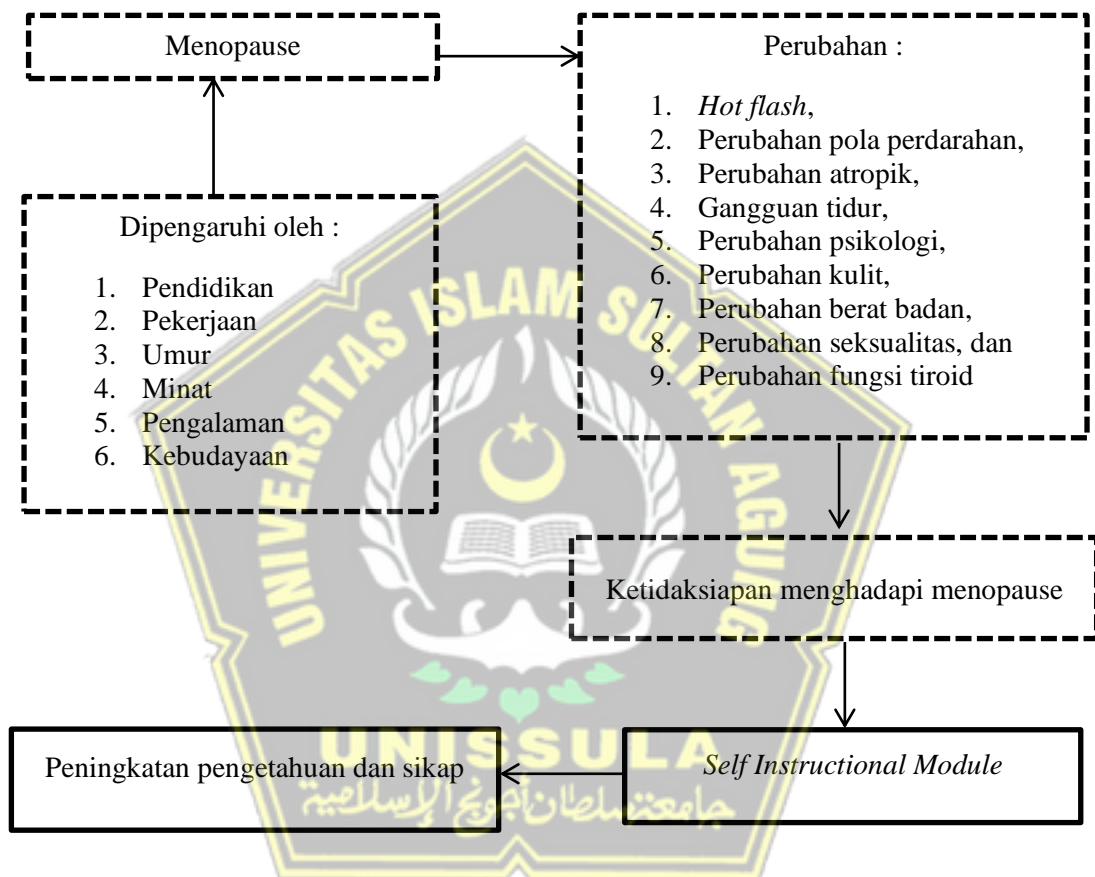
Sejalan dengan penelitian Mol et al., (2021) yang menerangkan bahwa modul otodidak atau disebut juga *self instructional module* ini diperlukan oleh perempuan untuk menambah pengetahuan mengenai menopause tentang gejala dan penanganannya.

Bhattacharya et al., (2016) menyatakan bahwa *self instructional module* (SIM) efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan di kalangan perempuan pra-menopause, yang memungkinkan para perempuan untuk mengatasi masalah tri-demensi (fisik, sosial dan psikologis) dengan lebih baik dalam fase transisi kehidupan.

Hasil penelitian Thenmozhi (2019) membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan diantara skor pengetahuan pre-test dengan

post-test tentang perubahan menopause dan kopingnya, *self* modul pembelajaran efektif dalam meningkatkan pengetahuan pra menopause perempuan tentang perubahan menopause dan koping.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

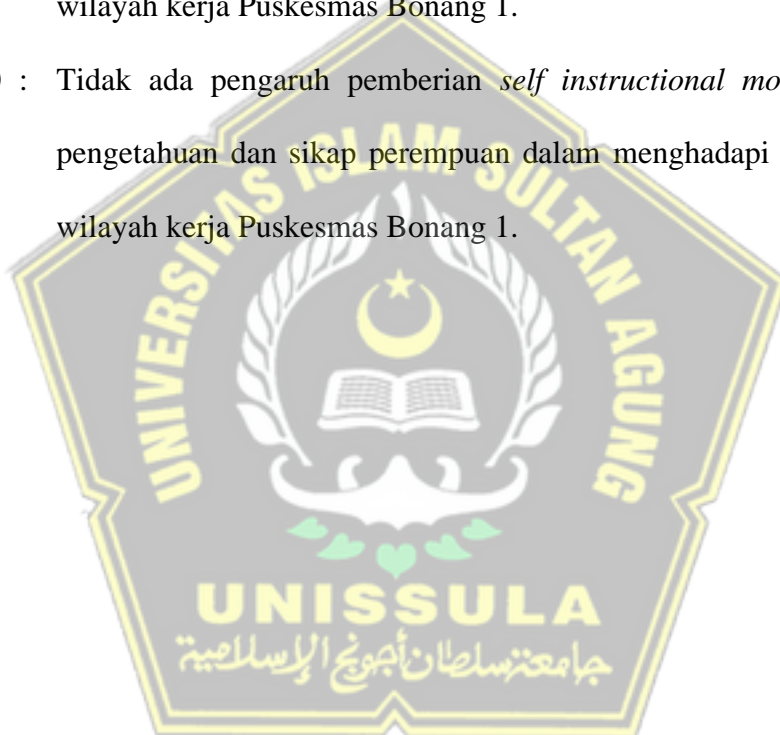
(Sumber : Usman et al., 2020; Naandreyani, 2019; Bhattacharya et al., 2016)

C. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan, dugaan, atau pendapat yang bersifat sementara sebab masih lemah atau kurangnya kebenaran, sehingga masih memerlukan pembuktian (Anuraga et al., 2021).

Ha : Ada pengaruh pemberian *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.

H0 : Tidak ada pengaruh pemberian *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.

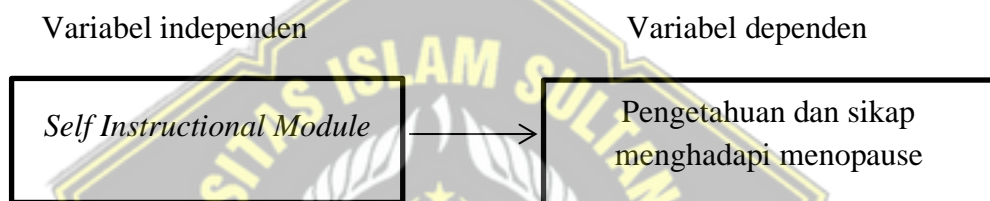


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep, yaitu sebuah rancangan berkaitan dengan dimensi-dimensi kajian utama pada penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan dan mengungkap terkait perkiraan hubungan antara dimensi tersebut (Madekhan, 2018). Kerangka konsep untuk penelitian ini, yaitu :



Gambar 3.1. Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Ulfa (2021), yaitu sesuatu hal yang telah ditentukan oleh peneliti berwujud apa saja untuk diteliti dan didapatkan informasi terkait hal tersebut untuk selanjutnya dapat diambil kesimpulan.

Variabel penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (Variabel *Independen*)

Variabel yang menjadi penyebab atau mempunyai kemungkinan teoritis yang memberi dampak terhadap variabel lainnya atau disebut variabel yang memengaruhi. Variabel *independen* di penelitian ini yaitu *self instructional module*.

2. Variabel Terikat (Variabel *Dependen*)

Adalah variabel yang menjadi akibat munculnya variabel bebas atau disebut variabel yang dipengaruhi. Variabel *dependen* pada penelitian ini, yaitu pengetahuan dan sikap menghadapi menopause.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian, yaitu suatu rancangan berkaitan dengan kegiatan mengumpulkan, mengolah, menganalisis, sampai menyajikan data secara sistematis serta objektif, yang bertujuan agar dapat menyelesaikan permasalahan dan melakukan pengujian hipotesis (Herdayati et al., 2019). Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif yang disusun menggunakan desain quasi eksperimen melalui pendekatan *pre and post test with control group*. Secara bagan bisa digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.2. Quasi Eksperimen *Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

E : kelompok eksperimen

Intervensi : pemberian *self instructional module*

K : kelompok kontrol

O1 : tes awal (sebelum perlakuan) pada kelompok eksperimen

O2 : tes akhir (setelah perlakuan) pada kelompok eksperimen

O3 : tes awal pada kelompok kontrol

X4 : tes akhir pada kelompok kontrol

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Merupakan subjek penelitian secara keseluruhan (Widiasih et al., 2020). Populasi penelitian ini, yaitu seluruh perempuan berumur 40-55 tahun yang sudah memasuki usia premenopause pada bulan Oktober 2022 dan tinggal di sekitar Puskesmas Bonang 1. Jumlah populasi ada 44 perempuan yang mengunjungi Puskesmas Bonang 1 dari bulan Juli 2022.

2. Sampel

Yaitu bagian populasi yang berpartisipasi pada penelitian (Widiasih et al., 2020). Sampel pada penelitian ini sebanyak 34 responden sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.

Rumus besar sampel :

$$n = \frac{N \cdot Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}{N \cdot d^2 + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan :

n : besar sampel

Z_{α} : nilai besaran baku normal, besarnya tergantung tingkat kepercayaan (TK), TK 95% = 1,96

N : besar populasi

q : 1-p

d : besar penyimpangan 0,1

p : proporsi kejadian, jika tidak diketahui maka 0,5

Berdasarkan rumus di atas, maka jumlah sampel dapat ditetapkan sebagai berikut:

$$n = \frac{N \cdot (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot (1-0,5)}{N \cdot (0,1)^2 + (1,96)^2 \cdot 0,1 \cdot (1-0,5)}$$

$$n = \frac{44.384 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{44 \cdot 0,01 + 3,84 \cdot 0,1 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{42,24}{1,34}$$

$$n = 31,5$$

$$n = 31 \text{ responden}$$

Jadi, banyaknya sampel pada penelitian ini sejumlah 31 responden, untuk mengatasi adanya subjek yang dropout diperlukan adanya penambahan jumlah subjek supaya besar sampel terpenuhi.

Rumus penambahan besar sampel, yaitu:

$$n' = \frac{n}{(1-f)}$$

Keterangan :

n' : besar sampel setelah direvisi

n : besar sampel

f : perkiraan proporsi dropout (10%)

$$n' = \frac{n}{(1-f)}$$

$$n' = \frac{31}{(1-0,1)}$$

$$n' = \frac{31}{0,9}$$

$$n' = 34$$

Jadi, sampel yang diperlukan berdasarkan rumus tersebut adalah 34 responden bagi kelompok intervensi di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan 34 kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Wedung 1, sehingga total sampel keseluruhan adalah 68 responden.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini memakai teknik pengambilan sampel yaitu metode *non probability sampling* dengan *purposive sampling* merupakan seluruh pasien yang memenuhi kriteria inklusi. Pemilihan sampel didasarkan oleh kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas dan logis. Kriteria inklusi:

- a. Perempuan usia 40-55 tahun.
- b. Sudah mengalami premenopause.
- c. Bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi pada penelitian ini, yaitu:

- a. Perempuan dengan gangguan ginekologi seperti prolaps uteri, kista ovarium, fibroid rahim.
- b. Perempuan dengan penyakit kejiwaan yang diketahui.
- c. Perempuan yang telah menjalani histerektomi dan/atau salpingo-forektomi.
- d. Tidak bersedia menjadi responden.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Bonang 1 Kota Demak. Puskesmas Bonang 1 menjadi tempat pilihan karena sesuai dengan hasil survey pendahuluan angka kejadian menopause cukup tinggi dan sebagian perempuan belum mengetahui cara menanggulangi menopause dengan tepat. Penelitian akan dilaksanakan selama bulan 1 November 2022 – 31 Januari 2023.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional (DO) variabel memuat cara pengukuran juga batasan variabel yang dilakukan penelitian. Definisi operasional variabel tersusun dengan bentuk matrik yang berisikan : nama variabel, definisi variabel, instrumen, hasil sampai skala ukur yang dipergunakan, yaitu ordinal, nominal, rasio, dan interval) (Ulfa, 2021).

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Instrumen	Hasil Ukur	Skala
1	Variabel Independen : <i>Self Instructional Module</i>	<i>Self instructional module</i> adalah modul pembelajaran mandiri yang digunakan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pre-menopause. Adapun isi dari modul mencakup definisi menopause, tanda dan gejala, dampak, dan cara menangani masalah menopause. Terapi non farmakologis yang bisa dilakukan, yaitu melakukan olahraga teratur, memenuhi kebutuhan nutrisi perempuan,	Lembar observasi	-	-

		membentuk kelompok sebaya/organisasi, menggunakan aromaterapi mawar dan merendam kaki, mendengarkan murottal Al-Quran surah Ar-Rahman, dan melakukan istirahat yang cukup.		
2	Variabel Dependen : Pengetahuan menghadapi menopause	Pengetahuan merupakan cara seseorang menyampaikan kembali hal-hal yang diketahuinya baik berbentuk bukti jawaban lisan ataupun tulisan. Pengetahuan yang cukup tentang menopause akan mengantarkan perempuan menuju kehidupan yang sejahtera.	Kuesioner	1. Tinggi = Ordinal ≥ 5 2. Rendah = < 5
3	Variabel Dependen: Sikap menghadapi menopause	Sikap adalah perilaku yang ditunjukkan dari pemikiran seseorang. Apabila perempuan memahami menopause dengan baik, maka sikap yang diambil akan tepat.	Kuesioner	1. Positif = Ordinal > 15 2. Negatif = ≤ 15

G. Instrumen/Alat Pengumpul Data

Yaitu alat ukur yang dipergunakan dalam mengumpulkan data penelitian agar data yang didapat mudah diolah dan penelitian yang dihasilkan berkualitas. Data yang telah dikumpulkan akan diuraikan dan dilampirkan guna pengujian hipotesis yang akan diajukan di dalam penelitian. Instrumen mempunyai peran yang penting dalam penelitian, yaitu untuk mendapatkan data yang dibutuhkan oleh peneliti saat proses pengumpulan informasi di lapangan (Makbul, 2021).

