

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEJADIAN MENOPAUSE DENGAN GAYA HIDUP PADA
WANITA DI KENAGARIAN PANINJAUAN KECAMATAN
TANJUNG RAYA KABUPATEN AGAM TAHUN 2016**

Penelitian Keperawatan Komunitas



Oleh :

RIZKI ANANDA

NIM : 12103084105039

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES PERINTIS PADANG
2016**

SKRIPSI

HUBUNGAN KEJADIAN MENOPAUSE DENGAN GAYA HIDUP PADA WANITA DI KENAGARIAN PANINJAUAN KECAMATAN TANJUNG RAYA KABUPATEN AGAM TAHUN 2016

Penelitian Keperawatan Komunitas

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan
STIKes PERINTIS Padang*



Oleh :

RIZKI ANANDA

NIM : 12103084105039

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES PERINTIS PADANG
2016**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizki Ananda

Nim : 12103084105039

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebahagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Bukittinggi, Juli 2016

Yang Membuat Pernyataan



(Rizki Ananda)

Pernyataan Persetujuan

**HUBUNGAN KEJADIAN *MENOPAUSE* DENGAN GAYA HIDUP PADA WANITA
DI KENAGARIAN PANINJAUAN KECAMATAN TANJUNG RAYA KABUPATEN
AGAM TAHUN 2016**

Oleh

RIZKI ANANDA

NIM : 12103084105039

Telah disetujui dan diseminarkan

Dosen Pembimbing

Bukittinggi, 26 Juli 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

Ns. Yaslina, S.Kep, M.Kep, Sp.Kom
NIK : 1420106037395017

Asrul Fahmi, SKM
NIK : 4014 144012408699

Diketahui

 Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan


Ns. Yaslina, S.Kep, M.Kep, Sp.Kom
NIK : 1420106037395017

Halaman Pengesahan

**HUBUNGAN KEJADIAN *MENOPAUSE* DENGAN GAYA HIDUP PADA
WANITA DI KENAGARIAN PANINJAUAN KECAMATAN TANJUNG
RAYAKABUPATEN AGAM TAHUN 2016**

Telah di pertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir

Pada

Hari/tanggal : Selasa, 26 Juli 2016

Pukul : 15:00-16:00 WIB

Oleh

RIZKI ANANDA

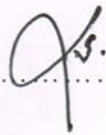
NIM : 12103084105039

Dan yang bersangkutan dinyatakan

LULUS

TIM Penguji Akhir :

Penguji I : Isna Ovari, S.Kp, M.Kep.....

Penguji II : Ns. Yaslina, M.Kep, Sp.Kep.Kom.....

Mengetahui,

 Ketua Program Studi


Ns. Yaslina, M.Kep, Sp.Kep.Kom
NIK : 1420106037395017

Pendidikan Sarjana Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Sumatera Barat

Skripsi, Agustus 2016

RIZKI ANANDA

**Hubungan kejadian menopause dengan Gaya Hidup di Kenagarian Paninjauan
Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2016**

vi + 51 Halaman + 4 Tabel + 10 Lampiran.

ABSTRAK

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 19 April 2016 di dapatkan hasil wawancara yang di lakukan dengan 10 orang wanita Menopause di jorong Paninjauan dengan cara “Home visit” (kunjungan rumah) yang di ambil dengan random di Kenagarian Paninjauan Tanjung Raya Kabupaten Agam, dari ke 10 wanita tersebut bekerja sebagai petani dan 5 diantara nya mengatakan tidak ada melakukan olah raga yang sehat, mereka hanya mementingkan pekerjaan nya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan 5 orang di antara nya merokok untuk menghilangkan stress dan letih setelah bekerja seharian, dalam sehari habis 1 bungkus atau lebih serta jarang mengkonsumsi makanan yang sehat dan tidak mementingkan kesehatannya dan mengatakan mempunyai kebiasaan makan yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan kejadian menopause dengan Gaya Hidup di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2016. Penelitian ini menggunakan metode *deskripsi korelatif* dan alat yang digunakan adalah kuesioner dengan populasi wanita yang akan mengalami masa menopause sebanyak 186 orang yang dijadikan sampel menggunakan teknik “*multi stage random sampling*” sebagai teknik pengambilan sampel. Hasil penelitian ini dengan 186 orang responden didapatkan, Sebagian besar responder memiliki kejadian menopause tidak terjadi sebanyak 122 orang (65,6 %) di di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2016, Lebih dari separoh responder memiliki gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 94 orang (50,5 %) di di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2016, Terdapat hubungan bermakna antara kejadian menopause dengan gaya hidup wanita di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2016 dengan nilai $p = 0,049$ ($p < 0,005$). Dan diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian terhadap faktor-faktor lain yang menjadi penyebab dan mempengaruhi terjadinya menopause pada wanita

Kata Kunci : Menopause , Gaya Hidup Wanita
Daftar Bacaan : 18 (1991-2016)

**Bachelor of Nursing Science Nursing Program
College of Health Sciences Pioneer West Sumatra**

Thesis, August 2016

RIZKI ANANDA

Relations menopause Lifestyle events in Kenagarian Paninjauan Agam district of Tanjung Raya 2016

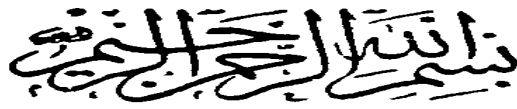
vi + 50 pages + 4 Table + 10 Attachment.

ABSTRACT

Based on the preliminary study on 19 April 2016 get the interviews done with 10 women Menopause in jorong Paninjauan the way "home visit" (home visits) are taken with a random in Kenagarian Paninjauan Tanjung Raya Agam, of the 10 women the work as farmers and 5 among them says no exercise are healthy, they are only concerned with his or her work to meet the needs of day-to-day and five people among his smoking to relieve stress and tired after working all day, day-out 1 pack or more and rarely eating healthy foods and not concerned with his health and said to have irregular eating habits. This study aims to look at the relationship with the occurrence of menopause Lifestyle in Kenagarian Paninjauan Agam district of Tanjung Raya year 2016. This study used a correlative description method and tool used is a questionnaire with a population of women will experience menopause as many as 186 people were sampled using techniques "multi-stage random sampling" as a technique for making sampel. Hasil this study with 186 respondents obtained, Most responders had menopause incident does not happen as much as 122 people (65.6%) in at Kenagarian Paninjauan Agam district of Tanjung Raya 2016, More than half of the responders had an unhealthy lifestyle as many as 94 people (50.5%) in at Kenagarian Paninjauan Agam district of Tanjung Raya 2016, There is a significant relationship between the incidence of lifestyle menopause with women in Kenagarian Paninjauan Agam district of Tanjung Raya 2016 with a value of $p = 0.049$ ($p < 0.005$). And is expected to further research in order to conduct research on other factors that cause and affect the occurrence of menopause in women

**Keywords: menopause, Women's Lifestyle
Reading List: 18 (1991-2016)**

KATA PENGANTAR



Segalapujidansyukurpenulisucapkankehadirat Allah SWT yang telahmelimpahkanrahmatdankarunia-

Nyakepadapenulissehinggapenulisdapatmenyelesaikan proposal penelitianinidenganjudul“**HubunganKejadian Menopause dengan Gaya HidupPadaWanita di KenagarianPaninjauanKecamatanTanjung Raya KabupatenAgamTahun 2016**”.Proposal penelitianinidiajukanuntukmenyelesaikanpendidikanSarjanaKeperawatan.

