

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Kecamatan Tempel, berada di sebelah barat laut 6 km dari Ibu Kota Kabupaten Sleman. Kecamatan Tempel memiliki luas wilayah 4,799 hektar, dengan sebagian besar wilayahnya berada di dataran tinggi dan bentangan wilayahnya berupa tanah yang berombak. Ibu kota kecamatannya berada pada ketinggian 320 mdpl. Pondokrejo terdiri dari beberapa Dukuh yaitu Dukuh Jlopo, Dukuh Ngentak, Dukuh Banjarharjo, Dukuh Glagahombo, Dukuh Jlapan, Dukuh Plotengan, Dukuh Watu pecah, Dukuh Dukuh. Jumlah Penduduk di Desa Pondokrejo sebanyak 6.191 jiwa dan pada pedukuhan Jlopo terletak di Desa Pondokrejo dan pedukuhan Jlopo ini sendiri terdiri dari 4 RT dengan jumlah penduduk 1.032 jiwa.

Kegiatan yang biasanya dilakukan di Dukuh Jlopo yaitu Senam Lansia yang dilakukan setiap hari Minggu sore mulai dari pukul 16.00 sampai selesai. Senam ini didukung oleh satu kader. Menurut informasi yang diperoleh belum pernah dilakukan penyuluhan mengenai kebutuhan gizi pada masa menopause dari Puskesmas setempat. Kondisi pengetahuan Masyarakat di Dukuh Jlopo masih kurang terutama tentang kebutuhan Gizi masa menopause.

2. Gambaran Karakteristik Responden

Hasil penelitian menurut karakteristik responden yang berdasarkan usia dan pendidikan dalam penelitian ini berjumlah 40 responden. Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Usia

Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman Tahun 2015

Usia	Jumlah (f)	Prosentase (%)
41-45 tahun	25	62,5
46-50 tahun	9	22,5
> 50 tahun	6	15,0
Total	40	100

Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa sebanyak 25 ibu menopause berusia 41-45 tahun

b. Pendidikan

Tabel 4.2 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan ibu Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman tahun 2015

Pekerjaan	Jumlah (f)	Prosentase (%)
SD	2	5,0
SMP	20	50,0
SMA	15	37,5
PT	3	7,5
Total	40	100

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar ibu pendidikan SMP sebanyak 20 orang.

3. Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kebutuhan Gizi Masa Menopause

Distribusi frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause tentang kebutuhan gizi masa menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman tahun 2015 dilihat berdasarkan aspek pengertian, faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi, prinsip kebutuhan gizi, pola makanan sehat masa menopause, makanan yang harus dihindari selama menopause, pencegahan keluhan masa menopause serta gambaran pengetahuan secara keseluruhan. Gambaran pengetahuan setiap aspek dapat diketahui pada tabel dibawah ini:

a. Pengertian Kebutuhan Gizi Masa Menopause

Hasil dari sebaran distribusi frekuensi pengetahuan responden tentang pengertian kebutuhan gizi masa menopause dapat diketahui pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengertian Kebutuhan Gizi Masa Menopause

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	25	62,5
Cukup	12	30,0
Kurang	3	7,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang pengertian gizi sebanyak 25 orang.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi Masa Menopause

Hasil dari sebaran distribusi frekuensi pengetahuan responden tentang faktor-faktor yang mempengaruhi gizi masa menopause dapat diketahui pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi Masa Menopause

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	16	40,0
Cukup	19	47,5
Kurang	5	12,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebanyak 19 orang memiliki pengetahuan cukup tentang faktor-faktor yang mempengaruhi gizi masa menopause.

c. Prinsip Kebutuhan Gizi Masa Menopause

Hasil dari sebaran distribusi frekuensi pengetahuan responden tentang prinsip kebutuhan gizi masa menopause dapat diketahui pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Prinsip Kebutuhan Gizi Masa Menopause.

