

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

##### **1. Pengertian**

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pacaindra manusia, yakni indra pengelihatatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagiaian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Berdasarkan hasil penelitian ternyata perilaku didasari oleh pengetahuan akan lebih baik daripada perilaku tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2003).

##### **2. Tingkatan pengetahuan**

Penelitian lanjutan yang dilakukan oleh Rogres (dalam Notoatmodjo, 2003) memaparkan bahwa perubahan perilaku tidak selalu melewati tahap-tahap tersebut. Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses yang seperti ini, dimana didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*longlasting*). Sebaliknya apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama. Pengetahuan yang cukup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yakni:

###### **a. Tahu (*know*)**

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali

terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi yang harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menggabungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru

dengan kata lain, sintesis itu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada misalnya, dapat menyusun, merencanakan, meringkas, menyesuaikan dan sebainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo (2010), antara lain:

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi.

b. Pengalaman

Suatu pengalaman itu dapat dikaitkan dengan umur dan pendidikan individu, maksudnya adalah pendidikan yang tinggi maka pengalaman individu tersebut akan luas, sedangkan semakin tua umur seseorang maka pengalaman akan semakin banyak.

c. Sosial ekonomi

Ekonomi disini dikatkan dengan pendidikannya, ekonomi baik tingkat pendidikan seseorang juga akan tinggi, sehingga tingkat pengetahuannya juga akan tinggi.

#### d. Budaya

Budaya sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang karena informasi yang baru akan disaring kira-kira sesuai apa tidak dengan tradisi yang ada dan agama yang di anut.

### **4. Cara memperoleh pengetahuan**

Pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat diperoleh dengan berbagai cara. Menurut Notoatmodjo (2007), cara untuk memperoleh pengetahuan yang meliputi:

#### a. Pendidikan

Pendidikan yang dimaksud adalah pendidikan formal maupun informal. Pendidikan formal diperoleh melalui pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Pendidikan non formal misalnya melalui kursus-kursus, pelatihan, dan seminar. Pendidikan sangat berhubungan dengan pengetahuan, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima serta mengembangkan pengetahuan yang dimilikinya.

#### b. Media massa

Semakin majunya teknologi semakin banyak informasi yang disebarkan melalui media massa. Seseorang bisa memperoleh berbagai pengetahuan dari koran, radio, majalah, televisi, internet, dan media lainnya.

#### c. Petugas kesehatan

Seseorang bisa memperoleh pengetahuan secara langsung dari petugas kesehatan. Hal ini bisa dilakukan dengan bertanya langsung ataupun dengan mengikuti penyuluhan yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

## **5. Teknik pengukuran**

Menurut Arikunto (2006) alat ukur pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau kuisioner. Pada penelitian ini pengukuran pengetahuan menggunakan *cut off point* atau titik potong yaitu nilai batas antara normal dan abnormal, atau batas hasil uji positif dan negatif. Penelitian ini menggunakan skala numerik, sehingga harus ditetapkan terlebih dahulu titik potongnya (Sastroasmoro, 2008).

### **B. Sikap**

#### **1. Pengertian**

Sikap merupakan suatu reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulasi atau objek. Manifestasi sikap tidak langsung dapat dilihat, hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu. Dalam kehidupan sehari-hari adalah merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap adalah pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan yang objek tadi (Purwanto, 2011). Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya. (Widayatun, 2009).

Newcomb salah seorang ahli psikologi sosial menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksana motif tertentu. Sikap belum merupakan tindakan atau aktivitas, akan tetap merupakan “pre-disposisi” tindakan atau perilaku. Lebih dapat dijelaskan lagi

bahwa sikap merupakan reaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Notoatmodjo, 2003). Dalam bagian lain Allport (1954) dalam Notoatmodjo (2003) menjelaskan bahwa sikap sendiri memiliki 3 komponen, yaitu;

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi emosional terhadap suatu objek
- c. Kecenderungan untuk bertindak

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh. Dalam penentuan sikap yang utuh ini pengetahuan, berpikir, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting. Seperti halnya dengan pengetahuan menurut Notoatmodjo (2003) sikap terdiri dari berbagai tingkatan yakni:

- a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

- b. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi sikap karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan. Lepas pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang menerima ide tersebut.