Dalampenyusunan proposal penelitianini, penelitibanyakmendapatkanbimbingandanbantuandariberbagaipihak, makadariitupadakesempatanini, penelitimenyampaikanucapanterimakasihkepada:

1. Bapak Yendrizal Jafri, S.Kp, M. Biomed yang selaku Ketua STIKes Perintis Padang.
2. Ibu Ns. Yaslina, M.Kep, Sp.Kom selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Perintis Padang.
3. Ibu Ns. Yaslina, M.Kep, Sp.Kom selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan serta sumbanganpemikiran dalam penyusunan proposal penelitian ini.
4. Bapak AsrulFahmi, S.KM selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan serta petunjuk dalam penyusunan proposal penelitian ini.

5. Bapak dan Ibu dosen serta staf Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Perintis Padang yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuannya, masukan, saran serta dukungan yang berguna dalam menyusun proposal ini.
6. Teristimewa keluargayang selalu memberikan dukungan baik secara moril maupun secara materil serta do'a dan kasih sayangnya sehingga penelitilebih semangat dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
7. Teman-teman Mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Perintis Padang angkatan 2012 yang banyak membantu serta memberikan masukan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Peneliti dengan senang hati menerima saran serta kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan dalam penulisan proposal dimasa yang akan datang. Semoga proposal ini bermanfaat bagi kita semua khususnya profesi keperawatan. Amin.

Bukittinggi, Juni 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Bagi Peneliti	8
2. Bagi Institusi Pendidikan.....	8
3. Bagi Lahan Penelitian.....	8
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Menopause	10
1. Pengertian Menopause	10
2. Periode Menopause	11
3. Faktor Penyebab Menopause.....	13
4. Tanda dan Gejala Menopause	14
5. Akibat atau Dampak dari Menopause	16

6. Patofisiologi Menopause	19
7. Waktuterjadinya Menopause	21
8. Perubahan-perubahan Organ padaMasa Menopause	21
9. Gaya HiduppadaWaktu Menopause	23
10. KerangkaTeori.....	27
 BAB III KERANGKA KONSEP	28
A. Kerangka Konsep	28
B. VariabelPenelitian	28
C. DefenisiOperasional	29
D. Hipotesis.....	30
 BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi, Sampel, dan Sampling	31
1. Populasi	31
2. Sampel	32
3. TeknikSampling	32
D. Pengumpulan Data	34
1. InstrumenPengumpulan Data	34
2. ProsesPengumpulan Data	35
E. Cara Pengolahan Data danAnalisa Data	37
1. TehnikPengolahan Data	37
2. Analisa Data	38
F. EtikaPenelitian	39
1. <i>Informed Consent</i>	39
2. <i>Anonimity</i>	40
3. <i>Nonmaleficience</i>	40
4. Prinsip <i>Beneficience</i>	40
5. <i>Autonomy</i>	40
6. <i>Confidentiality</i>	40

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
B. Analisa Univariat.....	42
1. Kejadian Menopause.....	42
2. Gaya Hidup.....	43
C. Analisa Bivariat.....	43
D. Pembahasan.....	45
E. Analisa Univariat.....	45
F. Hubungan Kejadian Menopause dengan Gaya Hidup.....	47
 BAB VI PENUTUP.....	 50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
1. Bagi Lahan Penelitian.....	50
2. Bagi Instansi Pendidikan.....	51
3. Bagi Lahan.....	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

No	Judul	Hal
1.	Tabel 3.3 DefenisiOperasional.....	29
2.	Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Kejadian Menopause.....	41
3.	Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Wanita.....	42
4.	Tabel 5.3 Hubungan Kejadian Menopause Dengan Gaya Hidup Pada Wanita.....	43

DAFTAR SKEMA

No	Judul	Hal
1.	Skema 1 KerangkaTeori.....	27
2.	Skema 2 KerangkaKonsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 2	Format Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 3	Kisi-Kisi Kuesioner
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian
Lampiran 5	Master Tabel
Lampiran 6	Tabulasi Data
Lampiran 7	Ganchart
Lampiran 8	Surat Izin Pengambilan Data dan Penelitian
Lampiran 9	Surat Tanda Sudah Meneliti
Lampiran 10	Lembar Konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Wanita merupakan sosok makhluk hidup yang mulia, memiliki sifat kewanitaan dan menyayangi dimana wanita memiliki sifat maternal yang baik dibandingkan dengan pria. Perubahan terhadap fungsi fisiologisnya salah satunya fungsi reproduksi, perubahan fungsi reproduksi yang terjadi pada wanita adalah terjadinya menstruasi dan berhentinya menstruasi yang diistilahkan dengan klimakterium atau menopause (Rebecca, 2006).

Menopause adalah periode menstruasi spontan yang berakhir pada seorang wanita dan merupakan diagnosis yang ditegakkan secara retrospektif setelah amenoroe selama 12 bulan. Setiap wanita akan mengalami tumbuh dan kembang selama siklus kehidupannya yang di mulai sejak lahir. Memasuki masa remaja, wanita akan mengalami menstruasi dimana organ-organ reproduksi remaja tersebut sudah siap untuk di buahi. Menstruasi akan dialami oleh setiap wanita pada setiap bulannya dan akan hilang dengan sendirinya jika wanita tersebut telah memasuki usia lanjut. Jika wanita tidak mengalami menstruasilagi, maka disebut dengan menopause. Menopause adalah saat didalam pertengahan kehidupan seorang wanita dimana wanita mengalami menstruasi terakhir kalinya. Pada saat ini kelenjar kandung telur atau ovarium tidak menghasilkan telur lagi, secara lambat laun, namun ada kalanya terjadi simultan. Perimenopause adalah perubahan lambat laun akan terjadinya

menopause, dimana menopause adalah suatu keadaan dimana wanita tidak lagi memiliki siklus menstruasi. Normal wanita akan mengalami menopause antara 40 sampai 55 tahun walau datangnya tidak teratur. Setelah usia 40 tahun, terjadi penurunan fungsi ovarium sehingga hormone estrogen yang biasanya di hasilkan secara klinik mulai menurun dengan segala dampak kliniknya. Sebelum memasuki menopause, seorang wanita akan mengalami pre menopause atau klimakterium dimana terjadi penurunan hormone estrogen yang akan mempengaruhi kelancaran siklus haid yang dialami wanita sebelumnya. Pada masa ini wanita masih mengalami menstruasi akan tetapi tidak teratur (Roland, 2005). Menurut Bobak usia rata-rata wanita menopause ialah 51, tetapi 10% wanita berhenti menstruasi pada usia 40, dan 5% tidak berhenti menstruasi sampai usia 60 tahun.