1. Alat Pengumpulan Data

Instrumen yang dipakai di penelitian ini ada dua, antara lain :

- a. Instrumen data demografi menggunakan lembar atau form yang berisi nama secara inisial, umur, status perkawinan, pekerjaan, serta tingkat pendidikan.
- b. Instrumen yang dipergunakan dalam pengukuran tingkat pengetahuan dan sikap klien, yaitu kuesioner. Kuesioner pada pengetahuan menggunakan skala ordinal, yaitu setiap jawaban akan dihitung nilainya. Tingkat pengetahuan dikatakan tinggi apabila hasil presentase 60-100%, dan rendah apabila hasil presentase $\leq 50\%$. Sementara kuesioner sikap digunakan untuk menilai sikap responden, dengan total nilai $>15\%$ positif dan $\leq 15\%$ negatif.

Tabel 3.2. Blue Print Kuesioner Pengetahuan Menghadapi Menopause

No	Aspek	No. Pertanyaan	Jumlah
1	Definisi menopause	1,2	2
2	Tanda dan gejala menopause	3,4,5,6,7,8,10	7
3	Cara mengatasi menopause	9	1
Total			10

Tabel 3.3. Blue Print Kuesioner Sikap Menghadapi Menopause

No	Aspek	No. Pertanyaan	Jumlah
1	Persepsi menghadapi menopause	1,3	2
2	Definisi menopause	2,4	2
3	Tanda dan gejala menopause	5,6,8,9,10	5
4	Cara mengatasi menopause	7	1
Total			10

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

- a. Uji Validitas

Uji validitas pada penelitian yang dilaksanakan oleh Sinurat (2018) di Kelurahan Aek Simotung Kabupaten Tapanuli Selatan,

tentang kuesioner pengetahuan didapatkan hasil bahwa dari 15 butir pertanyaan, 10 pertanyaan dikatakan valid sebab memiliki nilai r hitung $> 0,514$ dan 5 pertanyaan tidak valid disebabkan nilai r hitung $< 0,514$. Sedangkan untuk uji validitas tentang kuesioner sikap diperoleh nilai r hitung $> 0,514$, yang artinya dari 10 butir pertanyaan, diperoleh bahwa semua pertanyaan dikatakan valid.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian yang dilaksanakan oleh Sinurat (2018) diperoleh hasil dari uji reliabilitas instrument pengetahuan diperoleh nilai Cronbach Alpha sebesar 0,866, sebab nilainya $> 0,600$, maka instrument penelitian dinyatakan reliabel. Begitu juga dengan uji reliabilitas pada instrument sikap dihasilkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,830, ini berarti nilainya $> 0,600$, maka instrument penelitian dinyatakan reliabel.

H. Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian, yaitu cara-cara ilmiah agar memperoleh data yang valid, untuk menemukan, mengembangkan, dan membuktikan pengetahuan tertentu, sehingga pada kesempatannya dapat digunakan dalam memahami, memecahkan, dan mengantisipasi permasalahan (Darna & Herlina, 2018). Langkah-langkah pengumpulan data pada penelitian ini diantaranya :

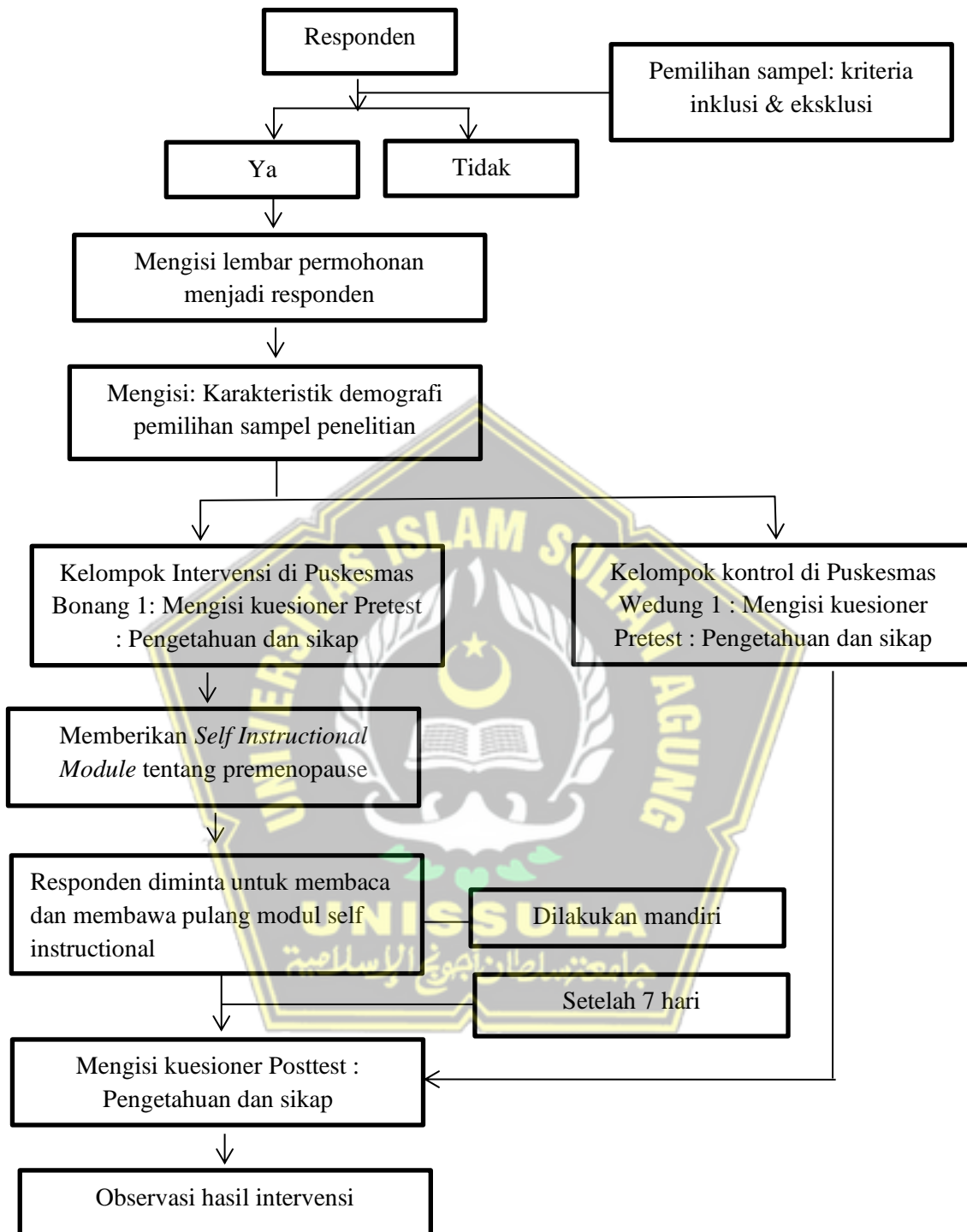
1. Tahap Persiapan

- a. Peneliti meminta surat izin survei pendahuluan dari pihak akademik untuk melakukan pengambilan data di Puskesmas Bonang 1 Kota Demak.
- b. Peneliti meminta surat izin survei pendahuluan dari Dinas Kesehatan untuk melakukan penelitian di Puskesmas Bonang 1 Kota Demak.
- c. Peneliti meminta izin kepada pihak Puskesmas untuk melakukan survei pendahuluan di Puskesmas Bonang 1 Kota Demak.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti meminta surat izin penelitian kepada pihak akademik yang ditujukan kepada Puskesmas Bonang 1 Kota Demak.
- b. Peneliti meminta surat izin penelitian pada Dinas Kesehatan Kota Demak.
- c. Peneliti melakukan pengajuan surat izin penelitian kepada pihak Puskesmas Bonang 1 Kota Demak sebagai kelompok intervensi.
- d. Peneliti melakukan pengajuan surat izin penelitian kepada pihak Puskesmas Wedung 1 Kota Demak sebagai kelompok kontrol.
- e. Peneliti mendapat surat izin penelitian dari kepala Puskesmas Bonang 1 Kota Demak.
- f. Peneliti mendapat surat izin penelitian dari kepala Puskesmas Wedung 1 Kota Demak.
- g. Peneliti memilih responden didasarkan atas kriteria inklusi dan eksklusi.

- h. Peneliti bertemu calon responden yang bersedia mengikuti penelitian dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian.
- i. Peneliti melakukan *informed consent* kepada responden.
- j. Peneliti memberikan kuesioner *pretest* kepada kelompok intervensi untuk mengetahui keadaan responden sebelum diberikan *self instructional module* dan kelompok kontrol.
- k. Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner kepada masing-masing kelompok.
- l. Peneliti memberikan modul *self instructional* menggunakan metode ceramah dengan media *booklet*, selanjutnya *booklet* dibaca dan dibawa pulang untuk kelompok intervensi.
- m. Peneliti melakukan evaluasi melalui kuesioner *posttest* di hari ketujuh kepada setiap kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- n. Peneliti memberikan *booklet* kepada kelompok kontrol.
- o. Peneliti melakukan pengolahan dan analisa data dari hasil penelitian yang dikumpulkan.
- p. Penyusunan BAB IV (hasil penelitian), BAB V (pembahasan), dan BAB VI (simpulan dan saran).



Gambar 3.3. Skema Alur Intervensi Penelitian

I. Rencana Analisa Data

Analisis data menurut Hidayat (2019), yaitu kegiatan untuk memberi makna pada data melalui pengaturan, pengurutan, pengelompokkan, pemberian kode, dan pengkategorian dalam kelompok tertentu, sehingga ditemukan tentang rumusan masalah yang diteliti.

1. Pengolahan Data

Langkah-langkah yang diperlukan pada teknik pengolahan data menurut Mulya Mahenri (2022), diantaranya sebagai berikut:

a. *Editing*

Editing atau penyuntingan data, yaitu kegiatan pemeriksaan kelengkapan isi kuesioner dan jawaban dari responden yang terkumpul. Jika data yang masuk tidak memenuhi syarat, maka data tersebut bisa dibuang dengan melakukan pembuangan kuesioner yang tidak sesuai dengan kriteria.

b. *Coding*

Coding adalah kegiatan mengganti data kuesioner yang awalnya berupa huruf menjadi bentuk kode angka, dimana pada penelitian ini memakai penelitian kuantitatif guna memudahkan *entry* dan pengolahan data pada komputer.

c. Data file

Proses pembuatan program pengelola data di komputer menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Science*), yaitu aplikasi analisis statistik.

d. *Entry*

Proses memasukkan data atau kode angka diambil dari hasil kuesioner yang diisi responden melalui program komputer, yaitu SPSS.

e. *Cleaning*

Cleaning adalah tahap pemeriksaan ulang hasil *entry* data untuk melihat adakah ketidaksesuaian antara data komputer dengan coding kuesioner yang dimasukkan.

2. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data, yaitu:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat diperlukan pada suatu variabel dari hasil penelitian yang dilakukan di setiap variabel agar memperoleh distribusi dan persentase dari setiap variabel yang diteliti (Mahenri, 2022). Variabel yang akan diteliti adalah data perempuan yang berikan *self instructional module* tentang kesiapan pengetahuan dan sikap perempuan di dalam menghadapi menopause sebelum dan setelah diberikan *self instructional module* untuk mendapatkan gambaran karakteristik perempuan yang mengalami menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilaksanakan supaya diketahui ada atau tidaknya efektivitas *self instructional module*

terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause. Analisa bivariat pada penelitian ini akan ditentukan dengan cara melakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan uji *Saphiro Wilk*. Data berdistribusi normal jika nilai p value $>0,05$, dengan total sampel kurang dari 50 responden. Selanjutnya dilakukan uji *wilcoxon* digunakan untuk membedakan satu variabel pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah diberikan *self instructional module* pada masing-masing kelompok intervensi dan kontrol. Selanjutnya dilaksanakan uji *mann whitney* untuk membandingkan dua variabel pengetahuan dan sikap diantara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

J. Etika Penelitian

Penelitian merupakan kegiatan membangun kerangka ilmu pengetahuan, sedangkan etik, yaitu sebuah filosofi yang mendasari suatu prinsip. Aspek etik pada penelitian berkaitan dengan sifat bertanggung jawab, jujur, dan utuh mengenai subjek penelitian dengan mempertimbangkan aspek anonimity, kerahasiaan, dan kesopanan (Handayani, 2018). Etika penelitian menurut Azizah (2021) informasi harus terlebih dahulu diberikan kepada responden dan diminta mengisi lembar persetujuan (*informed consent*). Apabila responden tidak berkenan mengikuti penelitian, maka pengambilan data tidak boleh dilanjutkan terhadap responden yang bersangkutan.

1. Prinsip manfaat (*beneficence*)

Pada prinsip ini penelitian yang dilaksanakan harus mengembangkan dan memberi kebermanfaatan demi kepentingan manusia baik individu maupun masyarakat luas.

