

**EVALUASI KONSUMSI ZAT GIZI TERHADAP WANITA USIA MENOPAUSE > 49
TAHUN DI POSYANDU-POSYANDU LANSIA KABUPATEN ROKAN HULU**

**Evaluation Of Nutritional Substances Consumption Menopause Women Age > 49 Years In
District Elderly Posyandu-Posyandu Rokan Hulu**

***Rika Herawati**

***Prodi D III Kebidanan UPP**

ABSTRAK

Menopause dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid, dan sering dianggap menjadi momok dalam kehidupan wanita. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usai 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. Menurut perhitungan para ilmuwan pada tahun 2030 mendatang diperkirakan jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 milyar orang. Itu artinya sebanyak 1,2 milyar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat angka sensus tahun 1990 tentang jumlah perempuan menopause (Siswono 2001). **Tujuan Penelitian** : Untuk mendapatkan Zat-zat gizi yang dikonsumsi wanita dan Untuk mengetahui hubungan zat gizi yang dikonsumsi wanita terhadap usia menopausenya. **Metode Penelitian** penelitian *Kuantitatif Analitic* dengan jenis desain *Analitik Cross Sectional Study*, yaitu pengambilan data yang dilakukan Pengambilan sampel jenuh, yakni berjumlah 359 orang. **Hasil Penelitian** : hasil analisis univariat variabel independen dengan skala nominal dan ordinal ditunjukkan didapatkan konsumsi makanan pokok sehari-hari yang mengandung Karbohidrat sebanyak 98 orang (98%) dan Non Karbohidrat 2 orang (2%), Distribusi responden konsumsi sayur-mayur 98 orang (98%), tidak konsumsi sayuran sebanyak 2 orang (2%), Distribusi responden yang mengkonsumsi Lauk-Pauk Protein hewani 34 orang (34%), dan yang konsumsi protein Nabati 66 orang (66%), Distribusi konsumsi Makanan tambahan sebanyak 87 orang (87%) dan tidak konsumsi 13 orang (13%), Distribusi Minuman yang di konsumsi minuman sehat sebanyak 100 (100%) dan minuman tidak sehat 0 %. Hasil resume analisis bivariat terhadap variabel dependen dan independen dengan skala rasio sebagai berikut: semua variabel berhubungan dengan usia menopause dengan kekuatan hubungan sedang antara rentang 0,344-0,400 dan semua variabel signifikan dengan $P\ value < 0,05$. **Kesimpulan** Usia menopause rata-rata pada 100 orang wanita menopause di Posyandu-Posyandu Lansia Kabupaten Rokan Hulu tahun 2013 yaitu 48,06 tahun. Variabel yang berhubungan sebab akibat terhadap usia menopause adalah variabel konsumsi makanan pokok yang berkarbohidrat, Konsumsi sayur-mayur, Konsumsi lauk-pauk hewani dan nabati, Konsumsi buah-buahan, konsumsi makanan tambahan dan konsumsi minuman sehat

Kata Kunci : Menopause, Konsumsi gizi, Rokan Hulu

ABSTRACT

Menopause is known as the end of menstruation or menstrual period, and is often considered a scourge in the lives of women. Most women begin to experience symptoms of menopause at over 40s and reached its peak at the age of 50 years. According to the calculations of scientists in 2030 estimated the number of women in the world who entered menopause will reach 1.2 billion people. That means a total of 1.2 billion women will enter the age of over 50 years, and that figure is triple the 1990 census figures on the number of postmenopausal women (Siswono 2001). Objective: To obtain Nutrients consumed To determine the relationship of women and nutrients consumed by women of the age of menopause. Research Methods Quantitative Analytic research with this type of design Analytical Cross Sectional Study, the data retrieval is done Sampling saturated, which amounted to 359 people. Results: The results of the univariate analysis of independent variables with a nominal scale and ordinal shown obtained the consumption of staple foods daily containing carbohydrates as many as 98 people (98%) and Non Carbohydrates 2 (2%), Distribution of respondents vegetable consumption was 98 (98%), no consumption of vegetables by 2 people (2%), Distribution of respondents who consume Lauk-Pauk animal protein 34 (34%), and the consumption of protein Vegetable 66 people (66%), distribution of consumption Food additives as many as 87 people (87%) and no consumption of 13 people (13%), distribution of beverages in the healthy beverage consumption of 100 (100%) and drink unhealthy 0%. Analisis resume bivariate results for the dependent and independent variables with the scale ratio as follows: all of the variables associated with menopause with the strength of the relationship was between the range of 0.344 to 0.400 and all significant variables with P values <0.05. Conclusion The average age of menopause in 100 postmenopausal women in the IHC-IHC Elderly Rokan Hulu in 2013 ie 48.06 causal tahun. Variabel related to the age of menopause is variable carbohydrate consumption of staple foods, consumption of vegetables, side dishes Consumption -pauk animal and vegetable, fruit consumption, the consumption of extra..food..and..healthy..beverage..consumption.