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	16	40,0
Cukup	21	52,5
Kurang	3	7,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan kategori cukup berdasarkan prinsip gizi masa menopause sebanyak 21 orang.

d. Pola Makanan Sehat Ibu Menopause

Hasil dari sebaran distribusi frekuensi pengetahuan responden tentang pola makanan sehat ibu menopause dapat diketahui pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Pola Makanan Sehat Ibu Menopause

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	16	40,0
Cukup	17	42,5
Kurang	7	17,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebanyak 17 orang memiliki pengetahuan cukup tentang pola makanan sehat ibu menopause.

e. Makanan yang Harus Dihindari pada Masa Menopause

Hasil dari sebaran distribusi frekuensi pengetahuan responden tentang makanan yang harus dihindari pada masa menopause dapat diketahui pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Makanan yang Harus Dihindari pada Masa Menopause

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	23	57,5
Cukup	10	25,0
Kurang	7	17,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang makanan yang harus dihindari pada masa menopause sebanyak 23 orang.

f. Pencegahan Keluhan Masa Menopause

Hasil dari sebaran distribusi frekuensi pengetahuan responden pencegahan keluhan masa menopause dapat diketahui pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Pencegahan Keluhan Masa Menopause

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	20	50,0
Cukup	12	30,0
Kurang	8	20,0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa sebanyak 20 orang memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan keluhan masa menopause.

g. Pengetahuan Tentang Kebutuhan Gizi Menopause

Hasil dari sebaran distribusi frekuensi pengetahuan responden tentang kebutuhan gizi masa menopause dapat diketahui pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.9 Distribusi Pengetahuan Tentang Kebutuhan Gizi Menopause

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	11	27,5
Cukup	24	60,0
Kurang	5	12,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa sebanyak 24 orang memiliki pengetahuan cukup tentang kebutuhan gizi masa menopause.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi masa menopause. Adapun pembahasan mengenai tingkat pengetahuan ibu menopause berdasarkan aspek-aspek pengetahuan adalah sebagai berikut:

1. Gambaran Karakteristik Ibu Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman tahun 2015

Diketahui sebagian besar berusia 40-45 tahun sebanyak 25 orang. Usia dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, semakin matang usia seseorang maka pengetahuannya juga semakin bertambah. Namun pada usia-usia tertentu khususnya usia lanjut atau masa menopause penerimaan informasi menjadi terhambat. Akibatnya aktivitas hidupnya akan ikut berpengaruh termasuk proses penerimaan pengetahuan yang ikut menurun (Nikmawati, 2012).

Diketahui sebagian besar memiliki pendidikan SMP sebanyak 20 orang. Pendidikan erat kaitannya dengan pengetahuan seseorang. Pendidikan yang

rendah mengakibatkan seseorang kurang bisa menerima informasi, semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuannya juga semakin meningkat. Maka informasi yang didapatkan juga semakin banyak hal ini juga dapat menjadi daya dukung ibu dalam meningkatkan pengetahuan suami tentang kebutuhan gizi pada masa menopause.

a. Tingkat pengetahuan Ibu Menopause tentang pengertian Kebutuhan Gizi Masa Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman tahun 2015

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu menopause tentang pengertian gizi menopause sebagian besar pada kategori baik sebanyak 25 orang.

Hal tersebut menunjukkan bahwa ibu menopause di Dukuh Jlopo sudah memahami tentang pengertian gizi masa menopause melalui informasi-informasi yang mereka dapatkan melalui pengalaman sendiri maupun melalui media massa seperti televisi, radio, koran ataupun media lainnya. Meskipun disana belum pernah di adakan penyuluhan mengenai kebutuhan gizi masa menopause. Akan tetapi hal ini tidak membuat ibu menopause disana merasa malas untuk mencari informasi-informasi dari luar. Ibu dengan pengetahuan baik berkaitan dengan pengertian gizi menopause sudah mengetahui bahwa makanan dengan gizi seimbang dibutuhkan untuk membantu menghambat atau mencegah dampak negatif misalnya sering merasa sakit pada persendihan, mudah lelah, dan susah tidur.

Hasil tersebut mendukung penelitian yang dilakukan oleh Oktariyani (2012) yang menunjukkan bahwa dari 31 responden yang memiliki pengetahuan tentang gizi kategori baik ada 31 orang. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan pengetahuan ibu menopause tentang gizi masa menopause dengan status gizi ibu menopause. Berdasarkan hasil, teori dan penelitian sebelumnya, maka dinyatakan bahwa pengetahuan yang baik tentang pengertian gizi menopause dapat menjadi daya dukung ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi pada masa menopause. Hal itu dikarenakan adanya kesadaran dari diri sendiri untuk mengetahui pentingnya kebutuhan gizi pada masa menopause.

b. Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause tentang Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi Masa Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman tahun 2015

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan ibu berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi gizi masa menopause berada pada kategori cukup yakni sebanyak 19 orang.