2. Prinsip menghormati martabat manusia (*respect for human dignity*)

Prinsip ini mempunyai dua hak, diantaranya hak untuk memilih (mengambil keputusan dengan bebas apakah responden ingin berpartisipasi dalam kegiatan penelitian), dan hak memperoleh data yang lengkap (hak responden untuk memberikan informasi, sukarela mengungkapkan data penelitian secara lengkap) dengan memberikan kebebasan pada responden.

3. Prinsip keadilan (*respect for justice*)

Pada prinsip ini responden mempunyai hak yang sama, peneliti menyampaikan tujuan dan mekanisme pengisian kuesioner.

4. Prinsip privasi dan kerahasiaan (*respect for privacy and confidentiality*)

Prinsip menjunjung tinggi aspek kemanusiaan dan menghargai hak setiap responden serta menjaga privasinya melalui penggunaan *informed consent*, tanpa memasukkan nama (*anonymity*), dan peneliti menjamin kerahasiaan responden (*confidentiality*) dengan mengolah datanya sendiri.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Bab ini memaparkan hasil penelitian tentang efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 sebagai kelompok intervensi dan Puskesmas Wedung 1 sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 01 November 2022 sampai tanggal 31 Januari 2023. Proses pengumpulan data menggunakan pre test kepada responden kemudian memaparkan *self instructional module* dalam bentuk booklet sebagai bahan bacaan, dan dilanjutkan dengan pemberian post test. Hasil penelitian ini akan dipresentasikan sesuai dengan analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

A. Analisa Univariat

Karakteristik responden pada penelitian ini menjelaskan frekuensi dan karakteristik yang mencakup umur, status pendidikan, pekerjaan, dan status perkawinan.

1. Karakteristik Responden Umur, Status Pendidikan, Pekerjaan dan Status Perkawinan

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, status Pendidikan, pekerjaan dan status perkawinan perempuan yang menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1. (n=68)

Karakteristik	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi	Persent	Frekuensi	Persent
Umur				
Pra menopause	21	61.8	20	58.8
Menopause	13	38.2	14	41.2
Status Pendidikan				
Rendah	30	88.2	30	88.2
Tinggi	4	11.8	4	11.8

Tabel 4.1 lanjutan

Karakteristik	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi	Persent	Frekuensi	Persent
Pekerjaan				
Tidak Bekerja	13	38.2	21	61.8
Bekerja	21	61.8	13	38.2
Status Perkawinan				
Menikah	30	88.2	33	97.1
Janda	4	11.8	1	2.9
Total	34	100.0	34	100.0

Tabel 4.1 memperlihatkan bahwa umur responden pada penelitian kelompok intervensi didominasi pra menopause, yaitu umur 40-48 tahun sebanyak 21 responden (61.8%), sebagian besar responden berpendidikan rendah sejumlah 30 responden (88.2%), mayoritas responden bekerja sejumlah 21 responden (61.8%), dan sebagian besar responden menikah sejumlah 30 responden (88.2%).

Pada kelompok kontrol umur responden didominasi oleh pra menopause dengan umur 40-48 tahun sejumlah 20 responden (58.8%), sebagian besar responden berpendidikan rendah sejumlah 30 responden (88.2%), sebagian besar responden tidak bekerja sejumlah 21 responden (61.8%), dan status perkawinan responden berstatus menikah sejumlah 33 responden (97.1%).

2. Tingkat Pengetahuan dan Sikap Sebelum Dilakukan Intervensi *Self Instructional Module* pada Perempuan Pre Menopause

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan dan sikap perempuan yang menghadapi menopause sebelum dilakukan intervensi di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1. (n=68)

Tingkat pengetahuan	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi	Persent	Frekuensi	Persent
Rendah	24	70.6	26	76.5
Tinggi	10	29.4	8	23.5
Sikap				
Negative	27	79.4	28	82.4
Positif	7	20.6	6	17.6
Total	34	100.0	34	100.0

Tabel 4.2 membuktikan tingkat pengetahuan pada kelompok intervensi sebelum pemberian intervensi mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan rendah sejumlah 24 responden (70.6 %) dan lainnya memiliki tingkat pengetahuan tinggi sejumlah 10 responden (29.4 %). Sementara untuk sikap sebagian besar responden memiliki sikap negative sejumlah 27 responden (79.4%) dan yang lainnya memiliki sikap positif sejumlah 7 responden (20.6%).

Pada kelompok kontrol didapatkan hasil mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan rendah sejumlah 26 responden (76.5%), dan lainnya memiliki tingkat pengetahuan tinggi sejumlah 8 responden (23.5%). Sedangkan untuk sikap sebagian besar responden memiliki sikap negative sejumlah 28 responden (82.4%) dan lainnya memiliki sikap positif sejumlah 6 responden (17.6%).

3. Tingkat Pengetahuan dan Sikap Sesudah Dilakukan Intervensi *Self*

Instructional Module pada Perempuan Pre Menopause

Tabel 4.3. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan dan sikap perempuan yang menghadapi menopause sesudah dilakukan intervensi di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1. (n=68)

Tingkat pengetahuan	Kelompok intervensi		Kelompok control	
	Frekuensi	Persent	Frekuensi	Persent
Rendah	5	14.4	18	52.9
Tinggi	29	85.3	16	47.1
Sikap				
Negative	4	11.8	19	55.9
Positif	30	88.2	15	44.1
Total	34	100.0	34	100.0

Tabel 4.3 menjelaskan bahwa sesudah diberikan edukasi mengenai *self instructional module* pada perempuan yang menghadapi menopause menunjukkan mayoritas perempuan di wilayah kerja

Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1 termasuk ke dalam kategori tingkat pengetahuan tinggi, yaitu sejumlah 29 responden (85.3%) pada kelompok intervensi, dan kategori masih rendah sejumlah 18 responden (52.9%) pada kelompok kontrol. Sementara untuk kategori sikap pada kelompok intervensi dalam kategori positif sejumlah 30 responden (88.2%) dan pada kelompok kontrol dalam kategori negative 19 responden (55.9%).

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat untuk mengetahui adakah efektifitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 sebagai kelompok intervensi dan Puskesmas Wedung 1 sebagai kelompok kontrol.

Tabel 4.4. Hasil uji *Shapiro Wilk* efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1. (n=68)

Variabel	Kelompok intervensi			Kelompok kontrol		
	Shapiro Wilk			Shapiro Wilk		
	Statistik	Df	Sig	Statistik	Df	Sig
Pengetahuan sebelum	.573	34	.000	.527	34	.000
Pengetahuan sesudah	.424	34	.000	.636	34	.000
Sikap sebelum	.498	34	.000	.464	34	.000
Sikap sesudah	.523	34	.000	.633	34	.000

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji normalitas pada perempuan berjumlah 34 responden di kelompok intervensi dan 34 responden di kelompok kontrol didapatkan hasil pada kolom *Shapiro Wilk* nilai sig .000 ($< 0,05$) berarti data berdistribusi tidak normal, maka penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 4.5. Hasil uji Wilcoxon efektivitas self instructional module terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1. (n=34)

Variabel sebelum-sesudah	Z	Sig	N
Pengetahuan	-4.359	.000	34
Sikap	-4.796	.000	34

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi terhadap pengetahuan diperoleh nilai Z sebesar -4.359 serta nilai asy.sig sebesar .000, sementara pada sikap didapatkan nilai Z -4.796 serta nilai asy.sig sebesar .000 yang berarti nilai $p < 0,05$, maka ada pengaruh sebelum dan setelah pemberian *self instructional module*. Nilai Z menunjukkan hasil (-) yang berarti adanya pengaruh yang kuat antara *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.

Tabel 4.6. Hasil uji Wilcoxon efektivitas self instructional module terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Wedung 1. (n=34)

Variabel sebelum-sesudah	Z	Sig	N
Pengetahuan	-2.828	.005	34
Sikap	-3.000	.003	34

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji Wilcoxon pada kelompok kontrol terhadap pengetahuan adalah nilai Z sebesar -2.828 serta nilai asy.sig sebesar .005, sementara pada sikap didapatkan nilai Z -3.000 serta nilai asy.sig sebesar .003 yang berarti nilai $p < 0,05$, maka ada pengaruh sebelum dan setelah pemberian *self instructional module*. Nilai Z menunjukkan hasil (-) yang berarti adanya pengaruh yang kuat antara *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Wedung 1.

Tabel 4.7. Hasil uji *Mann Whitney* pada efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1. (n=34)

Mann-Whitney U	357.000
Wilcoxon	952.000
Z	-3.308
Asymp.Sig (2-tailed)	.001

Tabel 4.7 diperoleh hasil uji *Mann Whitney* dengan jumlah responden 68 perempuan, didapatkan hasil nilai Asym.Sig (2-tailed) sebesar .001 (< 0,05). Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa “Hipotesis diterima”. Dengan begitu bisa dinyatakan terdapat perbedaan hasil pengetahuan diantara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dikarenakan terdapat perbedaan yang signifikan, maka bisa dinyatakan “ada efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan perempuan dalam menghadapi menopause.

Tabel 4.8. Hasil uji *Mann Whitney* pada efektivitas *self instructional module* terhadap sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Wedung 1. (n=34)

Mann-Whitney U	323.000
Wilcoxon	918.000
Z	-3.816
Asymp.Sig (2-tailed)	.000

Tabel 4.8 didapatkan hasil uji *Mann Whitney* dengan jumlah responden 68 perempuan, didapatkan hasil nilai Asym.Sig (2-tailed) sebesar .000 (< 0,05). Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa “Hipotesis diterima”. Dengan begitu dinyatakan bahwa terdapat perbedaan hasil sikap antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dikarenakan terdapat perbedaan yang signifikan, maka bisa dinyatakan “ada efektivitas *self instructional module* terhadap sikap perempuan dalam menghadapi menopause.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang didapatkan menggunakan kuesioner, peneliti menganalisis permasalahan tentang efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan membandingkan dengan kelompok kontrol. Bahasan dilaksanakan berdasarkan tujuan penelitian dan hipotesis, antara lain :

A. Analisa Univariat

1. Karakteristik Perempuan Berdasarkan Umur

Umur menjadi karakteristik utama seseorang dalam sebuah variabel penelitian. Perempuan mulai akan mengalami gejala-gejala menopause sekitar umur 40 tahunan yang puncaknya, yaitu di umur 50 tahun dimana perempuan sudah tidak lagi mengalami menstruasi (Lubis, et al., 2020).

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa umur yang mendominasi adalah umur 40-48 tahun sebanyak 21 responden (61.8%) di kelompok intervensi dan sejumlah 20 responden (58.8%) di kelompok kontrol.

Pemahaman seseorang mulai berkembang sejak ia lahir sampai dengan dewasa yang didasarkan oleh perkembangan kognitif antara lain pra-operasional, sensorimotor, operasi konkret, dan operasi formal. Setiap orang memiliki jalan pikiran yang berbeda terkait dengan faktor usia yang memengaruhinya (Muarofah, 2021).

Semakin bertambah umur seorang perempuan dapat mengakibatkan perubahan fisik maupun psikologis yang disebut juga dengan mental seseorang. Apabila umur seseorang bertambah, maka pengalamannya juga ikut bertambah, sehingga pengetahuan seseorang bisa semakin luas yang nantinya dapat memengaruhi kesiapannya menghadapi menopause (Indah, 2018).

2. Karakteristik Perempuan Berdasarkan Status Pendidikan

Pendidikan adalah salah satu hal yang mendukung pengetahuan, terdapatnya pendidikan yang memadai akan mempermudah perempuan mendapatkan pemahaman yang lebih baik terkait menopause. Makin tinggi tingkat pendidikan individu, maka makin baik pengetahuannya. Hal ini sejalan dengan teori bahwa pendidikan dapat memengaruhi proses belajar, yang mempermudah seseorang menerima informasi (Widayati, et al., 2019).

Semakin baik pemahaman seseorang terkait menopause, maka semakin menunjang kesiapan perempuan di dalam menghadapi masa menopause yang dipengaruhi oleh berkembangnya nalar dan analisisnya. Daya nalar yang baik akan mempermudah peningkatan pengetahuan yang dapat dilakukan melalui pemberian informasi dan pesan kesehatan (Isnaeni, et al., 2022). Pada penelitian ini diperoleh hasil yang didominasi responden berstatus Pendidikan rendah, yaitu sebanyak 30 responden (88.2%) di masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Perempuan yang mengalami masa klimakterium sebagian besar tidak tahu bahwa perubahan itu merupakan proses alami memasuki menopause yang dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain pendidikan, umur dan pekerjaan. Perempuan juga merasakan kekhawatiran dan kebingungan berkaitan dengan munculnya gejala yang ada, sehingga aktif mencari pertolongan untuk mengidentifikasi itu, maka sebaiknya seorang perempuan harus sudah menyiapkan dirinya untuk menghadapi masa klimakterium dengan pengetahuan yang memadai (Misrina & Nuzula, 2021).

3. Karakteristik Perempuan Berdasarkan Pekerjaan

Sebagian besar responden memiliki pekerjaan sejumlah 21 responden (61.8%) di kelompok intervensi, sementara di kelompok kontrol sebagian besar responden tidak bekerja sejumlah 21 responden (61.8%). Pekerjaan seorang perempuan berhubungan erat dengan terdapatnya kesempatan ibu untuk dapat bersosialisasi dalam menyerap informasi berkaitan dengan kesehatannya menghadapi menopause (Widayati, et al., 2019). Perempuan yang bekerja umumnya memiliki pola pikir yang tidak sempit, dan percaya pada dirinya sendiri serta kemampuannya (Isnaeni, et al., 2022).