Keywords: Menopause, nutrient consumption, Rokan Hulu

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menopause dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid, dan sering dianggap menjadi momok dalam kehidupan wanita. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usai 40-

an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. Kebanyakan mengalami gejala kurang dari 5 tahun dan sekitar 25% lebih dari 5 tahun. Namun bila diambil rata-ratanya, umumnya seorang wanita akan mengalami menopause sekitar usia 45-50 tahun (Rostiana 2009).

Menurut perhitungan para ilmuwan pada tahun 2030 mendatang diperkirakan jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 milyar orang. Itu artinya sebanyak 1,2 milyar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat angka sensus tahun 1990 tentang jumlah perempuan menopause (Siswono 2001). Sementara di Indonesia menurut badan pusat statistika (BPS), pada 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita menopause (Baziad, 2007).

Akibat perubahan dari haid menjadi tidak haid lagi, otomatis terjadi perubahan organ reproduksi wanita. Perubahan fungsi indung telur akan memengaruhi hormon dalam yang kemudian memberikan pengaruh pada organ tubuh wanita pada umumnya. Tidak heran apabila kemudian muncul berbagai keluhan fisik, baik yang berhubungan dengan organ reproduksinya maupun organ tubuh pada umumnya. Tidak hanya itu, perubahan ini seringkali memengaruhi keadaan psikis seorang wanita (Rostiana 2009).

Keluhan psikis sifatnya sangat individual yang dipengaruhi oleh sosial budaya, pendidikan, lingkungan, dan ekonomi. Keluhan fisik maupun psikis ini tentu saja akan mengganggu kesehatan wanita yang bersangkutan termasuk perkembangan psikisnya. Selain itu, bisa memengaruhi kualitas hidupnya. Dalam menyingkapi dirinya yang akan memasuki masa menopause, beberapa wanita menyambutnya dengan biasa. Mereka

menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus hidupnya (Rostiana 2009).

Gejala-gejala psikologis pada masa menopause adalah perasaan murung, kecemasan, iritabilitas dan perasaan yang berubah-ubah, labilitas emosi, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan, merasa tidak berharga (Glasier dan Gebbie 2006). Sementara gejala-gejala fisik yang timbul pada menopause adalah semburan rasa panas (*hot flushes*) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitas (denyut jantung cepat dan teratur), dan berat badan bertambah (Anita, 2007).

Banyak aspek yang berhubungan dengan terjadinya usia menopause Kasdu (2002) dan Yatim (2001). Beberapa aspek tersebut yaitu usia pertama kali menstruasi, pemakaian metode kontrasepsi, status keluarga (seperti status perkawinan, jumlah anak dan usia melahirkan anak terakhir), riwayat keluarga, pekerjaan, pendapatan, merokok dan minum alkohol. Selain itu, ada juga beberapa faktor lain diantaranya Cuaca dan ketinggian tempat tinggal dari permukaan laut, sosio ekonomi, olah raga, kebiasaan konsumsi makanan (gizi) (Blackburn & Davidson, 1900).

Terjadinya percepatan usia menopause pada wanita sedangkan usia harapan hidup yang semakin lama yakni 71,4 tahun, yang menyebabkan wanita tersebut lebih lama \pm 20 tahun terpapar dengan keluhan-keluhan menopause selama sisa hidupnya, Pada penelitian sebelumnya

peneliti telah membahas tentang semua aspek yang mempengaruhi usia menopause, dan strategi memperlambat usia menopause, karena keterbatasan waktu dan dana yang dimiliki aspek gizi belum dilakukan penelitian. maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang aspek konsumsi gizi yang dilakukan oleh wanita dengan usia menopause > dari 49 tahun yakni dengan judul evaluasi konsumsi gizi pada wanita usia menopause > 49 tahun di Posyandu-posyandu Lansia Kabupaten Rokan Hulu. Pemilihan Kabupaten Rokan Hulu karena peneliti sebelumnya pernah meneliti tentang strategi memperlambat usia menopause dari 763 responden 359 wanita mengalami menopause pada usia > 49 tahun. faktor-faktor yang mempengaruhi

Identifikasi dan Perumusan masalah

Adanya perbedaan usia menopause dari 35-55 tahun, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Bagaimana konsumsi gizi pada wanita dengan usia menopause > 49 tahun di Posyandu-Posyandu Lansia Kabupaten Rokan Hulu.