Hal ini juga disebabkan karena tidak adanya kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Dukuh Jlopo khususnya mengenai penyuluhan pada masa menopause. Namun dengan adanya keinginan dari ibu itu sendiri untuk mencari informasi-informasi dari luar sehingga mereka sedikit mengerti tentang kebutuhan gizi pada masa menopause. Penelitian yang dilakukan oleh Makahanap (2013) menunjukkan ada pengaruh penyuluhan mengenai

menopause terhadap tingkat pengetahuan ibu usia 45-55 tahun di Puskesmas Tonselama dibuktikan dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 5\%$).

c. Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause tentang Prinsip Kebutuhan Gizi Masa Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman tahun 2015.

Hasil penelitian pengetahuan ibu menopause berdasarkan prinsip kebutuhan gizi masa menopause menunjukkan sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 21 orang. Sebagian besar ibu menopause telah cukup memahami tentang prinsip kebutuhan gizi masa menopause. Ibu menopause telah cukup mengetahui jika pada masa menopause membutuhkan makanan yang banyak mengandung karbohidrat, vitamin, mineral dan protein yang didapatkan dari makanan seperti biji-bijian, roti, nasi dan sayur-sayuran.

Ibu dengan pengetahuan cukup masih belum sepenuhnya memahami jika ibu menopause lebih dianjurkan mengonsumsi protein nabati dari pada protein hewani, Hal ini juga disebabkan karena pada usia tertentu khususnya usia lanjut atau masa menopause penerimaan informasi menjadi terhambat menurut (Nikmawati 2012).

Pengetahuan yang cukup dapat dipengaruhi oleh prangka buruk terhadap beberapa jenis bahan makanan bergizi tinggi. Adanya kebiasaan yang merugikan atau pantangan terhadap makanan tertentu, kesukaan yang berlebihan terhadap suatu jenis makanan sehingga dapat mengakibatkan kurangnya variasi makanan. Hal tersebut juga dapat dipengaruhi oleh status ekonomi.

d. Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause tentang Pola Makanan Sehat Bagi Ibu Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman tahun 2015.

Hasil penelitian pengetahuan ibu menopause tentang pola makanan sehat bagi ibu menopause menunjukkan sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 17 orang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ibu cukup paham mengenai pola makanan sehat bagi ibu menopause. Ibu menopause telah cukup mengetahui jika ibu dianjurkan mematuhi jadwal makan atau pola makan yaitu makan makanan bergizi seimbang tiga kali sehari pada waktu yang tepat. Namun pada kenyataannya ibu menopause di Dukuh Jlopo masih banyak yang belum mematuhi jadwal atau pola makan dan terkadang juga masih ada yang makan hanya dua kali sehari dan bahkan ada yang makan hanya satu kali sehari hal itu dikarenakan kurangnya nafsu makan dari ibu itu sendiri.

Hasil penelitian mendukung penelitian yang dilakukan oleh Dwi Wahyu Mufidah (2013) yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi menopause berada pada kategori cukup. Pengetahuan ibu kategori cukup salah satunya dapat dipengaruhi karena pendidikan ibu yang sebagian besar berpendidikan SMP.

e. Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause tentang Makanan Yang Harus Dihindari Pada Masa Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman tahun 2015.

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan ibu tentang makanan yang harus dihindari pada masa menopause berada pada kategori baik sebanyak 23 orang. Sebagian besar ibu menopause telah memahami dengan baik tentang makanan-makanan yang harus dihindari pada masa menopause.

Ibu dengan pengetahuan baik berkaitan dengan makanan yang harus dihindari tentu saja dapat menjadi daya dukung ibu dalam meminimalisir konsumsi makanan-makanan tersebut. Adanya asupan makanan berkalori tinggi yang tidak terkontrol khususnya pada masa menopause dapat menyebabkan kesehatan ibu menjadi menurun.