- c. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga, misalnya seorang mengajak ibu yang lain tetangga, saudaranya, dan sebagainya) untuk menimbang anaknya ke posyandu atau mendiskusikan tentang gizi adalah suatu

bukti bahwa si ibu telah mempunyai sikap yang paling tinggi. Misalnya seorang ibu mau menjadi akseptor KB, meskipun mendapatkan tantangan dari mertua atau orang tuanya sendiri.

d. Bertanggung jawab (*responsible*).

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap**

Menurut Azwar (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap antara lain:

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, haruslah meninggalkan kesan yang kuat, karena dengan itu sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Individu umumnya cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3) Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

#### 4) Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara objektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

#### 5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

#### 6) Faktor emosional

Bentuk sikap terkadang merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

### **3. Teknik pengukuran**

Pada penelitian ini pengukuran pengetahuan menggunakan *cut off point* atau titik potong yaitu nilai batas antara normal dan abnormal, atau batas hasil uji positif dan negatif. Penelitian ini menggunakan skala numerik, sehingga harus ditetapkan terlebih dahulu titik potongnya (Sastroasmoro, 2008).

## **C. Konsep Premenopause**

### **1. Pengertian**

Premenopause merupakan suatu fase transisi yang dialami para perempuan dalam menuju masa menopause, fase ini adalah satu kondisi fisiologis pada perempuan yang telah memasuki proses penuaan (*aging*), yang ditandai dengan



menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium. Masa ini bisa terjadi selama 2-5 tahun, sebelum menopause (Proverawati, 2010).

Fase premenopause adalah fase antara usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterik. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, perdarahan haid yang memanjang dan jumlah haid yang relatif banyak, kadang-kadang disertai dengan nyeri haid (Price, 2012).

Premenopause merupakan masa terjadinya penurunan estrogen yang tajam, meningkatnya hormone gonadotropin, gangguan keseimbangan hormone (menstruasi tidak teratur, menstruasi anovulatoir (haid tanpa ovulasi), hanya terdapat rangsangan estrogen, menimbulkan gejala psikologis (takut tua, takut tidak menarik, emosi labil, cepat marah, sering sedih, sulit tidur) dan kardivaskular seperti *hot flushes*, sering berdebar, dan kulit terasa kering (Kusuma, 2009). Premenopause sendiri terjadi ketika perempuan mulai memasuki usia 39 – 51 tahun, namun umur terjadinya premenopause pada masing-masing individu tidaklah sama (Lauren dkk, 2012).

## **2. Proses Premenopause**

Premenopause terjadi karena semakin tuanya ovarium sehingga fungsinya dalam memproduksi estrogen menjadi menurun. Proses menjadi tua sudah mulai pada umur 40 tahun, jumlah folikel pada ovarium waktu lahir  $\pm$  750.000 buah, dan pada saat premenopause tinggal beberapa buah. Tambahan pula folikel yang tersisa ini rupanya juga lebih resisten terhadap rangsangan gonadotropin dengan demikian, siklus ovarium yang terdiri atas pertumbuhan folikel, ovulasi, dan pembentukan korpus luteum lambat laun berhenti. Saat usia premenopause terdapat penurunan produksi estrogen dan kenaikan hormon gonadotropin. Kadar hormon

ini terus tetap tinggi sampai kira-kira 15 tahun setelah menopause, kemudian mulai menurun. Tinggi kadar hormon gonadotropin disebabkan oleh berkurangnya produksi estrogen. Keadaan ini menurunkan rangsangan pada hipotalamus dan hipofise. Penurunan kadar estrogen mempengaruhi organ-organ tubuh yang berada di bawah pengaruh estrogen (Prawirohardjo, 2007).