Tujuan Penelitian.

Tujuan Penelitian adalah :

- a. Untuk mendapatkan Zat-zat gizi yang dikonsumsi wanita
- b. Untuk mengetahui hubungan zat gizi yang dikonsumsi wanita terhadap usia menopausenya.

Cara penentuan Ukuran Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara sampel jenuh, yakni seluruh ibu yang usia menopause lebih dari 49 tahun berjumlah 359 orang yang tersebar di 13 Posyandu-posyandu Lansia di Kabupaten Rokan Hulu tahun 2013

Kegunaan Penelitian.

Target luaran yang ingin dicapai adalah :

- a. Publikasi Ilmiah dalam jurnal local yang mempunyai ISSN atau Jurnal terakreditasi.
- b. Prosiding pada seminar ilmiah baik yang berskala lokal dan pengayaan bahan ajar.

METODE PENELITIAN

Lokasi dan waktu penelitian

Lokasi Penelitian ini dilakukan di seluruh Posyandu Lansia di Kabupaten Rokan Hulu yakni sebanyak 13 Posyandu. Alasan dijadikan sebagai tempat penelitian adalah karena di Posyandu lansia tersebut merupakan tempat berkunjungnya wanita-wanita yang sudah menopause, sehingga memudahkan untuk pengambilan data yang diperlukan.

**KUNJUNGAN WANITA LANSIA DI TIGA BELAS POSYANDU LANSIA
KABUPATEN ROKAN HULU**

No	Posyandu Lansia	Jumlah Menopause	Jumlah Menopause usia >49 tahun
1	Rambah	105 orang	5 orang
2	Rambah Hilir I	20 orang	3 orang
3	Rambah Hilir II	14 orang	4 orang
4	Rambah Samo I	39 orang	7 orang
5	Kepenuhan Hulu	10 orang	2 orang
6	Tambusai	44 orang	14 orang
7	Tambusai Utara I	54 orang	19 orang
8	Rokan IV Koto I	64 orang	10 orang
9	Pagaran Tapah	8 orang	2 orang
10	Ujung Batu	19 orang	9 orang
11	Tandun I	23 orang	1 orang
12	Tandun II	241 orang	12 orang
13	Kabun	122 orang	12 orang
	Jumlah	763 Orang	100 Orang

(Data Dinas Kabupaten Rokan Hulu tahun 2013)

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif Analitik* dengan jenis desain *Analitik Cross Sectional Study*, yaitu pengambilan data yang dilakukan dalam satu kurun waktu. Peneliti mengumpulkan data sampel pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini menggunakan desain *Analityic Cross Sectional Study*, karena perkiraan proporsi masalah cukup besar.

Tehnik Pengumpulan dan Analisis data

Jenis data pada penelitian ini adalah data primer dan sekunder, data primer langsung di peroleh melalui wawancara lansung terhadap responden dan data skunder di peroleh dari register lansia di

posyandu lansia yang akan di gunakan untuk mendapatkan alamat rumah lansia, serta mengetahui jenis kelamin dan status lansia tersebut sudah menopause pada usia berapa.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisisioner secara langsung yang di tanyakan kepada responden yang berkunjung di posyandu-posyandu lansia yang ada di Kabupaten Rokan hulu pada saat dilakukan penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara univariat dan bivariat Analisa univariat bertujuan untuk mengetahui proporsi kategori variabel independen, sehingga diketahui apakah terdapat homogenitas pada variabel independen tertentu, yang merupakan salah satu sebab tidak terlihat hubungan statistik

antara variabel independen dan variabel dependen yang bersangkutan walaupun hubungan itu sebetulnya ada. Analisa bivariat, Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen yang berskala rasio dengan variabel dependen dengan uji korelasi pearson Product Moment. Koefisien korelasi adalah indeks atau bilangan yang digunakan untuk mengukur derajat hubungan, meliputi kekuatan hubungan dan arah hubungan. Interval nilai koefisien korelasi menurut Colton (Hastono, 2007).

Derajat kekuatan hubungan dan arah hubungan. Interval nilai koefisien korelasi menurut Colton.