Hasil penelitian yang dilakukan Adhyanti (2012) menunjukkan bahwa besar risiko kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Lailangga Kabupaten Muna Sulawesi Tenggara dengan pola konsumsi natrium berlebih adalah sebesar 2,643 kali dibanding pasien dengan pola konsumsi natrium rendah.

f. Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause tentang Pencegahan Keluhan Masa Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman tahun 2015.

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan ibu pada kategori baik berkaitan dengan pencegahan keluhan masa menopause yakni sebanyak 20 orang. Hasil tersebut menunjukkan ibu telah memahami dengan baik cara-cara mencegah timbulnya keluhan-keluhan di masa menopause. Misalnya

dengan istirahat yang cukup, olah raga teratur dan makan makanan yang bergizi.

Ibu dengan pengetahuan baik berkaitan dengan cara mencegah keluhan menopause dapat disebabkan karena faktor lingkungan yang mendukung. Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang. Menurut Mubarak (2012) apabila dalam suatu wilayah mempunyai sikap menjaga kesehatan masa menopause, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap selalu menjaga kesehatan di masa menopause.

g. Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause tentang Kebutuhan Gizi Masa Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman tahun 2015.

Berdasarkan hasil penelitian berkaitan dengan pengetahuan ibu secara keseluruhan berkaitan dengan kebutuhan gizi masa menopause menunjukkan bahwa sebanyak 24 orang memiliki pengetahuan cukup tentang kebutuhan gizi masa menopause. Hal tersebut menunjukkan bahwa ibu telah cukup memahami tentang pengertian gizi, faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi, prinsip kebutuhan gizi, pola makanan sehat masa menopause, makanan yang harus dihindari selama menopause serta pencegahan keluhan masa menopause.

Hasil penelitian tersebut mendukung penelitian yang dilakukan oleh Dwi Wahyu Mufidah (2013) yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi menopause berada pada kategori cukup. Ibu dengan pengetahuan cukup didasari oleh adanya pengalaman ibu dalam

memenuhi kebutuhan gizi khususnya untuk dapat mencegah dampak negatif yang terjadi pada masa menopause.

Pengetahuan cukup juga dapat disebabkan penerimaan informasi yang kurang maksimal. Hasil penelitian juga menunjukkan sebanyak 5 orang memiliki pengetahuan yang kurang tentang kebutuhan gizi di masa menopause. Berdasarkan studi pendahuluan diketahui belum pernah ada penyuluhan yang dilakukan di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman berkaitan dengan kebutuhan gizi pada masa menopause. Hal tersebut tentu akan menyebabkan informasi yang dimiliki ibu menjadi kurang maksimal.

Pemberian informasi oleh petugas kesehatan khususnya bidan sangat dibutuhkan demi meningkatkan pengetahuan ibu menopause akan pentingnya memenuhi kebutuhan gizinya di masa menopause. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Makahanap (2013) menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan ibu menopause dimana terjadi peningkatan pengetahuan ibu menopause.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan teori para ahli serta penelitian sebelumnya membuktikan bahwa pengetahuan ibu menopause berkaitan dengan kebutuhan gizi masa menopause merupakan hal yang mendasar bagi ibu untuk meningkatkan kesadaran ibu dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Hasil penelitian menunjukkan secara umum pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi masa menopause dalam kategori cukup. Perlu dilakukan upaya untuk mengatasi hal tersebut. Para petugas kesehatan dapat memberikan dukungan tentang *personal hygiene*, kebersihan lingkungan

dan yang tidak kalah penting adalah pemberian dukungan dan konseling berkaitan dengan pemenuhan gizi yang sesuai seperti makan makanan dengan porsi kecil, bervariasi dan mudah dicerna namun memiliki kandungan gizi yang seimbang.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini diantaranya:

1. Pendekatan terhadap ibu-ibu menopause membutuhkan waktu untuk menjalin hubungan agar ibu-ibu menopause mau mengisi atau menjawab pertanyaan yang terdapat pada kuesioner.
2. Penelitian ini hanya menggali pengetahuan berdasarkan karakteristik usia dan pendidikan. Namun tidak menggali faktor lain yang dapat mempengaruhi pengertian misalnya sosial, budaya, ekonomi, lingkungan dan pengalaman.