### **3. Tanda-tanda Premenopause**

Tanda-tanda premenopause Menurut Kasdu (2004) perempuan-perempuan yang usianya berkisar antara 40-45 tahun memasuki babak baru dalam rentang kehidupannya. Pada masa ini perempuan mengalami premenopause, yaitu sejak fungsi reproduksinya mulai menurun, sampai timbulnya keluhan atau tanda-tanda menopause. Semua perempuan pasti akan mengalami masa premenopause. Hal ini merupakan tahap akhir proses biologi yang dialami perempuan berupa penurunan produksi hormon seks perempuan yaitu hormon estrogen dan progesteron. Tanda-tanda dari premenopause adalah terjadinya perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikis yang disebabkan oleh penurunan produksi hormon estrogen. Perubahan fisik meliputi ketidakteraturan siklus haid, haid yang sangat banyak atau sedikit, *hot flushes*, berkeringat di malam hari dan tidak ada hentinya, kerapuhan tulang, badan menjadi gemuk, dan muncul gejala penyakit. Sedangkan perubahan psikis meliputi adanya kecemasan, ingatan menurun, mudah tersinggung, stress dan depresi.

### **4. Keluhan pada Masa Premenopause**

Keluhan yang sering terjadi pada masa premenopause adalah sebagai berikut:

a. Gangguan vasomotor

1) *Hot flushes*

*Hot flushes* (perasaan panas dari dada hingga wajah), wajah dan leher menjadi berkeringat. Kulit menjadi kemerahan muncul di dada dan lengan terasa panas (*hot flushes*) terjadi beberapa bulan atau beberapa tahun sebelum dan sesudah berhentinya menstruasi. Perasaan panas ini terjadi akibat peningkatan aliran darah di dalam pembuluh darah wajah, leher, dada dan punggung. (Proverawati, 2010). *Hot flushes* merupakan gejala vasomotor yang paling sering dirasakan ketika premenopause hampir 85% perempuan mengalami gejala ini (*The North American Menopause Society*, 2000).

2) *Night sweat* (keringat di malam hari)

Keringat dingin dan gemeteran juga dapat terjadi selama 30 detik sampai dengan 5 menit (Proverawati, 2010).

b. Gangguan psikis

1) Penurunan daya ingat dan mudah tersinggung

Hal ini dapat terjadi pada premenopause karena produksi endrofin mengalami penurunan hal ini terjadi karena kadar estrogen dalam darah juga mengalami penurunan. Penurunan kadar endrofin, dopamin, dan serotonin mengakibatkan gangguan yang berupa menurunnya daya ingat dan suasana hati yang sering berubah atau mudah tersinggung (Proverawati, 2010).

2) *Insomnia* (susah tidur)

Susah tidur atau gangguan tidur sering dirasakan oleh perempuan premenopause. Hal yang menyebabkan karena terjadinya perubahan hormonal pada masa premenopause, keringat di malam hari, wajah memerah dan perubahan

lainnya. Gangguan tidur dapat bervariasi secara luas dan mungkin kronis atau sementara. Beberapa pola umum telah dilaporkan, termasuk sulit tidur, bangun tengah malam dengan kesulitan melanjutkan tidur, dan bangun pagi lebih cepat dengan ketidakmampuan untuk melanjutkan tidur. Gangguan tidur serius dapat mempengaruhi kualitas hidup, sehingga kelelahan, lekas marah, dan sulit untuk berkonsentrasi (*The North American Menopause Society*, 2000).

### 3) Depresi (rasa cemas)

Depresi atau stress sering terjadi pada perempuan yang berada pada masa pre menopause. Hal ini berkaitan dengan penurunan hormon estrogen sehingga menyebabkan perempuan ini stress ataupun depresi (Proverawati, 2010). Berdasarkan hasil penelitian 68% perempuan premenopause mengalami depresi dan perubahan suasana hati (Fidel, 2014).

### 4) *Fatigue* (mudah lelah)

Fidel (2014) mengatakan 68% perempuan premenopause mengalami kelelahan fisik. Rasa lelah seringkali muncul ketika menjelang masa premenopause karena terjadi perubahan hormonal pada perempuan yaitu terutama hormone estrogen (Proverawati, 2010).