Interval Nilai (r)	Kekuatan Hubungan
0,00-0,25	Tidak ada hubungan / hubungan lemah
0,26-0,50	Hubungan sedang
0,51-0,75	Hubungan kuat
0,76-1,00	Hubungan sangat

Defenisi Operasional

Definisi Operasional Variabel Dependen

Varibel Dependen	Defenisi Operasional	Skala	Kategori
Usia Menopause	Apabila wanita sudah tidak haid lagi sekurang – kurangnya 12 bulan dan usia pada saat menopause >49 th	Rasio	

Definisi Operasional Variabel Independen

NO	Variabel	Defenisi Operasional	Skala	Kategori
----	----------	----------------------	-------	----------

kuat /sempurna

Setelah didapatkan koefisien korelasinya maka di gunakan rumus :

$$Sp^2 = \frac{[(n1 - 1)S^2_1 + (n2 - 1)S^2_2]}{(n1 - 1) + (n2 - 1)}$$

Sedangkan untuk variabel independen yang berskala ordinal dan nominal dengan variabel dependen berskala rasio digunakan uji t yakni uji yang merupakan teknik statistik parametris yang digunakan untuk menguji komparasi data rasio atau interval.

Pada hasil uji T dengan penilaian p terhadap nilai α (0,05), bila p value \leq 0,05 (α) menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara variabel yang diteliti (Hastono, 2007).

1	Konsumsi makan pokok	Makanan sehari-hari yang dikonsumsi ibu sebelum menopause yang di jadikan sebagai makanan utama yakni : Nasi, Jagung,Ubi,Talas,	nominal	0.Non karbohidrat 1.Karbohidrat
2	Konsumsi sayur-mayur	Jenis sayuran yang dikonsumsi ibu sebelum menopause : Bayam, Kangkung , Daun ubi, Daun Katu dll	Nominal	0.Tidak 1.Ya
3	Konsumsi Lauk-Pauk	Jenis Lauk-Pauk yang dikonsumsi Ibu baik hewani maupun nabati : Ikan, daging, Ayam, Telur, Tahu dan Tempe	Rasio	Kandungan Lauk-pauk yang di konsumsi Ibu
4	Konsumsi Buah-Buahan	Jenis Buah-buahan yang dikonsumsi Ibu yakni : Apel, Pisang, jeruk, Jambu,Pir, Anggur dll	Nominal	0. Jarang 1. Sering
5	Konsumsi Makanan Tambahan	Konsumsi Makanan Tambahan yang di konsumsi Ibu yakni; Susu, Kecap, Vitamin, Obat-Obatan dll	Nominal	0. Tidak 1. Ya
6	Konsumsi Minuman	Minuman yang di konsumsi ibu sehari-hari : air Putih, Teh Manis, Sirup, Alkohol	Rasio	Kandungan Minuman yang di konsumsi Ibu

RESUME HASIL ANALISIS UNIVARIAT VARIABEL INDEPENDEN DENGAN SKALA ORDINAL DAN NOMINAL

No	Variabel & Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase(%)
1	Konsumsi makanan Pokok		
	Karbohidrat	98	98 %
	Non Karbohidrat	2	2 %
	Jumlah	100	100
2	Konsumsi sayur mayur		
	Ya	98	98 %
	Tidak	2	2 %
	Jumlah	100	100
3	Konsumsi Lauk-Pauk		
	Protein Hewani (Ikan, Daging,Telur dll)	34	34%
	Protein Nabati(Kacang Kedelai *Tahu, tempe)	66	66%
	Jumlah	100	100
4	Konsumsi Buah-buahan		
	Jarang-jarang	13	13%
	Selalu	87	87%
	Jumlah	100	100
5	Konsumsi Makanan Tambahan (Vitamin, Susu, Kecap, Obat-obatan, Jamu)		
	Konsumsi	87	87%
	Tidak	13	13%
	Jumlah	100	100
6	Minuman yang dikonsumsi		
	Minuman Sehat	100	100%
	Minuman Tidak Sehat	0	0%
	Jumlah	100	100

RESUME HASIL ANALISIS BIVARIAT VARIABEL DEPENDEN SKALA RASIO DENGAN INDEPENDEN SKALA ORDINAL DAN NOMINAL

Variabel	Mean	SD	SE	P value	N
Konsumsi					

Karbohidrat					
Tidak	47,46 th	4,436 th	0,253 th	0,0001	2 org
Ya	50,46 th	3,741 th	0,175 th		98 org
Sayur-Mayur					
Tidak	44,64 th	1,441 th	0,400 th	0,0001	2 org
Ya	48,13 th	4,060 th	0,148 th		98 org
Buah-buahan					
Jarang-jarang	44,64 th	3,346 th	0,199 th	0,0001	13 org
Selalu	49,92 th	2,659 th	0,123 th		87 org
Konsumsi Makanan tambahan					
Tidak	47,43 th	4,074 th	0,170 th	0,0001	87 org
Ya	49,92 th	3,414 th	0,246 th		13 org