Menopause bukanlah perubahan hidup yang tidak berarti apa-apa. Di usia berapa pun seseorang mengalaminya, ada implikasi-implikasi penting yang akan mempengaruhi kehidupan wanita sehari-hari. Beberapa wanita melewati menopause tanpa merasakan di repotkan oleh gejala-gejala atau tanpa merasa terganggu dengan berakhirnya kehidupan reproduksi mereka. Bahkan banyak wanita menyambut dengan baik kenyataan bahwa dengan menopause mereka tidak lagi beresiko hamil sehingga mereka dapat menikmati kehidupan bercinta tanpa merasa khawatir tentang kontrasepsi yang harus di gunakan (Rebecca, 2007).

Wanita yang sedang mengalami menopause biasanya di hujani dengan rekomendasi mengenai obat-obatan, perubahan gaya hidup, dan pengobatan alternatif, dan tidak satu pun yang di desain dengan tujuan untuk menghadirkan kembali menstruasi tersebut. Tidak banyak wanita mengklaim merasa kehilangan menstruasi tersebut, apa yang di rekomendasikan juga tidak dapat di mengembalikan kemampuan wanita untuk reproduksi. Hanya gejala-gejala yang menyertai datangnya menopause, dan masalah kesehatan yang muncul karena menopause, yang menjadi sasaran pengobatan. Untuk memahami bagaimana cara kerja pengobatan ini, maka kita perlu mengetahui bagaimana perubahan yang terjadi saat menopause dapat menyebabkan gejolak emosional dan fisik (Rebecca, 2007).

Hal ini juga di dukung dengan hasil penelitian oleh Triana Rostiana, Universitas Gunadarma (2008), bahwa tingkat gaya hidup seseorang akan membantu tubuh seseorang untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang akan muncul pada saat menopause, gaya hidup sehat sangatlah penting untuk mempersiapkan diri untuk sebelum menopause dan sesudah menopause, olah raga yang teratur dan pola makan dan kebiasaan sehari-hari yang sehat bisa membantu seseorang meringankan gejala-gejala menopause

Atrofi genitalia dan perubahan seksualitas seiring dengan penurunan kadar estrogen, epitel vagina menipis dan pH vagina meningkat sehingga timbul kekeringan, rasa terbakar, iritasi, dan dyspareunia. Pada beberapa wanita, penyusutan uterus, vulva, dan bagian distal uretra menimbulkan gejala-gejala yang mengganggu, meliputi sering berkemih, dysuria, prolaps uterus, stress inkontinensia, dan kontipasi.

Rasa gatal di sekitar vulva timbul karena vulva menjadi lebih tipis, kurang elastis, dan lebih rentan terhadap peradangan (Jensen, 2005).

Wanita pascamenopause beresiko menderita penyakit arteri coroner karena wanita mengalami penurunan kadar kolesterol lipoprotein densitas tinggi dalam serum sekaligus peningkatan kadar lipoprotein densitas rendah. Terapi penggantian estrogen memperlambat proses ini (Barret-Connor, Bush, 1991).

Saat seorang wanita menemukan sebuah gumpalan di payudara, ia bereaksi dalam bentuk rasa takut, cemas, serta khawatir tentang kemungkinan dirinya terkena kanker payudara. Penyakit ini dapat ganas, dapat juga tidak, tetapi respon emosional wanita akan mempengaruhi keefektifan perawatannya. Karena tidak ada metode yang jelas untuk mencegah kanker payudara, wanita harus di beri pendidikan tentang deteksi dini, skrining, serta factor resiko, deteksi dini memungkinkan pengobatan kanker yang masih terlokalisasi, yang terkait dengan angka bertahan hidup lima tahun pada lebih dari 90% penderita (American Cancer Society, 1994).

Menurut Bobak & Jensen (2005) bahwa di perlukan penatalaksanaan keperawatan untuk mencegah atau mengurangi terjadinya gejala-gejala atau komplikasi akibat dari menopause. Beberapa penatalaksanaan keperawatan antara lain, latihan menahan beban, pemberian suplemen, memberikan dukungan dari kelompok pendukung dan klien. Sedangkan menurut Rebecca (2006), tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala atau komplikasi pemberian obat-obatan untuk mengurangi gejala, memberikan edukasi dan gaya hidup yang sehat.

Gaya hidup sehat akan membantu tubuh seseorang beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang timbul saat menopause. Pola makan dan banyaknya olah raga yang dilakukan tidak hanya membantu seseorang mengendalikan gejala-gejala menopause yang mungkin dialami, tetapi keduanya dapat meminimalkan resiko mengalami masalah kesehatan di kemudian hari terkait dengan kadar hormone pascamenopause (Rebecca, 2006).

Menerapkan pola makan yang sehat sangat penting bagi seseorang untuk mempertahankan pola makan seimbang yang menyediakan kebutuhan kalori harian, tetapi juga usahakan untuk tidak melebihi batas-batas yang diperbolehkan. Lemak adalah bagian yang penting dalam pola makan, dan salah bila berasumsi bahwa semua lemak itu jahat, usahakan untuk mendapatkan sebagian besar asupan lemak dari lemak *monounsaturated* (lemak tak jenuh tunggal) atau *polyunsaturated* (lemak tak jenuh ganda). Sumber lemak tak jenuh yang baik yaitu minyak ikan (minyak ikan sardin), kacang-kacangan dan biji-bijian, alpukat dan lemak dari sumber makanan tersebut lebih baik dibandingkan lemak jenuh yang terdapat dalam daging belemak, keju, dan krim. Sebagai tambahan untuk mempertahankan keseimbangan protein, lemak, dan karbohidrat yang menyehatkan, terdapat sejumlah nutrisi yang sangat penting saat seseorang mengalami menopause yaitu : kalsium, vitamin D, vitamin E, fitoestrogen (Rebecca, 2007).

Melakukan olah raga secara teratur meskipun seseorang merasa terganggu dengan adanya masalah terkait menopause seperti berkeringat dan *hot flushes* (rasa panas). Penting bagi seseorang untuk melakukan olah raga yang menahan beban secara

teratur. Hal ini berarti seseorang harus menompang berat badan sendiri, selama melakukan olah raga lebih efektif dibandingkan bersepeda atau berenang, meskipun olah raga apapun tetap lebih baik daripada tidak sama sekali, kebutuhan olah raga menahan beban terkait dengan peran olah raga dalam pencegahan osteoporosis pada wanita yang menopause (Rebecca, 2007).