### 5) Penurunan libido

Faktor-faktor yang berkaitan dengan penurunan libido pada perempuan usia pertengahan begitu kompleks termasuk depresi, gangguan tidur dan keringat malam hari. Keringat malam dapat mengganggu tidur dan kekurangan tidur mengurangi energi untuk yang lain, termasuk aktivitas seks. Hal tersebut terjadi karena terjadi perubahan pada vagina seperti kekeringan, yang membuat area genital sakit dan

selain itu terjadi perubahan hormonal sehingga dapat menurunkan gairah seks (Proverawati, 2010).

c. Nyeri pada tulang dan otot

Berdasarkan hasil penelitian Fitriasih (2010) didapatkan bahwa sekitar 86,7% responden mengalami keluhan akibat gangguan jaringan penunjang yaitu nyeri atau linu pada persendian. Hal ini disebabkan karena kekurangan estrogen menyebabkan pengeluaran  $\beta$ -endofrin berkurang, sehingga ambang sakit juga berkurang. Tidak heran jika perempuan premenopause atau pascamenopause sering sakit pinggang atau mengeluh nyeri di daerah kemaluan, tulang dan otot. Nyeri tulang dan otot merupakan keluhan yang paling sering dikeluhkan perempuan pre/pascamenopause (Baziad, 2003).

d. *Dryness vaginal* (kekeringan pada vagina)

Kekeringan vagina terjadi karena leher rahim sedikit sekali mengeluarkan lendir. Hal ini disebabkan kekurangan estrogen yang menyebabkan dinding vagina menjadi tipis, lebih kering dan kurang elastis (Proverawati, 2010).

e. *Dyspareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual)

Hal ini terjadi karena vagina menjadi pendek, menyempit, hilang elastisitasnya, epitelnya tipis, dan mudah trauma karena kurang lubrikasi (Proverawati, 2010).

f. *Inkontinensia urin* (beser)

Beberapa perempuan menemukan kebocoran air seni selama latihan, bersin, tertawa, atau berjalan. Hal ini disebabkan karena estrogen mempengaruhi mukosa uretra dan otot polos sehingga mengakibatkan kesulitan menampung air seni yang cukup lama hingga dapat sampai ke kamar mandi (Proverawati, 2010).

g. Ketidakteraturan siklus haid

Ketidakteraturan siklus haid pada perempuan premenopause yaitu intervalnya dapat memanjang atau memendek, sedikit dan berlimpah, bahkan mungkin akan melewatkan beberapa periode menstruasi. Ovulasi menjadi tidak teratur, rendahnya kadar progesteron dapat membuat mengalami periode menstruasi yang lebih panjang. Hal ini terjadi karena kadar estrogen menurun saat premenopause (Proverawati, 2010).

h. Gejala kelainan metabolisme mineral

Mudah terjadi fraktur pada tulang, akibat ketidak seimbangan absorpsi dan resorpsi mineral terutama pada kalsium, apabila hal ini berlangsung lama, maka dapat mengakibatkan osteoporosis (Proverawati, 2010).

## **5. Faktor-faktor yang Berpengaruh terhadap Gejala Premenopause**

Menurut Proverawati (2010) faktor yang berpengaruh terhadap gejala-gejala premenopause adalah :

a. Faktor psikis

Perubahan-perubahan psikologis maupun fisik ini berhubungan dengan kadar estrogen, gejala yang menonjol adalah berkurangnya tenaga dan gairah, berkurangnya konsentrasi dan kemampuan akademik, timbulnya perubahan emosi.

b. Sosial ekonomi

Keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Faktor tersebut cukup baik, akan mengurangi beban fisiologi dan psikologis.

c. Budaya dan lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat mempengaruhi perempuan dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan fase premenopause.

d. Faktor lain

*Menarche* yang terlambat berpengaruh terhadap keluhan-keluhan klimakterium yang ringan.