Perempuan yang mempunyai pekerjaan sebagian besar akan lebih siap dan mampu melewati masa menopause dengan baik jika dibanding dengan perempuan yang tidak bekerja, ini disebabkan oleh perempuan yang bekerja sudah biasa melakukan aktivitas fisik juga permasalahan di

dalam pekerjaannya, sehingga rasa takut akan masa menopause berkurang dan menganggapnya bukan permasalahan yang susah dilalui (Misrina & Nuzula, 2021).

4. Karakteristik Perempuan Berdasarkan Status Perkawinan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan menunjukkan di kelompok intervensi responden berstatus menikah, yaitu sejumlah 30 responden (88.2%), sementara di kelompok kontrol sebanyak 33 responden (97.1%) berstatus menikah. Pada status perkawinan perempuan yang tidak menikah dianggap lebih memiliki risiko mengalami menopause lebih awal, ini juga berlaku bagi perempuan dengan status menjanda. Hal ini memungkinkan terdapatnya hubungan dengan pengalaman psikis yang dialami oleh perempuan yang hidup tanpa adanya seorang pasangan (Muarofah, 2021).

Dukungan pasangan adalah semua bentuk perilaku dan sikap positif yang diberikan pada seseorang yang sakit atau mengalami permasalahan kesehatan, sehingga dapat memberikan efek nyaman baik secara fisik maupun psikologisnya (Sari & Sudarmiati, 2021), ini dikarenakan mereka yang memiliki pasangan hidup biasanya dijadikan tempat untuk berbagi cerita dan berkomunikasi (Annah, et al., 2020).

5. Tingkat Pengetahuan dan Sikap Perempuan Sebelum Dilakukan Intervensi

Pengetahuan perempuan pre menopause bisa memengaruhi persiapan ketika menopause. Perempuan dengan pengetahuan yang

rendah bisa dikarenakan ketidaktahuan dan kurangnya informasi yang diberikan dari petugas kesehatan baik secara langsung maupun tidak langsung (Misrina & Nuzula, 2021). Ketidaksiapan perempuan dalam menghadapi menopause dapat diatasi dengan melakukan kegiatan pendidikan kesehatan guna meningkatkan pengetahuan perempuan tentang menopause yang dapat memberikan pemahaman lebih berkaitan dengan menopause, sehingga perempuan akan semakin siap di dalam menghadapi masa menopause dan permasalahan yang ditimbulkan menjelang menopause bisa diatasi dengan baik (Muarofah, 2021).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan diperoleh hasil sebelum pemberian edukasi mengenai *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan yang menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1 terbanyak ada pada kategori tingkat pengetahuan rendah, yaitu sebanyak 24 responden (70,6%) di kelompok intervensi dan sebanyak 26 responden (76,5%) di kelompok kontrol. Sementara dalam kategori sikap paling banyak berada dalam kategori negative, pada kelompok intervensi sejumlah 27 responden (79,4%) dan pada kelompok kontrol sejumlah 28 responden (82,4%).

Pengetahuan termasuk faktor yang bisa memengaruhi perubahan perilaku kesehatan individu. Motivasi individu dalam proses pengambilan keputusan didasarkan oleh pengetahuan yang dimiliki seseorang itu sendiri, sehingga bisa disimpulkan bahwa tidak semua individu berpengetahuan baik atau buruk akan mengubah perilaku kesehatannya, akan tetapi hal ini tergantung dari motivasi dan kesadaran

individu untuk mengubah perilaku kesehatan yang bisa mengubah perilaku kesehatan individu tersebut. Maka dari itu, pengetahuan bisa dipengaruhi oleh banyak faktor tidak hanya dari informasi yang didapatkan selama penyuluhan saja, namun juga terdapat faktor lainnya misalnya lingkungan, berkaitan dengan perbedaan kondisi masyarakat dan kepercayaan masyarakat terhadap kesehatan, hingga akhirnya mengubah sikap masyarakat terkait dengan menopause (Rangkuti, 2020).

B. Analisa Bivariat

Edukasi kesehatan termasuk bagian di dalam promosi kesehatan yang diperlukan dalam proses peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan berkaitan dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan, yaitu memberikan informasi sehingga ilmu pengetahuan semakin bertambah, maka dari itu sesudah pemberian pendidikan kesehatan seharusnya dapat terjadi perubahan yang meningkatkan pengetahuan seseorang (Muarofah, 2021).

Memasuki masa menopause, beberapa perempuan merasa bahwa dirinya sudah tidak sempurna lagi sebagai perempuan, tekanan psikologis dapat timbul akibat kondisi ini. Apabila tekanan psikologis tidak diatasi, maka dapat berkembang menjadi stres yang menyebabkan dampak buruk bagi kehidupan sosial perempuan itu sendiri. Selain itu, keadaan tegang/stres akan merangsang otak yang bisa memengaruhi keseimbangan hormon sehingga berdampak terhadap kesehatan tubuh individu tersebut (Misrina & Nuzula, 2021).

Sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai *self instructional module* pada perempuan yang menghadapi menopause diperoleh mayoritas perempuan di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1, termasuk ke dalam kategori tingkat pengetahuan tinggi, yaitu sejumlah 29 responden (85.3%) pada kelompok intervensi dan kategori masih rendah sejumlah 18 responden (52.9%) pada kelompok kontrol. Sementara untuk kategori sikap pada kelompok intervensi dalam kategori positif sejumlah 30 responden (88.2%) dan pada kelompok kontrol dalam kategori negative 19 responden (55.9%).

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap perempuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengalami perubahan. Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan kepada perempuan berjumlah 34 responden di kelompok intervensi dan 34 responden di kelompok kontrol didapatkan hasil pada kolom *Shapiro Wilk* nilai sig .000 ($< 0,05$) berarti data berdistribusi tidak normal, maka menggunakan uji *Wilcoxon*.

Berdasarkan hasil uji analisis data *Wilcoxon* pada kelompok intervensi untuk kategori tingkat pengetahuan nilai *asym.sig* sebesar .000 dan untuk kategori sikap nilai *asym.sig* sebesar .000. Sementara itu, pada kelompok kontrol didapatkan hasil pada kategori tingkat pengetahuan nilai *asym.sig* sebesar .005 dan untuk kategori sikap didapatkan nilai *asym.sig* sebesar .003 ($p < 0,05$), berarti terdapat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian *self instructional module*. Nilai *Z* menunjukkan hasil (-) yang berarti ada pengaruh yang kuat antara *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1.

Pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan mencakup hal-hal yang sesuai juga spesifik yang dilaksanakan secara berulang dan terus-menerus supaya dapat memfasilitasi perubahan pengetahuan sehingga terjadi peningkatan kemampuan seorang perempuan untuk hidup menjadi semakin baik dan menjaga kesehatannya. Pendidikan kesehatan terkait menopause merupakan tahap pembelajaran kepada suatu individu, keluarga, kelompok dan masyarakat berkaitan dengan berhentinya menstruasi. Perempuan dengan tingkat pendidikan yang rendah lebih lambat untuk memahami materi, makin tinggi tingkat pendidikan seorang individu, maka makin memudahkan penyerapan informasinya. Disisi lain, perempuan dengan pengalaman menopause biasanya lebih mudah menjawab kuesioner dan paham mengenai materi pendidikan kesehatan (Rangkuti, 2020).

Informasi yang didapatkan terkait dengan objek akan memengaruhi sikap objek itu sendiri (Muarofah, 2021). Keberhasilan pendidikan kesehatan bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti proses penyuluhan, sasaran dan penyuluh sendiri. Pendidikan kesehatan merupakan tindakan menyebarluaskan informasi dan menanamkan keyakinan, sehingga seseorang tidak hanya saja sadar, mengerti dan tahu, akan tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan (Rangkuti, 2020).

Faktor lain yang memengaruhi penilaian individu terhadap pengisian kuesioner adalah daya ingat atau daya serap responden sehingga pengetahuannya ikut mengalami perubahan termasuk juga pada kelompok kontrol (Priawantiputri, et al., 2019).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah berusaha dilakukan sesuai dengan prosedur ilmiah, meskipun begitu masih mempunyai keterbatasan, yaitu saat penyuluhan kesehatan berlangsung terdapat responden yang mengobrol dengan temannya, sehingga dapat mengganggu teman yang lain dan memengaruhi pengisian kuesionernya.

D. Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1. Pemberian edukasi kesehatan tentang menopause sangat penting dilakukan sebelum menghadapi pra menopause. Manfaat diberikannya edukasi menopause adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap perempuan agar tidak menimbulkan kekhawatiran berlebihan dalam menghadapi menopause (Muarofah, 2021).

Penggunaan modul berbentuk *booklet* dalam pembelajaran dinilai lebih relevan, efisien, dan efektif dibanding pembelajaran melalui metode ceramah yang dilaksanakan secara tatap muka dan cenderung bersifat klasikal (Sentana et al., 2021)

Adanya petugas kesehatan dari fasilitas kesehatan terdekat akan membantu mengatasi permasalahan ketidaksiapan menghadapi menopause, yaitu dengan melakukan edukasi tentang menopause. Perempuan bisa langsung berkunjung ke fasilitas kesehatan untuk melaksanakan konsultasi ke petugas kesehatan berkaitan dengan persiapan yang diperlukan di dalam menghadapi masa menopause.

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian pada perempuan yang menghadapi masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1 yang dilakukan intervensi tentang efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan, maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan penelitian umur responden pada kelompok intervensi didominasi pra menopause, yaitu umur 40-48 tahun sebanyak 21 responden (61.8%), sebagian besar responden berpendidikan rendah dengan total 30 responden (88.2%), mayoritas responden bekerja sejumlah 21 responden (61.8%), dan responden berstatus menikah sejumlah 30 responden (88.2%). Pada kelompok kontrol umur responden didominasi oleh pra menopause dengan umur 40-48 tahun sejumlah 20 responden (58.8%), sebagian besar responden berpendidikan rendah sejumlah 30 responden (88.2%), sebagian besar responden tidak bekerja sejumlah 21 responden (61.8%), dan sebanyak 33 responden (97.1%) berstatus menikah.
2. Sebelum diberikan edukasi mengenai *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan yang menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1 terbanyak ada di kategori tingkat pengetahuan rendah, yaitu sebanyak 24 responden (70,6%) pada kelompok intervensi dan sebanyak 26 responden (76.5%)

pada kelompok kontrol. Sementara dalam kategori sikap paling banyak berada dalam kategori negative, pada kelompok intervensi sejumlah 27 responden (79.4%) dan pada kelompok kontrol sejumlah 28 responden (82.4%).

3. Sesudah diberikan edukasi mengenai *self instructional module* pada perempuan yang menghadapi menopause memperlihatkan bahwa mayoritas perempuan di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1, termasuk ke dalam kategori tingkat pengetahuan tinggi, yaitu sejumlah 29 responden (85.3%) pada kelompok intervensi dan kategori masih rendah sejumlah 18 responden (52.9%) pada kelompok kontrol. Sementara untuk kategori sikap pada kelompok intervensi dalam kategori positif sejumlah 30 responden (88.2%) dan pada kelompok kontrol dalam kategori negative 19 responden (55.9%).
4. Edukasi *self instructional module* pada perempuan dalam menghadapi menopause sangat berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap perempuan pra menopause ketika tiba masa menopause. Berdasarkan hasil uji analisis data *Mann Whitney* didapatkan nilai *Asym.Sig (2-tailed)* sebesar .001 pada kategori tingkat pengetahuan dan nilai *Asym.Sig (2-tailed)* sebesar .000 pada kategori sikap ($<0,05$) yang berarti bahwa “Hipotesis diterima”, maka terdapat perbedaan hasil pengetahuan dan sikap diantara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan ada efektivitas *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 dan Puskesmas Wedung 1.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dan menambah pengetahuan baru bagi ilmu keperawatan khususnya maternitas mengenai *self instructional module* yang dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause. Serta penggunaan metode pendidikan kesehatan menggunakan video edukasi mengenai menopause dengan variabel lain seperti fisik, sosial dan psikologis perempuan menopause agar penelitian ini lebih berkembang lagi.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan kegiatan seperti penyuluhan, pendidikan kesehatan terutama informasi berkaitan dengan menopause pada perempuan yang akan memasuki masa menopause supaya tidak terjadi ketidaksiapan dalam menghadapi menopause.

3. Bagi Masyarakat

Bagi perempuan yang menghadapi masa menopause perlu memahami informasi berkaitan dengan tanda dan gejala menopause melalui informasi yang bisa dipertanggung jawabkan kebenarannya supaya perempuan mampu mempersiapkan dirinya dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputri, N.W.A., Pamungkas, C.E., Rofita,D., & Makmun, I. (2023). Efektivitas Aroma Terapi Lavender terhadap Peningkatan Lama Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *JOMIS: Journal of Midwifery Science*, 7(1), 2023.
- Agustin, M., & Nursanti, I. (2020). Efek Edukasi “Paket Harmonis” terhadap Pengelolaan Diri Perempuan Menopause dalam Mengatasi Perubahan masa Menopause. *Akademika*, 9(1).
- Alshogran, O. Y., Mahmoud, F. M., & Alkhatatbeh, M. J. (2021). Knowledge and Awareness toward Menopause and Hormone Therapy among Premenopausal Women in Jordan. *Climacteric*. <https://doi.org/10.1080/13697137.2020.1813099>
- Alza, Y., Arsil, Y., Marlina, Y., Novita, L., & Agustin, N.D. (2020). Aktivitas Fisik, Durasi Penyakit dan Kadar gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe (DM) 2. *Jurnal GIZIDO*, 12(1), 2020. <https://doi.org/10.47718/gizi.v12i1.907>
- Amanda, S. (2022). Eksperimentasi Konseling Individu dengan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Pemanfaatan Waktu Belajar Peserta Didik di Smpn 44 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021. *Raden Intan Repository*. <http://repository.radenintan.ac.id/18822/>
- Andanawarih, P. (2021). Kesiapan Wanita Usia 45-55 Tahun dalam Menghadapi Perubahan masa Menopause. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 7–13.
- Annah, I., & Mashar, H.M. (2020). Status Pernikahan dan Dukungan Sosial Suami Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopausedi Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Muda*, 2(1).
- Anuraga, G., Indrasetianingsih, A., & Athoillah, M. (2021). Pelatihan Pengujian Hipotesis Statistika Dasar dengan Software R. *BUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2).
- Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(2), 99–104.
- Azizah, F. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir dimasa Pandemi Covid-19 Yogyakarta. *Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*.
- Bhattacharya, P. K., Boro, E., Jamil, M. D., & Roy, A. (2016). Effectiveness of Self Instructional Module on Coping Strategies of Tri-Dimensional

Problems of Premenopausal Women – A Community Based Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/23530.8935>

Bunsal, C. M., Nursanti, I., & Nugroho, N. (2020). Efek Paket Sejahtera terhadap Kemampuan Perempuan Menopause dalam Mengatasi Perubahan Fisik, Seksual dan Psikologis di Kota Depok Tahun 2019. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 9(01), 43–51.