Berhenti merokok bukan saja dikaitkan dengan menopause yang lebih cepat, tetapi implikasi kesehatan yang serius ketika seseorang sudah menopause. Merokok tidak baik untuk kesehatan seseorang sampai kapan pun, tetapi merokok dan menopause merupakan kombinasi yang sangat mengerikan, seperti yang telah diketahui, seseorang memiliki resiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular lebih tinggi ketika menopause, dan kedua resiko tersebut meningkat lebih tinggi lagi jika seseorang merokok (Rebecca, 2007).

Data dinas kesehatan kabupaten Agam sampai bulan maret tahun 2015 terdapat jumlah wanita pre menopause sebanyak 4.875 orang, dari sekian banyak kenagarian di Tanjung raya memiliki wanita premenopause sebanyak 868 orang, kenagari Paninjauan jumlah wanita 45 sampai 55 tahun yaitu 346 orang

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada wanita menopause pada survei awal yang peneliti lakukan terhadap 10 orang wanita di jorong Paninjauan dengan cara "Home visit" (kunjungan rumah) yang diambil dengan random di Kenagarian Paninjauan Tanjung Raya Kabupaten Agam, dari ke 10 wanita tersebut bekerja sebagai petani dan 5 diantaranya mengatakan tidak ada melakukan olah raga yang sehat, mereka hanya mementingkan pekerjaan nya untuk memenuhi kebutuhan

sehari-hari dan 5 orang di antara nya merokok untuk menghilangkan stress dan letih setelah bekerja seharian, dalam sehari habis 1 bungkus atau lebih serta jarang mengkonsumsi makanan yang sehat dan tidak mementingkan kesehatannya dan mengatakan mempunyai kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak terlalu memperhatikan gizinya karena mereka cenderung hanya mengkonsumsi makanan yang di sukainya saja dan menu yang di konsumsinya hanya itu-itu saja selain itu mereka juga mengatakan pernah mengkonsumsi makanan yang bergizi secara rutin.

B.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Hubungan kejadian Menopause dengan Gaya Hidup pada wanita di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016

C.Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk melihat Hubungan kejadian menopause dengan gaya hidup pada wanita di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016

2. Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian menopause pada wanita di kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2016

2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi gaya hidup pada wanita menopause di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016
3. Untuk mengetahui hubungan kejadian menopause dengan gaya hidup padawanita menopause di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016.

D. Manfaaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk menerapkan mata ajar Riset Keperawatan dan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana keperawatan di Prodi S1 Keperawatan STIKes Perintis Padang. Dan juga menambah wawasan penelitian dalam bidang ilmu yang di teliti yaitu tentang menopause dan juga dapat mengembangkan kemampuan peneliti dalam membuat karya tulis ilmiah dan Riset Keperawatan

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan informasi dan masukan bagi peneliti selanjutnya terutama yang berkaitan dengan gaya hidup wanita menopause dan juga sebagai pengembangan dalam kemampuan mata ajar Komunitas

3. Bagi Lahan

Sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan dan dapat membantu memberikan tambahan pengetahuan tentang bidang ilmu yang di teliti, terutama bagi

organisasi profesi seperti tenaga keperawatan dan dapat menambah pengetahuan bagi instansi yang memerlukan bantuan dalam melihat hubungan menopause dengan gaya hidup pada wanita di kenagarian Paninjauan kecamatan Tanjung Raya kabupaten Agam tahun 2016

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian yang peneliti ambil adalah melihat hubungan kejadian menopause dengan gaya hidup pada wanita di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah wanita yang berusia 45-55 tahun dan penelitian ini menggunakan *Multistage Random Sampling* sedangkan disain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan croscektional. Dengan menggunakan instrument penelitian kuesioner pada wanita menopause di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Menopause

1. Pengertian Menopause

Menopause berasal dari kata Yunani yaitu: kata *Men* yang berarti bulan dan *Pouseis* yang berarti “Penghentian sementara”, sebenarnya secara linguistik kata yang lebih tepat adalah “Masa berhentinya Menstruasi”. Dalam pandangan medis menopause didefinisikan sebagai masa penghentian haid atau selamanya. Biasanya menopause terjadi pada wanita mulai usia 45-55 tahun. Masa menopause ini tidak bisa serta merta diketahui tetapi biasanya akan diketahui setelah setahun berlalu (Ardira, 2010).

Siklus menstruasi dikontrol oleh dua hormon yang diproduksi di kelenjar hipofisis yang ada di otak yaitu *Follicle Stimulating Hormon* (FSH) dan *Leutenising Hormon* (LH), dan dua hormon lagi yang dihasilkan oleh ovarium (estrogen dan progesteron). Saat wanita berada pada masa menjelang menopause, FSH dan LH terus diproduksi oleh kelenjar hipofisis secara normal. Akan tetapi karena ovarium semakin tua maka kedua ovarium kita tidak dapat merespon FSH dan LH sebagaimana yang seharusnya. Akibatnya estrogen dan progesteron yang diproduksi juga semakin berkurang. Menopause terjadi ketika kedua ovarium tidak lagi dapat menghasilkan hormon-hormon tersebut dalam jumlah yang cukup untuk bisa memperthankan siklus menstruasi. Kesimpulannya, ketika wanita

memasuki menopause kadar estrogen dan progesteron turun dengan dramatis karena ovarium berhenti merespon FSH dan LH yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis yang ada di otak, sebagai usaha agar kedua ovarium dapat berfungsi dengan baik, otak sebenarnya telah mengeluarkan FSH dan LH lebih banyak namun kedua ovarium tidak dapat berfungsi dengan normal. Akan tetapi kecenderungan otak untuk memproduksi lebih banyak FSH memberikan satu keuntungan yaitu kadar FSH yang tinggi dapat dideteksi dalam darah atau urine, dan dapat digunakan sebagai tes sederhana untuk mendeteksi menopause (Rebecca, 2006).

2. Periode Menopause

Menurut W Kusuma (2014), bahwa tahapan-tahapan menopause terdiri dari :

a. Pra- menopause

Keseluruhan waktu ketika siklus menstruasi kita berjalan normal sampai kita mulai mengalami perubahan yang mendadak mulai mendekatinya masa menopause. Selain itu istilah ini juga digunakan dalam pengertian yang lebih sempit, yaitu pada fase di mana kadar hormon kita mulai berubah, yang menyebabkan perubahan dalam siklus dan karakteristik menstruasi.

b. Peri-menopause

Perimenopause merupakan masa transisi menuju menopause. Hal ini meliputi beberapa tahun sebelum menstruasi benar-benar berhenti, mulai mengalami gejala pendarahan yang mulai tidak teratur, dan tahun-

tahun setelah mengalami masa menstruasi kita yang terakhir walaupun tidak tau kapan pasti terjadinya.