## **6. Tindakan Mengatasi Keluhan Premenopause**

a. Pengaturan makanan dan suplemen makanan

1) Kopi, alkohol dan garam

Mengonsumsi kopi secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan, seperti jantung berdebar, gelisah, sulit tidur (insomnia), gugup, tremor, bahkan mual sampai muntah. Minum kopi juga berbahaya bagi penderita hipertensi karena senyawa kafein bisa menyebabkan tekanan darah meningkat tajam. Kopi juga bisa meningkatkan aliran darah ke ginjal dengan akibat produksi urin bertambah, jadi tidak lama setelah mengonsumsi kopi kandung kemih cepat penuh. Bagi perempuan usia menopause, minum kopi dalam jumlah banyak bisa menambah resiko kekeroposan tulang (osteoporosis). Minum kopi terlalu banyak dapat juga mengurangi kesuburan perempuan, apalagi jika dikombinasikan dengan alkohol. Minuman alkohol yang dikonsumsi secara teratur dalam jumlah yang lebih, maka akan meningkatkan tekanan darah dan mengganggu obat tekanan darah (Proverawati, 2010).

Kurangi asupan garam karena dapat meningkatkan tekanan darah pada sebagian orang yang tekanan darahnya sudah tinggi. Konsumsi garam juga meningkatkan 25% pada orang yang tekanan darahnya masih normal serta

konsumsi garam yang berlebih dapat meningkatkan sekresi kalsium dari tulang sehingga meningkatkan osteoporosis (Aqila, 2010).

## 2) Merokok

Perempuan premenopause memiliki resiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskuler, dan kedua resiko itu akan meningkat lebih tinggi lagi bila perempuan tersebut merokok. Berdasarkan penelitian dokter dari Universitas Oslo perempuan yang aktif merokok lebih mungkin mengalami menopause dini dibandingkan dengan yang tidak merokok (Aqila, 2010).

## 3) Mengonsumsi makanan rendah lemak dan kacang-kacangan

Makanan berlemak sering dikaitkan dengan berbagai penyakit, seperti kolesterol dan stroke. Makanan seperti daging, sosis, kulit ayam, krim, karena mengandung lemak jenuh hewani. Pilihlah makanan yang rendah lemak seperti sayur-sayuran dan buah-buahan (Nirmala, 2003).

Proverawati (2010) menyatakan protein kedelai telah terbukti mempunyai efek menurunkan kolesterol, yang dipercaya karena adanya isoflavon di dalam protein tersebut. Studi epidemiologi juga telah membuktikan bahwa masyarakat yang mengonsumsi makan dari kedelai secara teratur memiliki kasus kanker payudara, kolon dan prostat yang lebih rendah. Peranan isoflavon dalam membantu menurunkan osteoporosis juga telah diteliti. Konsumsi protein kedelai dengan isoflavon telah terbukti dapat mencegah kerapuhan tulang pada tikus yang digunakan sebagai model penelitian osteoporosis. Studi yang lain menunjukkan hasil yang sama pada saat menggunakan genistein saja. Iprilavone, obat yang dimetabolisme menjadi daidzein telah terbukti dapat menghambat kehilangan



kalsium melalui urine pada perempuan premenopause, menopause dan postmenopause.

Produk kedelai yang mengandung isoflavon dapat membantu pengobatan sindrom premenopause. Pada perempuan yang memproduksi sedikit estrogen, isoflavon dapat menghasilkan cukup aktivitas estrogen untuk mengatasi sindrom akibat menopause, misalnya *hot flushes*. Makanan dari kedelai seperti tahu, susu kedelai, tepung kedelai dan kedelai utuh mempunyai kandungan isoflavon berkisar antara 130-380 mg/100gram. Hasil kandungan isoflavon berbeda-beda pada setiap olahan makanan tergantung dari proses pengolahannya, penggunaan alkohol dalam proses ekstraksi juga menghasilkan kadar isoflavon yang rendah Proverawati (2010). Kedelai dapat memperbaiki lipoprotein dalam darah dan dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (Aqila, 2010).

#### 4) Fitoestrogen

Fitoestrogen memiliki efek menyerupai estrogen alami yang dapat menurunkan risiko penyakit pada masa menopause. Sumber fitoestrogen dapat diperoleh dari beras merah, wijen, biji labu kuning, buah-buahan seperti stroberi, kismis, anggur, ceri, jeruk, melon, bengkuang, serta sayuran seperti kacang panjang, buncis, brokoli, paprika, seledri, daun bawang, bawang putih, bawang bombay, kacang merah, kecambah, atau kedelai serta olahannya. Isoflavon merupakan salah satu fitoestrogen yang banyak diteliti (Nirmala, 2003).