Chrisnanda, I. A. (2020). Pengaruh Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Terapi Murottal Al-Qur'an: Ar-Rahman terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pencegahan Kegawatdaruratan Pasien Hipertensi Urgency. *Repository Universitas Kusuma Husada Surakarta*. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/361/>

Cipto, C., Siswoko, S., & Saptaningrum, E. (2020). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Menghadapi masa Menopause. *Jurnal Studi Keperawatan*. <https://doi.org/10.31983/j-sikep.v1i1.5644>

Darna, N., & Herlina, E. (2018). Memilih Metode Penelitian yang Tepat: bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Jurnal Ekologi Ilmu Manajemen*, 5(1), 287–292.

Dewi, N. R., & Wahyuni, S. (2022). Perbedaan Psikologi Wanita Menopause yang Tinggal di Lingkungan Keluarga dengan yang Tinggal di Panti Jompo Joyah Uken Aceh Tengah. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(1), 74–82.

Hakim, T. L. (2019). Kelayakan Kit Fasilitator Sebagai Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam Upaya Pencegahan terhadap Pedofilia Bagi Siswa Sekolah Dasar (SD). *Repository Universitas Jember*. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/87781>

Handayani, L. T. (2018). Kajian Etik Penelitian dalam Bidang Kesehatan dengan Melibatkan Manusia sebagai Subyek. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1).

Handoko, F. B., Lidiawati, M., & Bintoro, Y. (2021). Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Menopause di Kampung Lampuuk Kecamatan Darussalam Aceh Besar. *Jurnal Aceh Medika*, 5(1), 113–118.

Herawati, R. (2020). Factors Associated with Age of Menopause at the Elderly Posyandu at Tambusai Health Center, Rokan Hulu Regency: Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause di Posyandu Lansia Puskesmas Tambusai Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Marternity and Neonatal*, 8(2), 117–124.

Herdayati, M. P., Pd, S., & Syahrial, S. T. (2019). Desain Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian. *ISSN 2502-3632 ISSN 2356-0304 J.*

Online Int. Nas. Vol. 7 No. 1, Januari–Juni 2019 Univ. 17 Agustus 1945 Jakarta, 53(9), 1689–1699.

- Hidayat, T., & Purwokerto, U. M. (2019). Pembahasan Studi Kasus sebagai Bagian Metodologi Penelitian. *Jurnal Study Kasus*, 1–13.
- Indah, R.A. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause di Dusun Krandon Malangan Sumberagung Moyudan Sleman Yogyakarta. *Repository Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Isnaeni, L.D. ; Yuniarti. & Ulfiana, E. (2022). Hubungan Karakteristik dan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan pada Wanita Pre Menopause di Desa Selomanik. *Journal of Holistics and Health Sciences, Vol. 4, No. 1 Maret 2022*.
- Jumiati, I. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Bullying pada Siswa di Sd Negeri 01 Ngesrep Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. *Repository Universitas Muhammadiyah Semarang*. <http://repository.unimus.ac.id/2569/>
- Tumiwa, M.C.R., Kapantow. N.H. & Punuh, M.I. (2021). Gambaran Asupan Vitamin Larut Lemak Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada saat Pembatasan Sosial Pandemi Covid-19. *Kesmas*, 9(6), 2020.
- Linda, L., & Yetti R., E. (2019). Hubungan Perubahan Fisik dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(1) 2019. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i1.526>.
- Lubis, R.M., Lilis. & Amalia, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Wanita Pra Lansia tentang Menopause Di Rt 023 Rw 001 Kelurahan Sunter Agung. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya, Vol. 6, No. 2, 2020*.
- Madekhan, M. (2018). Posisi dan Fungsi Teori dalam Penelitian Kualitatif. *Reforma: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(2), 62–69.
- Makbul, M. (2021). Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian. <https://osf.io/svu73/download>
- Masnur, A. D. A., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). The Effectiveness of CBT Group Counseling with Self-Instruction Technique to Improve Students' Self-Efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 23–29.
- Misrina, & Nuzula, R. (2021). Hubungan Karakteristik dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopausedi Desa Meunasah Capa Kecamatan Kota Juang Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine, Vol. 7. No.*

1 April 2021. e-ISSN : 2615-109X.

- Mol, A., Anil, A., Thomas, B., Johnachan, J. K., Varghese, V., & Fulgen, F. (2021). A Descriptive Study to Assess the Knowledge Regarding Menopausal Symptoms among Women Residing in Selected Community Area at Kollam with a View to Develop a Self-Instructional Module on Menopausal Symptoms and its Management. *Asian Journal of Nursing Education and Research*. <https://doi.org/10.52711/2349-2996.2021.00085>.
- Muarofah, H. (2021). Pengaruh Edukasi Manajemen Menopause dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause Di Rw 02 Desa Sadeng, Gunungpati. *Repository Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. http://repository.unissula.ac.id/26626/1/Ilmu%20Keperawatan_30901800073_fullpdf.pdf
- Mulya Mahenri, R. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Penggunaan Suplemen Kesehatan pada Masyarakat Kelurahan Candirejo Ungaran Barat di Era Pandemi Covid-19. *Universitas Ngudi Waluyo*.
- Mulyandari, A., & Oktaviani, O. (2021). Edukasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Gangguan Imsonia pada Wanita Menopause di Kelurahan Batu IX. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 2(1).
- Mulyani, E. (2018). Perbandingan Hasil Penetapan Kadar Vitamin C pada Buah Kiwi (*Actinidia deliciosa*) dengan Menggunakan Metode Iodimetri dan Spektrofotometri UV-Vis. *Pharmauho: Jurnal Farmasi, Sains, dan Kesehatan*, 8(1), 2022.
- Naandreyni, T. (2019). Asuhan Kebidanan pada Ibu Premenopause dengan Gangguan Haid di Puskesmas Kelayan dalam Banjarmasin. *Repository Universitas Sari Mulia*. <http://repository.unism.ac.id/902/>
- Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi dengan Penyuluhan Metode Storytelling pada Siswa Kelas Iii dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2).
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A.I. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 2019, 374-381.
- Rangkuti, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Wanita tentang Pre Menopause di Wilayah Puskesmas Onolalu Kabupaten Nias Selatan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. ISSN : 2798-5318 (online), 1(1), 2021, 51-59.

- Ratnasari, P. I., & Bypmyrr, Y. (2012). Pengetahuan Pemustaka UPT Perpustakaan Universitas Diponegoro tentang Undang-Undang Hak Cipta. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 1(1), 1–8.
- Rijanto, R., Alfiah, S., & Jeniawaty, S. (2021). Pelatihan Peningkatan Pendidikan Kesehatan tentang Persiapan Menjelang Menopause di Puskesmas Mojo. *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 11(1), 1–5.
- Ripangga, F. (2018). Hubungan Beban Keluarga dengan Sikap Keluarga dalam Merawat Pasien Skizofrenia di Poliklinik Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda. *Repository Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/932>
- Safitri, D., & Iryani, I. (2021). Description of Students Learning Outcomes used Guided Inquiry Module in Chemistry Learning. *Edukimia*, 3(1), 38–42.
- Sagala, T. W., Manapa, E. A., Ardhana, V. Y. P., & Lewakabessy, G. (2020). Perbandingan Implementasi Manajemen Pengetahuan pada Berbagai Industri. *JTIM: Jurnal Teknologi Informasi dan Multimedia*. <https://doi.org/10.35746/jtim.v1i4.69>
- Santi, N. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Perimenopause pada Ny “N” dengan Menstruasi Tidak Teratur di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2021. *Repository UIN Alauddin Makassar*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/21339/>
- Sari, I.I. & Sudarmiati, S. (2021). Hubungan Tingkat Spiritualitas Wanita Menopause dengan Sindrom Menopause Pada Daerah Pedesaan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(2), 2021.
- Sari, N. W., & Yuniliza, Y. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang. *Menara Ilmu*, 14(1).
- Sentana, A. D., Andrayani, L. W., Arip, M., Hasbi, M., & Mardiatun, M. (2021). Pengaruh Modul terhadap Pengetahuan, Sikap Karang Taruna dalam Deteksi Dini TB Paru di Bonjeruk. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 3(2), 1–12.
- Sinaga, M. S. R. I. B. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Premenopause terhadap Perubahan pada masa Menopause di Puskesmas Medan Deli Kota Bangun Kecamatan Medan Deli Tahun 2017. *DSpace Repository*.
- Sinurat, L. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Kelurahan Aek Simotung Kevupaten Tapanuli Selatan Tahun 2018. *Helvetia Repository*.

<http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/929/>

- Suci, A. T. P. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Premenopause terhadap Perubahan masa Menopause di Desa Orawa Kecamatan Tirawuta Kabupaten Kolaka Timur Tahun 2018. *Poltekkes Kemenkes Kendari*.
- Susilawati, P. (2021). Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar terhadap Skor Insomnia pada Wanita Perimenopause di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Buay Nyerupa. *Repository Poltekkes Tanjungkarang*. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/835/>
- Syela, Y., Prabawati, M., & Suliyanthini, D. (2022). Penilaian Bahan Ajar Modul Materi “Penerapan Desain Busana untuk Berbagai Bentuk Tubuh Wanita.” *Practice of Fashion and Textile Education Journal*, 2(2), 65–81.
- Thenmozhi, S. (2019). A Study to Evaluate the Effectiveness of Self Instructional Module (SIM) on Knowledge regarding Menopause and Its Impact among Women in Selected Rural Areas, Coimbatore. *Repository The Tamil Nadu Dr.M.G.R. Medical University*. <http://repository-tnmgrmu.ac.in/18910/>
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian dalam Penelitian Pendidikan. *AL-Fathonah*, 1(1), 342–351.
- Usman, U., Budi, S., & Sari, D. N. A. (2020). Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Kesehatan tentang Pencegahan COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 258–264.
- Widayati, C.N. ; Puhadi. & Utami, A.P. (2019). Studi Deskriptif Tingkat Pengetahuan tentang Menopause pada Ibu Premenopause Di Dusun Tunggak. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 4(2), 2019.
- Widiasih, R., Susanti, R. D., Sari, C. W. M., & Hendrawati, S. (2020). Menyusun Protokol Penelitian dengan Pendekatan SETPRO: Scoping Review. *Journal of Nursing Care*, 3(3).
- Wulandari, W. & Isnaeni, F.N. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Lanjut Usia di Provinsi Jawa Tengah (Risksdas 2018). *Repository Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <http://eprints.ums.ac.id/95215/>
- Yanti, D. (2021). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dukungan Suami dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di Rw 08 Cibeber Cimahi Selatan. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 33–38.



Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan dari Dinas Kesehatan

**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG**
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 313/F.SI/FIK-SA/VII/2022
Lamp : - Lembar
Perihal : Permohonan Ijin Survey

Kepada Yth.
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Demak
di
Demak
Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berkenaan dengan Penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian dan pengambilan data. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Echa Himmatun Nihilah
Nim : 30901900061
Keperluan : Observasi Survey Pendahuluan
Judul/Tema : Efektivitas Self Instructional Module Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Perempuan Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Bonang 1
Pembimbing I : Ns. Apriliani Yulianti Wuringsih, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Pembimbing II : Ns. Hj. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat

Demikian Permohonan ini kami buat, Atas perhatian dan perkenannya kami ucapkan terima kasih.

UNISSULA
Billahittaufiq Wal Hidayah,
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 20 Dzul Hijjah 1443 H
20 Juli 2022 M


Ns. Indri Tri Astuti, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An
Ka. Prodi S1 Keperawatan

Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data Penelitian ke Puskesmas Bonang 1



PEMERINTAH KABUPATEN DEMAK
DINAS KESEHATAN

Jalan Sultan Hadiwijaya Nomor 44 Demak 59515
Telepon (0291) 685934 Faksimili (0291) 685934
<http://www.dinkes.demakkab.go.id>; e-mail : dinkes@demakkab.go.id

Demak, 10 Oktober 2022

Nomor : 440 / 1007-1
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Ka. Prodi S1 Keperawatan
Universitas Islam Sultan Agung

Di
Semarang

Menindaklanjuti surat dari Ka. Prodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung, nomor 619/F.S1/FIK-SA/IX/2022 perihal Permohonan Ijin Penelitian bagi mahasiswa yang bernama:

Nama : Echa Himmatun Nihlah
NIM : 30901900061
Judul : Efektivitas *Self Instructional Module* terhadap Pengetahuan dan Sikap Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Bonang I

Pada prinsipnya kami tidak keberatan mahasiswa tersebut melakukan penelitian di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Demak.