RESUME HASIL ANALISIS BIVARIAT VARIABEL DEPENDEN DAN INDEPENDEN DENGAN SKALA RASIO

Variabel	R	R ²	Persamaan garis	P value
Konsumsi Lauk-pauk	0,400	0,060	Usia menopause = 43,657+ (2,04) konsumsi lauk-pauk	0,0005
Konsumsi Minuman Sehat	0,344	0,119	Usia menopause = 42,151+ 0,179 Konsumsi Minuman Sehat	0,0001

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada Bab hasil penelitian dan Bab pembahasan, maka dengan ini peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Usia menopause rata-rata pada 100 orang wanita menopause di Posyandu-Posyandu Lansia Kabupaten Rokan Hulu tahun 2013 yaitu 48,06 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

Aina Safitri, (2009) Bebarapa Faktor – faktor yang mempengaruhi Menopause pada wanita di Kelurahan Titi Papan Kota Medan .

Asih Setiasih,(2003) Beberapa faktor ibu yang berhubungan dengan usia menopause pada Ibu-ibu di pusat pembinaan lanjut usia (pusbila) Desa Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis Propinsi Jawa Barat .

<http://www.kesrepro.info/?q=node/34> Diakses 13 Mei 2013.

Baziad, A. (2003). Menopause dan Andropause. Jakarta: YBPSP.

_____, (2010). Menopause dan permasalahannya. Jakarta : YBPSP.

Blackburn dan Davidson. 1990. Terapi kognitif untuk depresi & kecemasan pada Menopause . Semarang : IKIP Semarang.

Budiman , (2008). Menopause.

2. Variabel yang berhubungan sebab akibat terhadap usia menopause adalah variabel konsumsi makanan pokok yang berkarbohidrat, Konsumsi sayur-mayur, Konsumsi lauk-pauk hewani dan nabati, Konsumsi buah-buahan, konsumsi makanan tambahan dan konsumsi minuman sehat

http://digilib.unsri.ac.id/download/CVpd_pasca_menopause.pdf. Diakses 14 Pebruari 2013.

Blumel, (2007). Saatnya Memperhatikan Kesehatan Wanita Usia Menopause dengan Serius, Diakses 14 Februari 2013

Dinas Kesehatan Provinsi Riau , (2011). Profil Dinas Kesehatan.

Desi, (2007). Hubungan Karakteristik Demografi dan Umur Saat Menopause dengan Keluhan Saat Menopause.

<http://eprints.undip.ac.id/4118/1/3079.pdf>. Diakses 12 Pebruari 2013

Proverawati & Sulistiawati, (2010). Menoapuse dan Sindrom Premenopause. Yogyakarta : Nuha Medika.

Spancer, (2006) Simpel guides Menopause, Indonesia : Erlangga.

- Kasdu, D. (2002). Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause. Jakarta : Puspa Swara
- Gani dan Hamid, (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan usia menopause di wilayah kerja Puskesmas Tengah Lembang, Kecamatan Sinjai Barat, Kab. Sinjai.
<http://doccs.google.com/viewer?a=v&9=cache:EAYXCAFJUOCJ:prints.undip.ac.id/4651/1/2418.pdf> - adobe . Diakses 13 Jan 2013.
- Rismala, (2010) Menopause dan Keluhannya, Jakarta : Rineka Cipta.
- Glasier, A. (2006). Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi. EGC. Jakarta.
- Khasanah, AO. (2008). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Menghadapi Masa Menopause di UPTD Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon Tahun 2007.
<http://akbid-kti.com/2009/07/faktor-faktor-yang-berhubungan-dengan13.html>. Diakses 15 Pebruari 2013
- Notoatmodjo, S, (2003). Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho.W. (2008). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta : EGC
- Pramono, (2006). Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Perempuan Usia Lanjut.
<http://eprints.undip.ac.id/272/1/Noor-promono.Pdf>. Diakses 15 Pebruari 2012
- Varney, H. (2007). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta : EGC
- Widya, (2008). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan Terhadap Respon Wanita dalam Menghadapi Premenopause.
<http://askep-askeb.cz.cc/2010/01/kti-kebidanan-hubungantingkat.html>. Diakses 12 Pebruari 2013
- Wirakusumah, E. (2003). Tip dan Solusi Gizi Agar Tetap Sehat, Cantik dan Bahagia Dimasa Menopause Dengan Terapi Estrogen Alami. Jakarta : Gramedia
- Zuriah, N. (2006). Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan : teori dan aplikasi. Jakarta : Bumi Aksara.