#### 5) Kalsium

Bagi perempuan tabungan kalsium akan sangat berharga terutama dimasa premenopause, menopause dan postmenopause. Di usia 40-50 tahun, tubuh perempuan akan mengalami penurunan kadar estrogen dalam darah secara drastis.

Jika kadar estrogen dalam tubuh menurun dapat menyebabkan semakin meningkatnya osteoporosis. Karena estrogen berkurang tulang pun menipis dan mudah rapuh. Hal ini karena tulang tidak atau kurang mampu menangkap kalsium. Oleh karena itu perlu tambahan asupan kalsium baik dari makanan maupun minuman. Sumber kalsium yang baik antara lain dari produk susu, misalnya susu, keju, yogurt dan kuning telur. Penggunaan suplemen tambahan yang mengandung kalsium juga dapat digunakan (Proverawati, 2010).

#### 6) Vitamin D

Vitamin D sangat baik untuk membantu penyerapan kalsium pada tulang sehingga baik dikonsumsi bersamaan dengan kalsium untuk menghambat terjadinya osteoporosis. Suplemen kalsium maupun vitamin D bisa mengurangi tetapi tidak mencegah terjadinya pengeroposan tulang saat premenopause, menopause dan postmenopause. Vitamin D juga mempunyai peran penting dalam kesehatan manusia termasuk dalam memodulasi neuromuskular, fungsi imun dan inflamasi. Sebagian besar vitamin D diperoleh dari kulit kita yang terpapar sinar matahari, tetapi dalam jumlah kecil akan diperoleh dari makanan yang kita peroleh. Sumber vitamin D yang baik antara lain minyak ikan, ikan sarden, ikan makarel, hati, dan telur. Tidak hanya dari makan penggunaan suplemen vitamin D juga dapat digunakan (Proverawati, 2010).

#### 7) Vitamin E

Vitamin E berguna sebagai antioksidan yang baik bagi sistem kardiovaskular, suplementasi vitamin E 100-800 IU perhari telah terbukti menurunkan penyakit jantung koroner, tetapi bila kurang dari 100 IU, vitamin E tidak memperlihatkan efek yang bermakna. Vitamin E juga dapat mengatasi

*hotflushes* dan berkeringat di malam hari. Bahan makanan yang kaya akan vitamin E seperti minyak nabati khususnya minyak asal biji-bijian misalnya minyak biji gandum, minyak kedelai, minyak jagung. Dalam jumlah kecil vitamin E juga didapatkan pada sayuran hijau, buah-buahan dan lemak hewani, kacang-kacangan, biji-bijian, minyak sayur, dan sereal (Proverawati, 2010).

#### 8) Royal jelly

Royal jelly adalah bahan makanan yang dihasilkan oleh lebah. Kandungan vitamin royal jelly yang utama adalah B1, B2, B6, C, niasin, dan asam pantotenat. Komponen inilah yang umumnya terkait dengan penggunaan royal jelly dalam pengobatan dan pencegahan penyakit. Para ahli menyatakan bahwa madu maupun royal jelly berkhasiat untuk memelihara kesehatan reproduksi dan memperpanjang usia (Aqila, 2010).

#### b. Aktivitas Fisik dan olahraga

Aktivitas fisik menurut penelitian Maghfiro (2014) menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada perempuan menopause. Aktivitas fisik adalah segala kegiatan menggerakkan anggota tubuh. Salah satu cara mengatasi konstipasi adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin setiap hari, karena dengan aktivitas fisik dapat merangsang aktivitas usus sehingga memperlancar proses buang air besar (Maghfiro, 2014).

Alasan penting untuk melakukan olahraga adalah menjaga jantung tetap sehat dan meminimalkan resiko terkena penyakit kardiovaskuler. Latihan aerobik ringan seperti jalan kaki, bersepeda, dan berenang dapat menjadi pilihan. Lakukan olahraga ini sedikitnya 30 menit per hari (Aqila, 2010).

c. Aktivitas seksual

1) Aktivitas seksual tetap dilakukan

Aktivitas seksual dapat tetap dilakukan agar menjaga keharmonisan hubungan dalam rumah tangga, kekurangan cairan vagina dapat diatasi dengan menambahkan lubrikan. Sehingga saat berhubungan tidak terasa sakit (Proverawati, 2010).