Demikian untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya disampaikan terimakasih.

a.n. Plt. KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN DEMAK
SEKRETARIS

NANI AMRIN, SKM, M.Kes
D Pembina Tingkat I
NIP. 19680424 199003 2 006

- TEMBUSAN** dikirim Kepada Yth :
1. Kepala Puskesmas Bonang I
 2. Mahasiswa yang bersangkutan;
 3. Arsip.

Lampiran 3. Surat Jawaban Izin Pengambilan Data Penelitian dari Puskesmas Bonang 1

 PEMERINTAH KABUPATEN DEMAK
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS BONANG I
Jl. Raya Demak Moro No. 50 Tridonorejo Bonang Demak 59552
Telp. (0291) 6910122 Email : bonang1.pkm@gmail.com

SURAT KETERANGAN
NO. 045.2/445.11/030 /III/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : dr. NURHAYATI
NIP : 19760106 200904 2 001
Pangkat/ Gol : Pembina Tk. I / IV b
Jabatan : Pj. Kepala Puskesmas Bonang I


Dengan ini menerangkan bahwa :


Nama : Echa Himmatun Nihiah
NIM : 30901900061
Judul : Efektifitas *Self Instructional Module* terhadap Pengetahuan dan Sikap Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Bonang I

Telah selesai melaksanakan penelitian di Puskesmas Bonang I Kabupaten Demak dengan judul tersebut diatas.

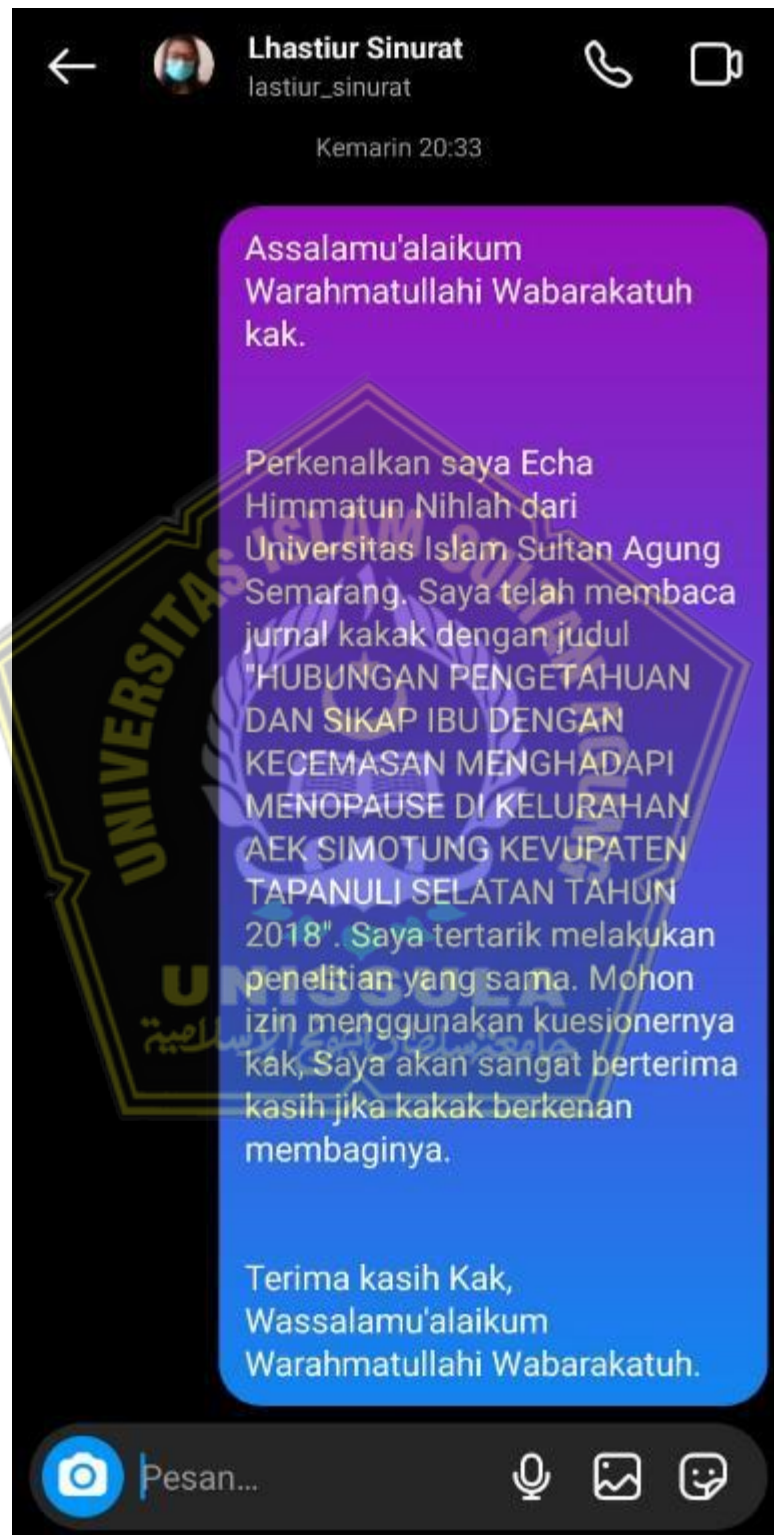
Surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demak, 3 Februari 2023
Pj. Kepala Puskesmas Bonang I
Kabupaten Demak.


dr. NURHAYATI
NIP: 19760106 200904 2 001



Lampiran 4. *Screenshot* Izin Penggunaan Kuesioner



Lampiran 5. Ethical Clearance



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (B Sali) Fax.(024) 6582455
email : informasi@unissula.ac.id · web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

No. : 625/F.S1/SA-FIK/IX/2022
Lamp. : -
Hal : Surat Pengantar Uji Kelaikan Etik

Kepada Yth. Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)
Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang

Saya yang bertandatangan di bawah ini bermaksud mengajukan permohonan kaji etik penelitian :

Nama : Echa Himmatun Nihlah
NIM : 30901900061
Jenjang : DIII / S1/ Profesi*
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian : Efektivitas Self Instructional Module terhadap Pengetahuan dan Sikap Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Bonang 1.
Pembimbing 1/ Promotor : Ns. Apriliani Yulianti Wuriningsih, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Pembimbing 2/ Ko Promotor : Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Demikian surat permohonan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Semarang, 28 September 2022

Mengetahui,
Prodi S1 Keperawatan
Pengusul
Echa Himmatun Nihlah
30901900061

Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An)
NIDN. 06-1809-7805

*) pilih salah satu

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

**EFEKTIVITAS *SELF INSTRUCTIONAL MODULE* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP PEREMPUAN DALAM
MENGHADAPI MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BONANG 1**

I. Identitas Responden

No. Responden :

Nama (Inisial) :

Umur :

Alamat :

Status pendidikan :

Pekerjaan :

Status perkawinan :

II. Pengetahuan

Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan anda, dan berikan tanda centang (√) pada kolom **Benar** atau **Salah** pada pertanyaan di bawah ini.

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar	Salah
1.	Menopause merupakan tahapan dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai berhentinya masa haid selama 12 bulan berturut-turut		
2.	Usia menopause bervariasi antara 45-50 tahun tetapi sudah dimulai sejak wanita berusia 40 tahun		
3.	Wanita yang mengalami menopause mempunyai tiga pola haid yaitu haid tetap, teratur dan tiba-tiba berhenti haid menjadi jarang, haid menjadi tidak teratur		
4.	Ketidakteraturan haid meningkatkan kecemasan bahwa daya tarik seksual dan fisiknya berkurang		
5.	Perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu berat badan meningkat		

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Benar	Salah
6.	Perubahan psikologi yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu mudah tersinggung		
7.	Gejala penurunan kesehatan pada wanita menopause ditandai dengan sakit kepala dan jantung berdebar-debar		
8.	Gejala menopause paling sering dibicarakan dan dialami adalah arus panas sensasi yang muncul tiba-tiba yang kemudian dapat menjadi sangat panas		
9.	Cara hidup sehat pada wanita menopause yaitu dengan mengatur istirahat yang cukup		
10.	Rasa gelisah, mudah tersinggung ketegangan dari kecemasan merupakan ciri umum menjelang menopause		

III. Sikap

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom yang tersedia.

SS = Sangat setuju, S = Setuju, TS = Tidak setuju, STS = Sangat tidak setuju.

No	Pertanyaan	Jawaban			
		ST	S	TS	STS
1.	Saya merasa takut menghadapi masa menopause				
2.	Menopause merupakan tahapan dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai berhentinya masa haid selama 12 bulan berturut-turut				
3.	Saya merasa cemas menghadapi menopause				
4.	Saya menopause berarti menandakan saya sudah berhenti haid				
5.	Menopause membuat saya mengalami perubahan fisik dan psikologis				
6.	Saya mengalami keringat yang berlebihan di malam hari				
7.	Menurut saya olahraga dimasa menopause tidak perlu				
8.	Saya mengalami kekeringan vagina sehingga timbul rasa sakit yang berlebihan saat melakukan seksualitas pada suami				

No	Pertanyaan	Jawaban			
		ST	S	TS	STS
9.	Menopause membuat kesehatan saya menurun				
10.	Saya merasa emosi saya tidak terkontrol di masa menopause				



Lampiran 7. Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Echa Himmatun Nihlah

NIM : 30901900061

Status : Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang

Dengan ini, menyatakan permohonan kepada saudara untuk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Efektivitas *Self Instructional Module* terhadap Pengetahuan dan Sikap Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Bonang 1”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self instructional module* terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dalam menghadapi menopause.

Keikutsertaan saudara/saudari dalam penelitian ini adalah sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian bagi saudara/saudari sebagai responden. Peneliti menghargai hak saudara/saudari sebagai responden dalam penelitian ini. Identitas dan data/informasi yang saudara berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian surat permohonan ini peneliti ajukan. Terima kasih atas kesediaan serta kerjasama saudara/saudari.

Demak, Oktober 2022

Peneliti

Echa Himmatun Nihlah

Lampiran 8. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

No. responden :

Nama (Inisial) :

Umur :

Alamat :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Status Perkawinan :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, atas nama Echa Himmatun Nihlah dengan judul “Efektivitas *Self Instructional Module* terhadap Pengetahuan dan Sikap Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Bonang 1”.

Saya memahami bahwa yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya dipergunakan untuk keperluan pengembangan ilmu keperawatan dan tidak merugikan bagi saya, oleh karena itu, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dan akan memberikan pernyataan dan informasi yang sebenarnya tanpa tekanan dari manapun.

Demak, Oktober 2022

Responden,

(.....)

Lampiran 9. Pedoman Intervensi *Self Instructional Module*



PEDOMAN INTERVENSI *SELF INSTRUCTIONAL MODULE*
PROTOKOL INTERVENSI *SELF INSTRUCTIONAL MODULE*
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PEREMPUAN DALAM
MENGHADAPI MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BONANG 1

Oleh :
Echa Himmatun Nihlah
NIM: 30901900061

PRODI STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2022

**PROTOKOL INTERVENSI *SELF INSTRUCTIONAL MODULE*
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PEREMPUAN DALAM
MENGHADAPI MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BONANG 1**

A. Bentuk Kegiatan

Self instructional module merupakan salah satu bentuk pendidikan kesehatan tentang intervensi keperawatan yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan dari studi literatur. Modul ini mencakup definisi menopause, tanda dan gejala, serta cara menangani masalah menopause yang diberikan kepada perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 Kota Demak.

B. Tujuan

Tujuan pemberian *self instructional module* untuk mempersiapkan perempuan dalam menghadapi menopause sehingga pengetahuannya meningkat dan sikap yang diambil tepat dalam memelihara kesehatannya.

C. Sasaran

Self instructional module diberikan kepada perempuan di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 Kota Demak.

D. Tempat Pelaksanaan

Penelitian dilakukan di Puskesmas Bonang 1.

E. Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2022.

F. Materi

Self instructional module berisi materi tentang definisi menopause, tanda dan gejala menopause, serta cara menangani masalah menopause.

G. Persiapan

1. Peneliti membuat PPT *self instructional module* berkaitan dengan menopause dan cara penanganan yang bisa dilakukan untuk mengurangi gejala menopause.
2. Peneliti membuat *booklet self instructional module* tentang menopause dan cara penanganan yang bisa dilakukan untuk mengurangi gejala menopause.
3. Peneliti melakukan kontrak dengan responden.
 - a. Perempuan yang menghadapi menopause yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian dan tinggal di sekitar wilayah kerja Puskesmas Bonang 1.
 - b. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud, tujuan, dan manfaat dilakukan penelitian.
 - c. Peneliti memberikan kesempatan kepada calon responden untuk bertanya apabila kurang jelas. Jika calon responden setuju untuk terlibat dalam penelitian maka calon responden diminta untuk mengisi lembar persetujuan menjadi responden. Namun, jika calon responden menolak, maka peneliti tetap menghargai keputusan tersebut.

H. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

a. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah ceramah, tanya jawab, dan diskusi.

b. Prosedur intervensi *self instructional module*

Perempuan menghadapi menopause yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Bonang 1 yang memenuhi kriteria inklusi ditempatkan di suatu ruangan untuk kemudian diberikan penjelasan, dilakukan diskusi, bersama dengan pembagian modul *self instructional* untuk selanjutnya dibawa pulang oleh responden. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut :

Tabel 1. Rincian kegiatan

Tahap	Waktu	Kegiatan petugas	Kegiatan sasaran
Pendahuluan	5 menit	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan edukasi 4. Membuat kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Memperhatikan penjelasan 4. Menyetujui kontrak waktu
Penyajian	30 menit	1. Menjelaskan materi <i>self instructional module</i> melalui PPT tentang definisi menopause, tanda dan gejala, serta cara menangani masalah menopause 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya	1. Mendengar dan memperhatikan 2. Mengajukan pertanyaan
Penutup	5 menit	1. Melakukan evaluasi dengan pertanyaan lisan 2. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan 3. Membagikan <i>booklet</i> untuk dibawa pulang dan dipelajari sendiri 4. Melakukan kontrak untuk kunjungan ulang pada hari ke tujuh 5. Mengucapkan salam	1. Menjawab pertanyaan 2. Memperhatikan 3. Menerima <i>booklet</i> dan menyetujui arahan 4. Menyetujui kontrak 5. Menjawab salam

I. Penjelasan tentang *Self Instructional Module*

1. Apa yang dimaksud dengan *self instructional module*?

Self instructional module merupakan salah satu bentuk pendidikan kesehatan dengan menggunakan modul pembelajaran mandiri yang berisi definisi menopause, tanda dan gejala, serta cara menangani masalah menopause.

