

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU MENOPAUISE TENTANG KEBUTUHAN GIZI PADA MASA MENOPAUISE DI DUKUH JLOPO DESA PONDOKREJO TEMPEL SLEMAN

INTISARI

Marta¹, Ristiana Eka Ariningtyas²

Latar Belakang: Menopause merupakan proses yang sangat alamiah dan normal pada setiap wanita. Sejak usia 45-55 tahun, jam biologis wanita akan berhenti berdetik, menandakan berakhirnya masa subur dan berkurangnya kadar hormon ekstrogen serta progesteron. Kesiapan menghadapi menopause dengan mengkonsumsi makanan bergizi yang seimbang sangat membantu dalam menghambat berbagai dampak negatif menopause terhadap kinerja otak, mencegah kulit kering serta berbagai penyakit lainnya.

Tujuan: Mengetahui gambaran pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi pada masa menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Tempel Sleman.

Metode Penelitian: *Deskriptif* menggunakan data primer yang diperoleh dari kuesioner. Jumlah subyek sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, Analisis data meliputi karakteristik responden.

Hasil Penelitian: Gambaran pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi pada masa menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Tempel Sleman yang mempunyai pengetahuan dalam kategori baik berjumlah 11 orang yang berada dikategori cukup berjumlah 24 orang, dan yang berada dalam kategori kurang berjumlah 5 orang.

Kesimpulan: Penelitian ini bahwa gambaran pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi pada masa menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Tempel Sleman tahun 2015 termasuk kedalam kategori cukup 24 orang.

Kata kunci: Pengetahuan, Menopause, Gizi

¹Mahasiswa DIII Kebidanan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen DIII Kebidanan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE DESCRIPTION OF KNOWLEDGE OF MENOPAUSE MOTHER ABOUT MENOPAUSE NUTRIENT AT JLOPO PONDOKREJO TEMPEL SLEMAN

Marta¹, Ristiana Eka Ariningtyas²

ABSTRACT

Background: Menopause is a process that is very natural and normal in every woman. Since the age of 45-55 years, a woman's biological clock will stop ticking, marking the end of the fertile period and reduced estrogen and progesterone hormone levels and the increasing age of nutrients into the body should also be considered.

Objective: Study aims to describe the knowledge of menopause mother about menopause nutrient in Jlopo, Pondokrejo, Tempel, Sleman

Methods: This descriptive study using primary data obtained from the questionnaire. Total population of 40 people. Sempel retrieval technique using total sampling.

Results: Overview of the menopause maternal knowledge about nutritional requirements at menopause in Jlopo Pondokrejo Tempel village in Sleman who have knowledge in both categories amounted to 11 which are categorized quite totaling 24 persons, and who are in the category of less amounted to 5 people.

Conclusion: This study found the mother's knowledge about menopause nutritional needs during menopause in Village Jlopo Pondokrejo Tempel Sleman 2015 included into the category sufficient 24 people.

Keywords: Knowledge, Menopause, Nutrition

1High student of Stikes General Achmad Yani Yogyakarta

2Lecturer of Stikes General Achmad Yani Yogyakarta