Pada sebagian orang menstruasi bisa terjadi lebih banyak dan pada sebagian lainnya justru lebih sedikit, pada masa ini produksi estrogen mulai berkurang dan fungsi ovarium mulai menurun dan akibatnya berhenti pada akhirnya masa peri-menopause mulai terjadi penurunan fungsi pada organ tubuh terutama otak.

c. Menopause

Menstruasi yang paling akhir sampai tak mendapatkan menstruasi selama satu tahun. Masuk masa menopause seringkali ditandai dengan menstruasi yang berkurang secara bertahap dan estrogen yang diproduksi pun semakin sedikit, namun ada juga wanita yang memasuki masa menopause secara tiba-tiba dimana siklus menstruasi langsung berhenti.

d. Post-menopause

Pasca menopause diperkirakan terjadi dalam waktu 3 sampai 5 tahun setelah menstruasi terakhir. Oleh karena itu masa post-menopause berbeda-beda pada masing-masing individu, adanya fase post-menopause tumpang tindih dengan masa perimenopause dan masa menopause itu sendiri. Sekali kita mengalami post-menopause. Selamanya kita akan berada dalam fase ini.

3. Faktor Penyebab Menopause

Menurut Kasdu (2002), banyak faktor-faktor yang mempengaruhi menopause beberapa faktor yang mempengaruhi menopause yaitu:

1. Usia saat menstruasi pertama sekali

Semakin muda seorang mengalami menstruasi pertama sekali, semakin tua atau lama ia memasuki masa menopause artinya wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang menstruasi lebih dini seringkali akan mengalami menopause sampai pada usianya mencapai 50 tahun.

2. Faktor Psikis

Wanita yang tidak menikah dan bekerja diduga mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Menurut beberapa penelitian mereka akan mengalami masa menopause lebih muda, dibandingkan mereka yang menikah dan bekerja.

3. Jumlah anak

Beberapa penelitian menemukan bahwa makin sering seorang wanita melahirkan, maka makin tua mereka memasuki menopause. Hal ini dikarenakan kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi wanita dan juga memperlambat penuaan tubuh.

4. Usia melahirkan

Semakin tua seseorang melahirkan anak, semakin tua ia mulai memasuki usia menopause. Hal ini terjadi karena kehamilan dan

persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi. Bahkan memperlambat proses penuaan tubuh.

5. Pemakaian Kontrasepsi

Pemakaian kontrasepsi, khususnya kontrasepsi hormonal, pada wanita yang menggunakannya akan lebih lama atau lebih tua memasuki usia menopause. Hal ini dapat terjadi karena cara kerja kontrasepsi yang menekan fungsi indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur.

6. Merokok

Diduga wanita perokok akan lebih cepat memasuki masa menopause dini dibandingkan dengan perempuan yang tidak merokok.

7. Kurang gizi

Salah satu yang mempengaruhi menopause yaitu kurang gizi, dengan kurangnya asupan gizi seseorang maka seseorang akan mengalami perubahan hormon estrogen, hormon tersebut terdapat pada berbagai macam makan.

4. Tanda dan Gejala Menopause

Sekitar 20% wanita tidak mengalami gejala-gejala menopause. Kebanyakan wanita mengalami gejala ringan sampai moderat dan jarang memerlukan perhatian medis dan beberapa wanita mengalami gejala yang berat, (Bobak & Jensen, 2005).

Wanita yang sedang mengalami menopause biasanya di hujani dengan rekomendasi mengenai obat-obatan, perubahan gaya hidup, dan pengobatan alternatif, dan tidak satu pun yang di desain dengan tujuan untuk menghadirkan kembali menstruasi tersebut. Tidak banyak wanita mengklaim merasa kehilangan menstruasi tersebut, apa yang di rekomendasikan juga tidak dapat di mengembalikan kemampuan wanita untuk reproduksi. Hanya gejala-gejala yang menyertai datangnya menopause, dan masalah kesehatan yang muncul karena menopause, yang menjadi sasaran pengobatan. Untuk memahami bagai mana carakerja pengobatan ini, maka kita perlu mengetahui bagaimana perbahan yang terjadi saat menopause dapat menyebabkan gejala emosional dan fisik, (Rebecca, 2007).

Menurut Atikah proverowati, (2010), secara khusus yang sering dijumpai pada masa menopause yaitu:

1) gejala sindrom vasomotor

Hot flushes yaitu terasa panas menjalar ke leher tengkuk, dada bahkan seluruh badan, diikuti vasokontraksi yang menimbulkan perasaan dingin saat timbul panas, dan keringat dimalam hari.

2) gejala psikologis

Perubahan ini mungkin merupakan akibat tidak langsung dari gangguan fisik, tetapi mungkin di sebabkan secara langsung oleh hormon yang berubah, iritas(mudah tersinggung), suasana hati, dan rasa cemas. Hilangnya ingatan, depresi dan kekhawatiran, perasaan

ingin menangis dan mudah tersinggung dianggap sebagai masalah besar oleh semua wanita, semua gejala mempengaruhi kemampuan kerja mereka setiap hari.

5. Akibat atau dampak dari Menopause

Menopause adalah pengalaman yang sangat pribadi, dan kita dapat bekerja sama untuk memastikan bahwa kita akan membuatnya semudah mungkin untuk seseorang, serta memastikan bahwa wanita memiliki kesempatan terbaik untuk kehidupan pascamenopause yang sehat. Menopause juga dapat menimbulkan terjadinya komplikasi atau gangguan kesehatan. Beberapa komplikasi terjadi pada seseorang yang sudah menopause adalah Atrofi genitalia dan perubahan seksualitas, osteoporosis, ketidak stabilan vasomotor, penyakit jantung coroner, kanker payudara (Rebecca, 2007 & Bobak 2005).

Menurut Atika proverowati (2010), akibat perubahan organ reproduksi maupun hormonal tubuh pada saat menopause mempengaruhi berbagai keadaan fisik wanita yaitu:

A. Gangguan *hot flush*

Hot flush adalah perasaan panas dari dada hingga wajah, wajah dan leher menjadi berkeringat. Kulit menjadi kemerahan muncul didada dan lengan terasa panas (hot flush). Terjadinya beberapa bulan atau beberapa tahun setelah berhentinya menstruasi, hot flush berlangsung selama 30 detik sampai 5 menit. Etiologi rasa panas masih belum diketahui dengan pasti, namun mungkin disebabkan

oleh labilnya pusat termoregulator tubuh dihipotalamus yang diinduksi oleh penurunan kadar estrogen dan progesteron.