2. Apa saja tujuan diberikan *self instructional module*?

Self instructional module diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan perempuan mengenai menopause. Perempuan yang menghadapi menopause diharapkan dapat menangani gejala menopause secara mandiri setelah diberikan pendidikan kesehatan.

3. Apa manfaat dari *self instructional module*?

Self instructional module bermanfaat untuk kesehatan perempuan terutama yang akan menghadapi masa menopause, sehingga tidak perlu menimbulkan ketidaksiapan yang berlebihan pada menopause.

4. Bagaimana penanganan menopause?

Sinurat (2018) menyatakan bahwa perempuan perlu beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang timbul saat menopause, terutama dalam hal gaya hidup sehat yang dapat dilakukan dengan :

a. Menjaga pola makan yang tepat

Nutrisi berperan penting bagi perempuan yang mengalami menopause, antara lain :

- 1) Kebutuhan kalori dan gizi harus cukup, bahwa kebutuhan dua hal tersebut berbeda pada tiap orang, tergantung berat badan, tinggi badan, usia, dan aktivitasnya. Kalsium misalnya diperoleh dari susu, keju, yogurt, ikan kering yang dimakan seluruhnya beserta tulangnya (antara lain ikan teri), sereal, kacang-kacangan dan hasil olahannya misalnya tahu dan tempe.
- 2) Kebutuhan karbohidrat dengan membatasi konsumsi lemak, sebaiknya hanya menggunakan lemak dan asam lemak tak jenuh.
- 3) Tambahan vitamin dalam menu sehari-hari. Vitamin yang diperlukan diantaranya vitamin A, C, dan E untuk antioksidan.
- 4) Upaya untuk memperlambat datangnya menopause, yaitu menghindari kafein, kopi, alkohol, minuman bersoda, rempah-rempah dan makanan yang berlemak.

b. Olahraga secara teratur

Melakukan olahraga secara teratur bermanfaat untuk menjaga jantung tetap sehat dan meminimalkan resiko terkena penyakit kardiovaskular/jantung. Latihan yang dapat dilakukan, yaitu jogging, senam, berjalan santai, berenang secara teratur untuk menjaga kebugaran tubuh dan menurunkan berat badan, dilakukan selama

kurang dari 30 menit sebanyak 3-4 kali dalam seminggu (Alza, et al., 2020)

- c. Mengikuti kelompok atau organisasi menopause yang ada untuk mengurangi kebosanan di rumah.
- d. Melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi insomnia. Dilakukan pada pagi diantara jam 7-8 pagi untuk memberikan efek rileks dan menghilangkan ketegangan klien. Mengulang teknik yang sama di sore hari sekitar jam 4-5 sore, supaya kualitas tidur buruk berkurang dan pada malam hari diulang kembali. Lakukan secara intens dan teratur 2 kali sehari (Mulyandari & Oktaviani, 2021).
- e. Menggunakan aromaterapi mawar untuk mengatasi insomnia. Bunga mawar merah memiliki sifat anti depresan yang dapat menjadikan jiwa lebih tenang. Cara pemakaiannya, yaitu teteskan 1-5 tetes minyak essensial letakkan di tissue atau diapungkan di dalam mangkuk berisi air panas kemudian hirup selama 5-10 menit (Susilawati, 2021).
- f. Merendam kaki dengan air hangat dan mendengarkan Murottal Al-Quran surah Ar-Rahman guna menurunkan tekanan darah. Dilakukan selama 15 menit 1 kali selama 3 hari berturut-turut dan memantau air dalam keadaan hangat (Chrisnanda, 2020).
- g. Setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang berbeda, kebanyakan orang dewasa membutuhkan tidur malam rata-rata 6-8 jam perharinya tergantung oleh kondisi seseorang yang membutuhkan waktu istirahat yang cukup (Adiputri, et al., 2023). Dampak dari kurang tidur diantaranya mudah marah, tubuh menjadi lemah, stres, kurang adanya antusias dalam melakukan aktivitas, dan depresi. Apabila waktu tidur dinilai kurang, hal itu dapat diisi dengan mengkonsumsi makanan tambahan (Santi, 2021).

5. Kesimpulan

Menopause merupakan proses alami yang dialami oleh semua perempuan. Oleh karena itu, penting bagi perempuan untuk

mengetahui gejala atau gangguan hingga penanganan pada menopause. Penanganan menopause yang tepat dapat menjaga kesejahteraan hidup perempuan, sehingga tidak perlu menimbulkan ketidaksiapan yang berlebihan dalam menghadapi menopause.

J. Evaluasi

Evaluasi pelaksanaan *self instructional module* dilaksanakan setelah satu minggu pemberian perlakuan/intervensi, peneliti melakukan *posttest* sebagai bagian dari evaluasi pemberian pendidikan kesehatan.



Lampiran 10. Data Demografi Penelitian

DATA DEMOGRAFI

Nama (Inisial) :

Umur :

Tingkat Pendidikan :

Pekerjaan :

Status Perkawinan :



Lampiran 11. *Self Instructional Module*



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memebrikan kekuatan dan kemampuan dalam proses penyusunan buku saku ini yang berjudul “*Self Instructionl Module*”. Buku saku ini merupakan media penulis untuk mempermudah dan memperjelas dalam penyampaian pendidikan kesehatan.

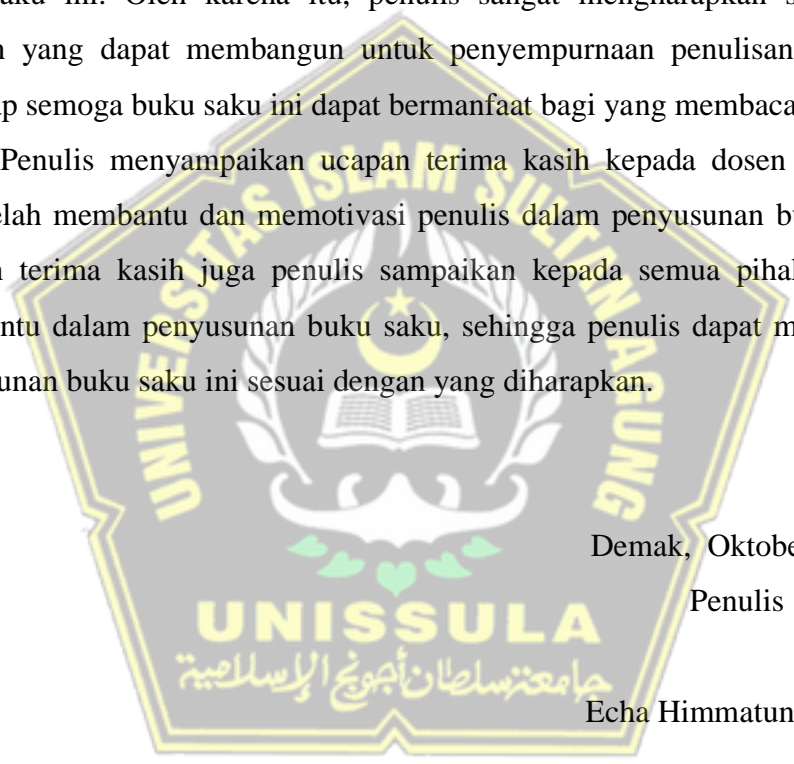
Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku saku ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran bahkan kritikan yang dapat membangun untuk penyempurnaan penulisan ini. Penulis berharap semoga buku saku ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membantu dan memotivasi penulis dalam penyusunan buku saku ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku saku, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku saku ini sesuai dengan yang diharapkan.

Demak, Oktober 2022

Penulis

Echa Himmatun Nihlah



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN

A. *Self Instructional Module*

1. Apa yang dimaksud dengan *self instructional module*?
2. Apa tujuan dari *self instructional module*?
3. Apa manfaat dari *self instructional module*?

B. Tahukah kamu tentang menopause?

D. Apa sajakah tanda dan gejala menopause?

E. Bagaimana cara penanganan menopause?

PENUTUP

LEMBAR KEGIATAN

DAFTAR PUSTAKA



PENDAHULUAN

A. *Self Instructional Module*

1. Apa yang dimaksud dengan *self instructional module*?

Self instructional module merupakan salah satu bentuk pendidikan kesehatan dengan menggunakan modul pembelajaran mandiri yang berisi definisi menopause, tanda dan gejala, serta cara menangani masalah menopause.

2. Apa tujuan dari *self instructional module*?

Self instructional module diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan perempuan mengenai menopause. Perempuan yang menghadapi menopause diharapkan dapat menangani gejala menopause secara mandiri setelah diberikan pendidikan kesehatan.

3. Apa manfaat dari *self instructional module*?

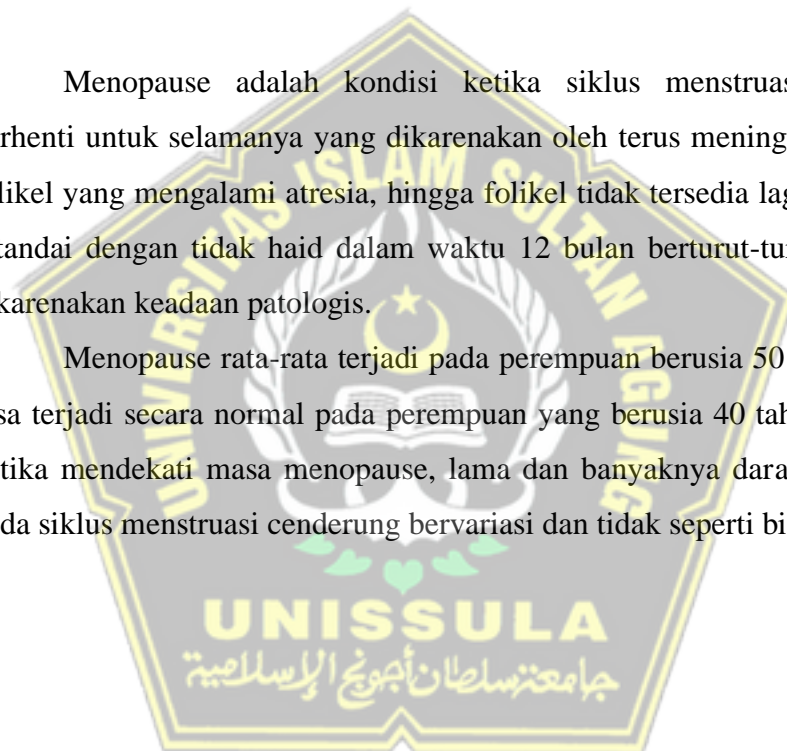
Self instructional module bermanfaat untuk kesehatan perempuan terutama yang akan menghadapi masa menopause, sehingga tidak perlu menimbulkan ketidaksiapan yang berlebihan pada menopause.

B. Tahukah kamu tentang menopause?

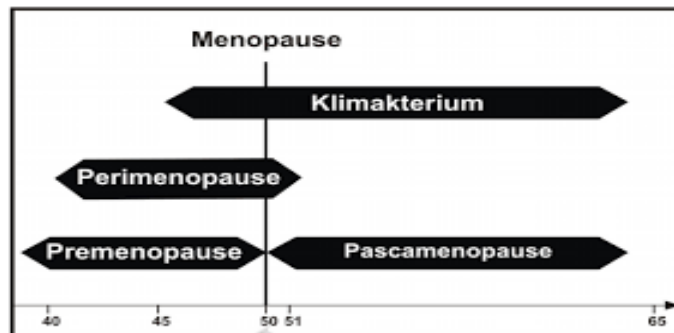


Menopause adalah kondisi ketika siklus menstruasi perempuan berhenti untuk selamanya yang dikarenakan oleh terus meningkatnya jumlah folikel yang mengalami atresia, hingga folikel tidak tersedia lagi. Menopause ditandai dengan tidak haid dalam waktu 12 bulan berturut-turut dan bukan dikarenakan keadaan patologis.

Menopause rata-rata terjadi pada perempuan berusia 50 tahun, namun bisa terjadi secara normal pada perempuan yang berusia 40 tahun. Biasanya, ketika mendekati masa menopause, lama dan banyaknya darah yang keluar pada siklus menstruasi cenderung bervariasi dan tidak seperti biasanya.



C. Tahap-tahap menopause



- a. **Pramenopause**
Pramenopause, yaitu masa sebelum menstruasi berakhir dan biasanya terjadi pada usia 40 tahun. Perempuan di dalam fase ini akan mengalami perubahan fisik, perubahan psikologi atau kejiwaan, kekacauan pada pola menstruasi yang berlangsung sekitar 4-5 tahun.
- b. **Perimenopause**
Masa sebelum, selama, dan setelah terjadi menopause.
- c. **Menopause**
Kondisi dimana perempuan tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan. Pada masa ini semakin menjolnya perubahan dan/atau keluhan baik psikologi maupun fisik. Fase ini berlangsung antara 3-4 tahun.
- d. **Pascamenopause atau postmenopause**
Periode berhentinya menopause paling tidak satu tahun. Biasanya terjadi pada usia diatas 60-65 tahun.