2) Gunakan air hangat untuk membasuh vagina setelah melakukan hubungan seksual

Setelah melakukan hubungan seksual sebaiknya segera dibasuh dengan air hangat, ini bertujuan untuk menjaga kebersihan dari organ reproduksi dan mencegah terjadinya infeksi. Saat premenopause mudah terjadi infeksi karena pada masa ini secret keasamaan vagina berkurang (Proverawati, 2010).

3) Senam untuk menguatkan otot panggul (kegel)

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot dasar panggul. Kegell adalah suatu latihan otot dasar panggul yang semula digunakan untuk terapi pada perempuan maupun pria yang tidak mampu mengontrol keluarannya urin. Pada perempuan, selama proses kehamilan dan melahirkan otot panggul dapat teregang dan melemah, yang mengakibatkan gangguan kontrol buang air kecil (BAK) berbulan-bulan atau tahunan setelah melahirkan. Selain itu, perempuan lanjut usia yang memiliki berat badan lebih juga dapat mengalami kelemahan otot panggul. Senam kegel sangat baik dilakukan untuk mencegah keluhan pada premenopause, yaitu inkontinensia urine karena dapat meningkatkan kemampuan dalam mengontrol keluarannya urin. Latihan kegel juga dapat meningkatkan kepuasan seksual pada pria dan perempuan (Proverawati, 2010).

#### d. Teknik relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan sendiri untuk mengurangi stress, emosi bahkan dapat mereduksi berbagai gangguan fisiologis tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan teknik relaksasi mempunyai hubungan yang positif secara psikologis dan kesehatan fisik, tidak hanya memberikan perasaan damai atau ketenangan di dalam diri individu teknik ini juga dapat menjadi sebuah hobi yang positif bila dilakukan secara rutin. Melakukan relaksasi pada perempuan premenopause sangat baik karena dengan ini dapat memberikan perasaan tenang dan terhindar dari rasa panik serta dapat memberikan keuntungan baik secara fisik dan psikis. Keuntungan yang diperoleh antara lain :

- 1) Memberikan rasa tenang
- 2) Memperlancar aliran darah
- 3) Mengatur nafas
- 4) Mengurangi pegal akibat meningkatnya tekanan otot di saat stress
- 5) Mengurangi sakit kepala (migrain), sakit punggung
- 6) Memberikan kontrol baik ketika marah atau frustrasi
- 7) Memberikan tenaga lebih dalam menghadapi stress
- 8) Meningkatkan kemampuan konsentrasi
- 9) Memberikan ketenangan dalam mengambil keputusan (Proverawati, 2010).

Beberapa teknik relaksasi yang dapat mencegah terjadinya keluhan premenopause, diantaranya :

- 1) Yoga

Yoga adalah salah satu cara meditasi untuk menenangkan pikiran. Yoga adalah metode pengembangan pribadi yang menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa

dengan cara olah tubuh, aliran pernafasan dan meditasi. Yoga mempunyai banyak manfaat terutama jika digunakan pada fase premenopause, diantaranya mengurangi kecemasan dan membuat tubuh menjadi rileks. Beberapa keuntungan melakukan yoga antara lain:

- a) Yoga menyelamatkan perempuan dari sindrom premenopause dan menopause
- b) Yoga ringankan derita kanker payudara
- c) Mencegah osteoporosis
- d) Melancarkan peredaran darah
- e) Melindungi jantung
- f) Menjaga memori
- g) Menurunkan berat badan
- h) Menurunkan gula darah dan kolesterol jahat (Proverawati, 2010).