B. Berkeringat dimalam hari(*Night sweat*)

Keringat dingin dan gemetaran juga dapat juga terjadi selama 30 detik sampai 5 menit.

C. Kekeringan pada vagina(*Dryness vaginal*)

Areal genital yang kering dan bisa sebagai bahan perubahan kadar estrogen. Kekeringan ini dapat membuat areal genital infeksi vaginal dan dapat menjadi lebih umum.

D. Penurunan daya ingat dan mudah tersinggung

Penurunan kadar estrogen berpengaruh terhadap neurotransmitter yang ada di otak, neurotransmitter yang terdapat di otak antara lain: dopamin, serotonin, dan endorfin. Produksi endorfin pada masa pra menopause mengalami penurunan hal ini terjadi karena kadar estrogen dalam darah juga mengalami penurunan.

E. Insomnia (susah tidur)

Wanita mengalami kesulitan saat tidur, mereka tidak dapat tidur dengan mudah atau mungkin bangun terlalu dini, hot flush juga dapat menyebabkan perempuan terbangun dari tidur, selain itu kesulitan tidur dapat disebabkan karena rendahnya kadar serotonin pada masa menopause

F. Gejala akibat kelainan metabolik

Meliputi kelainan metabolik lemak hati. Penurunan kadar estrogen menyebabkan meningkatnya kadar kolesterol LDL dan menurunnya kadar kolesterol HDL.

G. Depresi (rasa cemas)

Depresi ataupun stres sering terjadi pada wanita yang berada pada masa menopause, hal ini terkait dengan penurunan hormon estrogen sehingga menyebabkan wanita mengalami depresi ataupun stres, turunnya kadar hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter didalam otak mempengaruhi suasana hati.

H. Fatigue

Rasa lelah seringkali muncul ketika menjelang masa menopause karena terjadi perubahan hormonal pada wanita yaitu terutama hormon estrogen.

I. Penurunan libido

Para peneliti melaporkan wanita yang keinginan seksualnya berkurang selama menopause lebih banyak melaporkan gangguan tidur, partisipan pre dan pasca menopause dalam uji acak terapi alternatif menopause libido yang berkurang 18% dengan depresi sedang sampai serta badan 43% mengalami kualitas tidur jelek. Faktor yang berkaitan dengan penurunan libido pada wanita usia pertengahan begitu kompleks, termasuk depresi, gangguan tidur dan keringat malam hari.

J. Drypareunia (rasa sakit ketika berhubungan seksual)

Hal ini terjadi pada vagina menjadi pendek, menyempit, hilang elastisitas, epitelnya tipis dan mudah trauma karena kurang lubrikasi.

K. Ketidakteraturan siklus haid

Adanya gangguan siklus menstruasi seperti polymenorrhoeo, olygo mmenorrhoeo, amenorrhoea dan metroragia, hal ini terjadi karena kadar estrogen menurun saat menopause (Atikah proverowati 2010).

Secara umum yang sering di alami pada masa awal menopause atau pre menopause, menstruasi menjadi tidak lancar dan tidak teratur. Biasanya datang lebih awal dari biasanya. Menstruasi yang keluar biasanya sangat banyak atau sangat sedikit, munculnya gangguan vasomotoris berupa penyempitan atau pelebaran pada pembuluh darah, sering pusing-pusing sakit kepala, sakit pinggang, susah tidur, berkeringat tiada hentinya pada malam hari (Atikah proverowati, 2010)

6. Patofisiologi Menopause

Ovarium wanita memiliki jumlah oosit terbesar selama bulan kelima kehamilan, memiliki sekitar 1.000.000 - 2.000.000 oosit saat lahir. Pada saat masa penuaan, proses atresia mengurangi jumlah oosit, sehingga di masa menopause seorang wanita mungkin hanya memiliki beberapa ratus hingga beberapa ribu oosit saja yang tertinggal. Ovarium tersebut memproduksi 3 hormon penting yaitu estrogen, progesteron, dan androgen. Estrogen secara endogen memproduksi Estrone (E1),

estradiol (E2) dan estriol (E3). Estradiol (E2) diproduksi oleh folikel ovarium dominan selama siklus menstruasi bulanan dan merupakan estrogen alami yang paling ampuh. Estrone (E1) adalah bentuk dominan estrogen selama menopause. Ini diproduksi dalam jumlah kecil oleh ovarium dan kelenjar adrenal, dan terutama diturunkan oleh konversi perifer androstenedion dalam jaringan adiposa (Ramaiah Et.Al, 2007)

Progesteron diproduksi oleh korpus luteum dan menyebabkan penebalan endometrium dalam persiapan untuk penempelan ovum yang telah dibuahi. Progesteron juga menghambat tindakan estrogen pada jaringan tertentu. Pada wanita yang anovulatori, tidak ada korpus luteum terbentuk. Oleh karena itu, estrogen sering tidak terhalangi. Hal ini dapat mengakibatkan penumpukan pada endometrium, menyebabkan perdarahan menstruasi yang tidak teratur pada fase perimenopause (Siagiana, 2008).

Pembentukan korpus luteum mengawali fase sekretori di mana estrogen, progesteron, dan androgen juga dikeluarkan. Estrogen menyebabkan proliferasi seluler, sedangkan progesteron menyebabkan penebalan dan peningkatan sekresi pada endometrium. Jika kehamilan tidak terjadi, kadar estrogen dan progesteron turun bertahap. Penurunan hormon ini memberi tanda bagi penebalan lapisan dalam rahim untuk dikeluarkan, menyebabkan perdarahan menstruasi (manuaba, 1999).

7. Waktu Terjadinya Menopause

Bagi kebanyakan wanita, menstruasi terakhir terjadi pada wanita usia 45-55 tahun, dengan klimakterium dimulai beberapa tahun sebelumnya dan berlanjut selama beberapa tahun sesudahnya. Menopause juga terjadi pada wanita yang mengalami pengikatan rahim/uterus, misalnya sebagai akibat adanya tumor uterus, dan mereka akan mengalami gejala menopause pada usia yang lebih muda. Menopause terjadi sekitar satu tahun lebih awal dari rata-rata pada wanita yang merokok dan setahun lebih lama pada wanita yang bua sejak lahir (Endang, 2008).