D. Apa sajakah tanda dan gejala menopause?

1. Gejala Umum

- a. Haid/menstruasi yang keluar sangat sedikit
- b. Haid/menstruasi terkadang datang terkadang juga tidak
- c. Pusing yang disertai dengan sakit kepala
- d. Adanya gangguan vasomotoris berupa penyempitan atau pelebaran pembuluh darah
- e. Adanya gangguan pada syaraf
- f. Berkeringat terus menerus

2. Gejala Psikologik

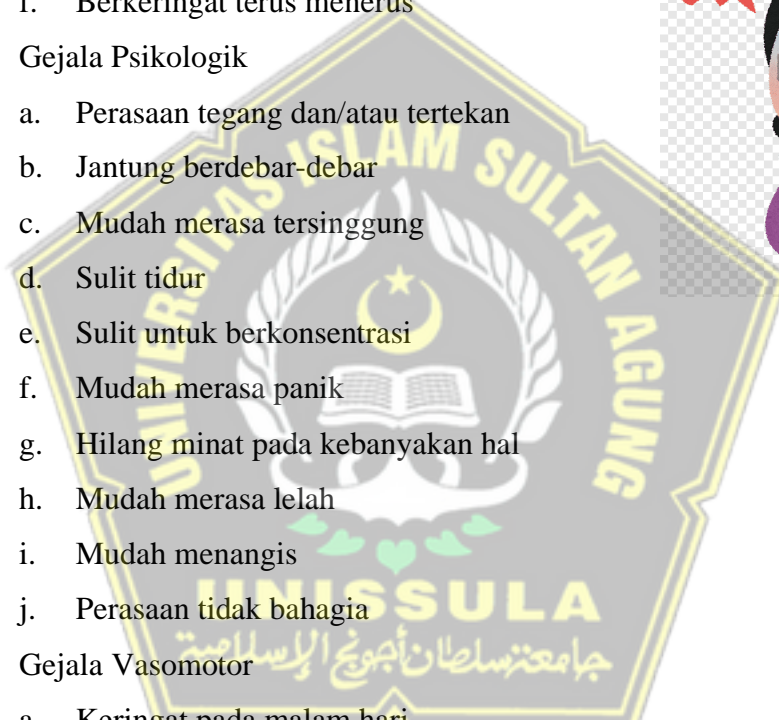
- a. Perasaan tegang dan/atau tertekan
- b. Jantung berdebar-debar
- c. Mudah merasa tersinggung
- d. Sulit tidur
- e. Sulit untuk berkonsentrasi
- f. Mudah merasa panik
- g. Hilang minat pada kebanyakan hal
- h. Mudah merasa lelah
- i. Mudah menangis
- j. Perasaan tidak bahagia

3. Gejala Vasomotor

- a. Keringat pada malam hari
- b. Gejolak panas (*hot flashes*)

4. Gejala Somatik

- a. Sakit kepala
- b. Perasaan kepala pusing atau badan terasa tertekan
- c. Sebagian tubuh terasa tertusuk duri
- d. Sukar untuk bernafas
- e. Nyeri otot atau persendian
- f. Berkeringat tidak hentinya
- g. Gangguan syaraf.



E. Bagaimana cara penanganan menopause?

1. Menjaga pola makan yang tepat



Nutrisi berperan penting bagi perempuan yang mengalami menopause, diantaranya:

- a. Tercukupinya kebutuhan gizi dan kalori, setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda akan kedua hal itu tergantung usia, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Contohnya kalsium bisa didapatkan dari yogurt, keju, susu, ikan kering yang seluruh bagian sampai tulangnya bisa dimakan (misalnya ikan teri), sereal, dan hasil olahan kacang-kacangan seperti tahu dan tempe.
- b. Kebutuhan karbohidrat dengan membatasi mengkonsumsi lemak, sebaiknya hanya menggunakan lemak dan asam lemak tak jenuh.
- c. Tambahkan konsumsi vitamin di dalam menu sehari-hari. Vitamin yang dibutuhkan diantaranya vitamin A, C, dan E untuk antioksidan. Jurnal Kesehatan et al., (2021) menyatakan bahwa vitamin A didapatkan dari susu, kuning telur, daun singkong, mentega, bayam, daun kacang, tomat, kangkung, kacang panjang, buncis, dan wortel. Sementara vitamin E berasal dari kacang hijau, sayuran hijau, minyak sayur, dan kacang-kacangan lainnya. Vitamin C bersumber dari buah-buahan segar seperti mangga, jeruk, nanas, kiwi, dan jambu biji, namun bisa juga kita dapatkan dalam sayuran seperti cabe kentang, asparagus, sawi, dan kol (Mulyani, 2018).
- d. Upaya menghambat munculnya menopause, yaitu menghindari kopi, alkohol, kafein, rempah-rempah, makanan yang tinggi lemak, dan minuman yang mengandung soda.

2. Olahraga secara teratur



Berolahraga secara teratur memberikan manfaat agar jantung tetap sehat dan meminimalkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskular/jantung. Adapun bentuk olahraga yang dapat dilakukan, yaitu jogging, senam, berjalan santai, berenang secara teratur untuk menjaga kebugaran tubuh dan menurunkan berat badan, dilakukan selama kurang dari 30 menit sebanyak 3-4 kali dalam seminggu (Alza, et al., 2020).

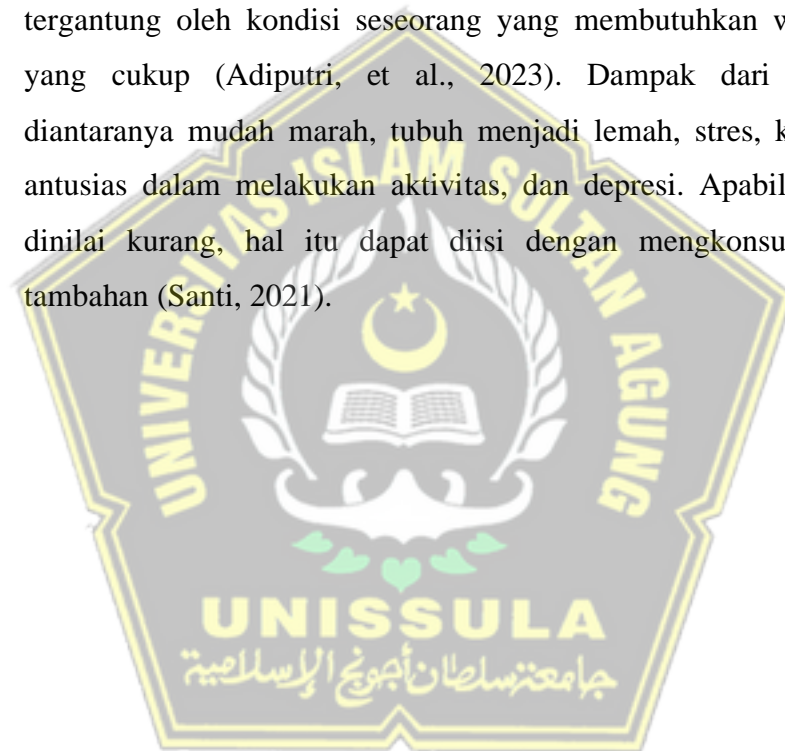
3. Mengikuti kelompok atau perkumpulan menopause yang berada di sekitar lingkungan tempat tinggal untuk mengurangi kejenuhan di rumah.



4. Melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi insomnia yang dilaksanakan pada pagi hari diantara jam 7-8 pagi untuk memberikan efek rileks dan menghilangkan ketegangan klien. Mengulang teknik yang sama di sore hari sekitar jam 4-5 sore, supaya kualitas tidur buruk berkurang dan pada malam hari diulang kembali. Lakukan secara intens dan teratur 2 kali sehari (Mulyandari & Oktaviani, 2021).
5. Menggunakan aromaterapi mawar untuk mengatasi insomnia. Bunga mawar merah memiliki sifat anti depresan yang dapat menjadikan jiwa lebih tenang. Cara pemakaiannya, yaitu teteskan 1-5 tetes minyak

essensial letakkan di tissue atau diapungkan di dalam mangkuk berisi air panas kemudian hirup selama 5-10 menit (Susilawati, 2021).

6. Merendam kaki dengan air hangat dan mendengarkan Murottal Al-Quran surah Ar-Rahman guna menurunkan tekanan darah. Dilakukan selama 15 menit 1 kali selama 3 hari berturut-turut dan memantau air dalam keadaan hangat (Chrisnanda, 2020).
7. Setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang berbeda, kebanyakan orang dewasa membutuhkan tidur malam rata-rata 6-8 jam perharinya tergantung oleh kondisi seseorang yang membutuhkan waktu istirahat yang cukup (Adiputri, et al., 2023). Dampak dari kurang tidur diantaranya mudah marah, tubuh menjadi lemah, stres, kurang adanya antusias dalam melakukan aktivitas, dan depresi. Apabila waktu tidur dinilai kurang, hal itu dapat diisi dengan mengkonsumsi makanan tambahan (Santi, 2021).



PENUTUP

Menopause merupakan proses alami yang dialami oleh semua perempuan. Oleh karena itu, penting bagi perempuan untuk mengetahui gejala atau gangguan hingga penanganan pada menopause. Penanganan menopause yang tepat dapat menjaga kesejahteraan hidup perempuan, sehingga tidak perlu menimbulkan ketidaksiapan yang berlebihan dalam menghadapi menopause.

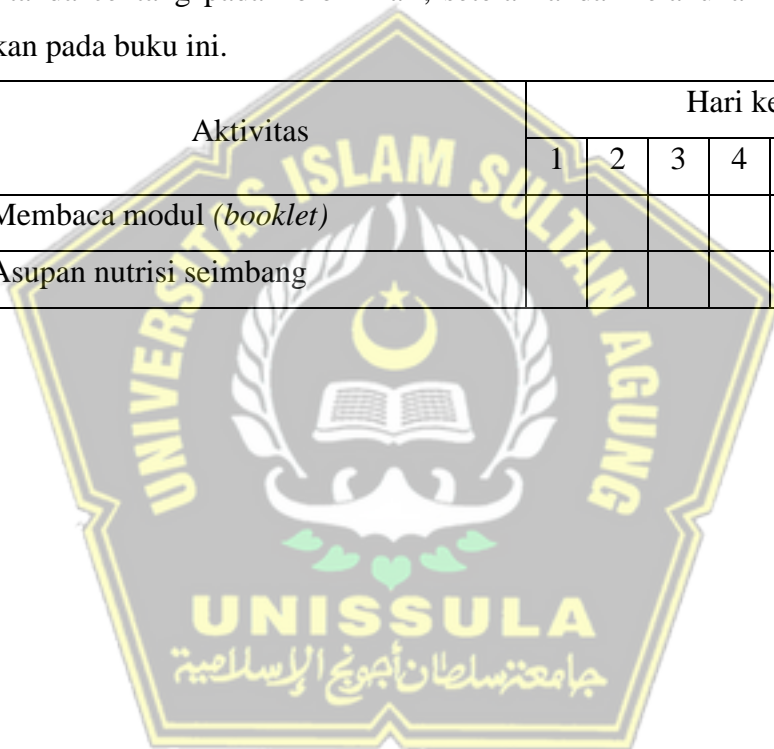


LEMBAR KEGIATAN

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda centang pada kolom hari, setelah anda melakukan aktivitas yang dianjurkan pada buku ini.

No	Aktivitas	Hari ke-						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Membaca modul (<i>booklet</i>)							
2	Asupan nutrisi seimbang							



DAFTAR PUSTAKA

- Adiputri, N.W.A., Pamungkas, C.E., Rofita, D., & Makmun, I. (2023). Efektivitas Aroma Terapi Lavender terhadap Peningkatan Lama Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *JOMIS: Journal of Midwifery Science*, 7(1), 2023.
- Alza, Y., Arsil, Y., Marlina, Y., Novita, L., & Agustin, N.D. (2020). Aktivitas Fisik, Durasi Penyakit dan Kadar gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe (DM) 2. *Jurnal GIZIDO*, 12(1), 2020. <https://doi.org/10.47718/gizi.v12i1.907>
- Chrisnanda, I. A. (2020). Pengaruh Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dan Terapi Murottal Al-Qur'an: Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pencegahan Kegawatdaruratan Pasien Hipertensi Urgency. *Repository Universitas Kusuma Husada Surakarta*. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/361/>
- Elvina, A. (2021). Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause. *Bengkulu*.
- Mulyandari, A., & Oktaviani, O. (2021). Edukasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Gangguan Imsonia pada Wanita Menopause di Kelurahan Batu IX. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 2(1).
- Mulyani, E. (2018). Perbandingan Hasil Penetapan Kadar Vitamin C pada Buah Kiwi (*Actinidia deliciosa*) dengan Menggunakan Metode Iodimetri dan Spektrofotometri UV-Vis. *Pharmauho: Jurnal Farmasi, Sains, dan Kesehatan*, 8(1), 2022.
- Santi, N. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Perimenopause pada Ny "N" dengan Menstruasi Tidak Teratur di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2021. *Repository UIN Alauddin Makassar*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/21339/>
- Sinurat, L. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Kelurahan Aek Simotung Kevupaten Tapanuli Selatan Tahun 2018. *Helvetia Repository*. <http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/929/>
- Susilawati, P. (2021). Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar terhadap Skor Insomnia pada Wanita Perimenopause di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Buay Nyerupa. *Repository Poltekkes Tanjungkarang*. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/835/>
- Tumiwa, M.C.R., Kapantow, N.H. & Punuh, M.I. (2021). Gambaran Asupan Vitamin Larut Lemak Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada saat Pembatasan Sosial Pandemi Covid-19. *Kesmas*, 9(6), 2020.