## 2) Meditasi

Meditasi merupakan salah satu teknik relaksasi, dimana sekarang banyak orang diseluruh dunia telah menyadari manfaat yang diperoleh dari latihan meditasi. Tujuan terdekat dari meditasi adalah melatih batin dan menggunakannya secara efektif dan efisien di dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tentunya sangat bermanfaat bagi wanita yang mengalami keluhan pada masa premenopause, karena pada masa ini banyak terjadi gangguan fisik yang dapat mengganggu ketenangan jiwa. Oleh karena itu sebaiknya saat memasuki masa premenopause dilakukan teknik relaksasi agar ketenangan jiwa dapat diperoleh. Dari hasil penelitian-penelitian meditasi sangat baik bagi kesehatan mental dan jasmani. Seperti yang diketahui, banyak penyakit kronis yang timbul karena dipicu akibat stress dan penurunan estrogen pada saat premenopause, seperti kanker, penyakit jantung

koroner, osteoporosis, insomnia, demensia, dan sebagainya. Pada masa premenopause dapat terjadi stress dan penurunan estrogen dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan menimbulkan gangguan-gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, stress bisa diminimalisasi, kecenderungan timbulnya penyakit juga tentunya akan berkurang (Proverawati, 2010).

### 3) Mandi air hangat

Penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyowati dan Khoirun (2014) menunjukkan perempuan yang mengalami insomnia sesudah diberikan perlakuan mandi air hangat sebagian besar tidak mengalami insomnia. Mandi air hangat adalah suatu media yang dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar dan memperlancar sistem pernapasan karena efek hidrostatis dan hidrodinamik, yang secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh yang dapat menghilangkan rasa nyeri, menenangkan jiwa dan merileksasikan tubuh. Efek panas dan efek kimia yang dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, meningkatnya sirkulasi darah dan oksigen jaringan sehingga mencegah kekakuan otot, menghilangkan rasa nyeri, menenangkan dan menimbulkan efek relaksasi. Mandi air hangat yang dilakukan 30 menit pada waktu malam hari sebelum tidur dapat menyebabkan efek sedasi atau merangsang tidur dan mengurangi ketegangan tubuh (Sulistiyowati dan Khoirun, 2014).

## **D. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap**

Pengetahuan merupakan salah satu domain yang akan mempengaruhi sikap. Sikap merupakan suatu reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulasi atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu. Sikap positif terhadap nilai-nilai

kesehatan tidak selalu terwujud dalam tindakan nyata. Hal ini disebabkan oleh beberapa alasan tergantung situasi saat itu (Notoadmodjo, 2003). Perempuan dengan pengetahuan tentang menopause yang baik diharapkan dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin untuk menghadapi premenopause tanpa harus mengalami keluhan yang berat (Admin, 2005). Berbekal pengetahuan yang baik perempuan lebih siap dan mandiri secara fisik, psikis, dan spiritual dengan segala perubahan yang terjadi sebelum atau yang sedang memasuki fase premenopause (Purwoastuti, 2008).

Pengetahuan dan sikap merupakan faktor penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoadmodjo, 2003). Perempuan yang memiliki sikap netral atau positif terhadap menopause akan lebih siap mengalami menopause dan siap menerima perubahan-perubahan yang terjadi (Kaufert, P. et al. 1997). Penelitian tentang menopause yang dilakukan oleh Asniati (2009) mengenai gambaran pengetahuan dan sikap ibu premenopause dalam menghadapi di Desa Cibrek Baroh Kecamatan Syamtalira Aron menunjukkan bahwa hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu tentang menopause menemukan responden yang memiliki pengetahuan baik memiliki sikap positif tentang menopause begitupun sebaliknya. Hasil ini menunjukkan responden yang berpengetahuan kurang lebih memiliki sikap negatif tentang menopause dibandingkan dengan responden yang berpengetahuan baik.

Penelitian Putri, dkk (2014) mengenai hubungan pengetahuan dengan sikap ibu tentang menopause di Desa Tambahrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2014 menemukan pengetahuan ibu tentang menopause di Desa Tambahrejo Kecamatan Gadingrejo berada pada kategori tidak baik sebesar dan



sikap ibu tentang menopause di Desa Tambahrejo Kecamatan Gadingrejo berada pada kategori negatif serta ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan sikap ibu tentang menopause. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan pengetahuan dapat mempengaruhi sikap perempuan tentang menopause.