Menopause merupakan periode menstruasi terakhir yang dialami seseorang, hal ini terjadi ketika hormone-hormon yang mengontrol siklus menstruasi berada dalam kadar yang sangat rendah sehingga menstruasi tidak mungkin terjadi lagi. Sangat sulit mrngetahui dengan pasti kapan menopause terjadi karena menstruasi dapat menjadi tidak teratur saat usia seseorang bertambah tua. Pandangan yang secara umum yang dapat diterima adalah seseorang dapat mengklaim bahwa seseorang itu telah mengalami menstruasi terakhir ketika menstruasi tersebut terjadi setidaknya 1 tahun sebelumnya, dan seseorang tidak hamil lagi selama masa itu (Rebecca, 2006)

8. Perubahan-Perubahan Organ Pada Masa Menopause

Menurut Rosenthal, Ph.D (2009), menopause memiliki perubahan-perubahan besar bagi seorang wanita pada bagian organ reproduksi yaitu :

a) Uterus (rahim)

Uterus mengecil selain di sebabkan atrofi endometrium, dan hilangnya cairan dan perubahan bentuk jaringan ikat interstisial, serabut otot menebal, pembuluh darah menebal dan menonjol.

b) Tuba falopi (saluran telur)

Lipatan-lipatan tuba menjadi pendek, menipis dan mengkerut, endosalpingo menipis dan silia menghilang.

c) Serviks (mulut rahim)

Serviks akan mengkerut sampai terselubung oleh dinding vagina servikal menjadi atropik, kenalis servikal memendek, sehingga menyerupai ukuran serviks fundus saat masa adolesen.

d) Vagina

Terjadinya penipisan vagina menyebabkan hilangnya rugae, berkurangnya vaskularasi, elastitas yang berkurang, sekret vagina menjadi encer, keasamaan vagina meningkat karena terhambat oleh pertumbuhan basil donderlein yang menyebabkan glikogen seluler meningkat sehingga mudah terkena infeksi.

e) Dasar pinggul

Kekuatan dan elastisitas menghilang karena atrofi dan lemahnya daya sokong disebabkan prolapsus uteri vagina.

f) Perineum dan anus

Lemak subkutan menghilang, otot disekitarnya menghilang yang disebabkan oleh tonus spinter melemah dan menghilang.

g) Vesica urinaria (kandungan kencing)

Tampak aktifitas kendali spinter dan destrusor hilang sehingga sering kencing tanpa sadar.

h) Kelenjer payudara

Stroma jaringan ikat fibrosa menebal, puting susu mengecil, kurang erektel, pigmentasi berkurang, sehingga payudara mendatar dan kendor.

9. Gaya hidup pada waktu setelah menopause

Menurut Rebecca (2006), gaya hidup sehat akan membantu tubuh seseorang beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang timbul saat menopause. Pola makan dan banyaknya olah raga yang di lakukan tidak hanya membantu seseorang mengendalikan gejala-gejala menopause yang mungkin di alami, tetapi keduanya dapat meminimalkan resiko mengalami masalah kesehatan di kemudian hari terkait dengan kadar hormone pascamenopause. Beberapa gaya hidup sehat pada wakktu menopause yaitu:

A. Menerapkan pola makan yang sehat

Menerapkan pola makan yang sehat sangat penting bagi seseorang untuk mempertahankan pola makan seimbang yang menyediakan kebutuhan kalori harian, tetapi juga usahakan untuk tidak melebihi batas-batas yang di perbolehkan. Lemak adalah bagian yang penting dalam pola makan, dan salah bila berasumsi bahwa semua lemak itu jahat, usahakan untuk mendapatkan sebagian besar asupan lemak dari lemak *monounsaturated* (lemak tak jauh tunggal) atau

polyunsaturated (lemak tak jenuh ganda). Sumber lemak tak jenuh yang baik yaitu minyak ikan (minyak ikan sardin), kacang-kacangan dan biji-bijian, alpukat dan lemak dari sumber makanan tersebut lebih baik di bandingkan lemak jenuh yang terdapat dalam daging belemak, keju, dan krim. Sebagai tambahan untuk mempertahankan keseimbangan protein, lemak, dan karbohidrat yang menyehatkan, terdapat sejumlah nutrisi yang sangat penting saat seseorang mengalami menopause yaitu : kalsium, vitamin D, vitamin E, fitoestrogen.

a. Kalsium

Kalsium sangat vital untuk kekuatan tulang, dan dengan meningkatnya seseorang terhadap osteoporosis saat mengalami menopause

b. Vitamin D

Seperti kalsium, vitamin D di perlukan untuk kesehatan tulang dan gigi, Vitamin D membantu menyerap kalsium dari makanan, sebagian besar vitamin D di peroleh dari kulit kita yang terpapar sinar matahari, tetapi dalam jumlah kecil akan di peroleh makanan yang kita makan

c. Vitamin E

Bersama dengan antioksidan lain di dalam makanan, vitamin E dapat melindungi dari masalah jantung dan juga dapat mengatasi *hot flushes* (rasa panas) dan berkeringat di malam hari.

Oleh karena itu, vitamin E sangat penting untuk wanita pada masa menopause, dan dapat di peroleh dari makanan seperti kacang-kacang, biji-bijian, minyak sayur, dan sereal, meskipun suplemen vitamin E sudah tersedia.

d. Fitoestrogen

Ada zat-zat kimia yang terdapat dalam beberapa tumbuhan yang apabila telah di makan dan di cerna oleh tubuh manusia dapat bekerja seperti estrogen lemah. Ada bukti yang menunjukkan bahwa mengkonsumsi makanan yang kaya dengan fitoestrogen atau mengkonsumsi suplemen (misalnya dalam bentuk pil) dapat mengurangi hot flushes, sakit kepala, gelisah, dan sulit tidur. Sumber makanan yang kaya dengan fitoestrogen antara lain produk dari kedelai (misalnya tahu, susu kedelai), buncis, kacang-kacang, gandum, dan seledri.

B. Olah raga secara teratur

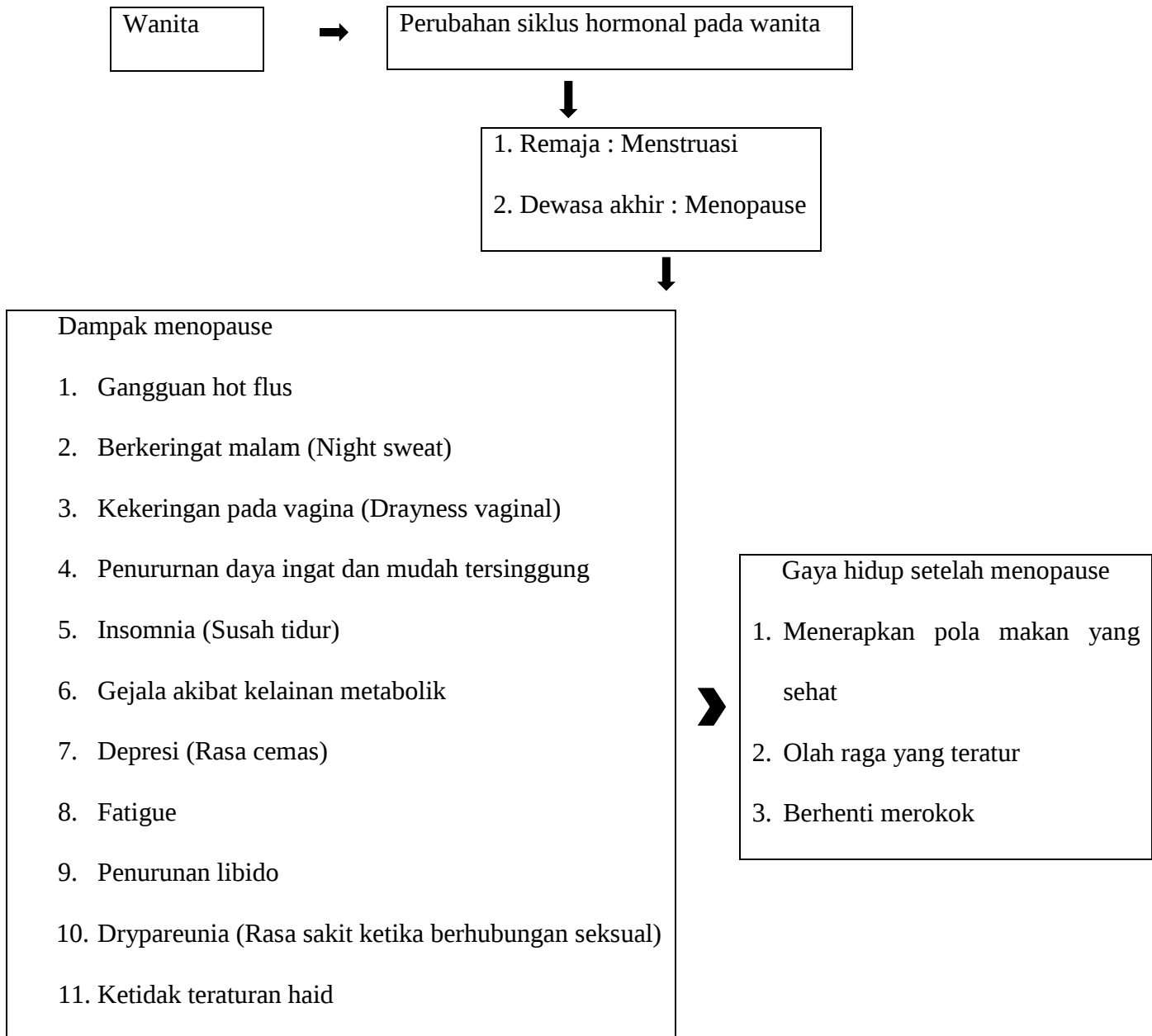
Melakukan olah raga secara teratur meskipun seseorang merasa terganggu dengan adanya masalah terkait menopause seperti berkeringat dan *hot flushes* (rasa panas). Penting bagi seseorang untuk melakukan olah raga yang menahan beban secara teratur. Hal ini berarti seseorang harus menompang berat badan sendiri, selama melakukan olah raga lebih efektif di bandingkan bersepeda atau berenang, meskipun olah raga apapun tetap lebih baik dari pada tidak

sama sekali, kebutuhan olah raga menahan beban terkait dengan peran olah raga dalam.

C. Berhenti merokok

Berhenti merokok bukan saja di kaitkan dengan menopause yang lebih cepat, tetapi implikasi kesehatan yang serius ketika seseorang sudah menopause. Merokok tidak baik untuk kesehatan seseorang sampai kapan pun, tetapi merokok dan menopause merupakan kombinasi yang sangat mengerikan, seperti yang telah di ketahui, seseorang memiliki resiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular lebih tinggi ketika menopause, dan kedua resiko tersebut meningkat lebih tinggi lagi jika seseorang merokok.

10. Kerangka teori



Sumber : Atika proverowati (2010), Rebecca (2006)

BAB III

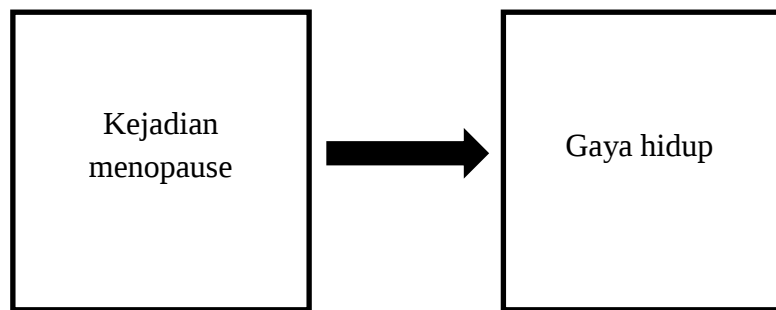
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori diatas, maka untuk penelitian ini dibuat suatu kerangka konsep penelitian tentang Hubungan kejadian Menopause dengan Gaya Hidup pada wanita di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016.

Variabel Independen

Variabel Dependen



B. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel Independen (Kejadian menopause) dalam penelitian ini adalah dimana wanita yang mengalami masalah menopause yang terjadi di Kenagarian Paninjauan yang dilakukan sebagai sampel.
- b. Variabel Dependen (Gaya hidup) dalam penelitian ini adalah semua masalah kehidupan serta aktivitas sehari hari yang dilakukan dan dialami wanita menopause.

C. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala ukur	Hasil ukur
1	Independen Kejadian menopause	Masa akhir dari masa fertility seorang wanita yang mengalami menurunnya fungsi reproduksi pada saat memasuki usia yang tidak subur	Angket	Kuesioner	Nominal	Terjadi : 1 Belum terjadi : 2
	Dependen Gaya hidup	Aktivitas dan semua bentuk kegiatan yang dilakukan oleh seorang wanita yang akan mengalami menopause	Angket	Kuesioner	Nominal	Sehat : $\geq 19,56$ Tidak Sehat: $< 19,56$

D. Hipotesis

Ha = Ada Hubungan kejadian Menopause dengan Gaya Hidup pada wanita di
Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun
2016

BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan penelitian (Hidayat, 2008). Penelitian ini dilakukan peneliti dengan menggunakan metode Deskripsi Korelasi yaitu untuk mencari hubungan antara dua variabel pada situasi atau sekelompok subjek (Notoatmojo, 2010). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan kejadian Menopause dengan Gaya Hidup pada wanita di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016.

Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional, pada pendekatan ini, pengumpulan data variabel Independen dan dependen dilakukan dalam waktu bersamaan atau sekaligus.

B. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kenagarian Paninjauan Kabupaten Agam.

2 . Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada Tanggal 21 Juli-2 Agustus 2016.

C. Populasi Sample dan sampling

1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya, klien/manusia) yang memenuhi kriteria yang ditetapkan (Nursalam, 2013). Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua wanita yang berusia 45-55 tahun yang ada di

Kenagarian Paninjauan Kabupaten Agam. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah sebanyak 346 orang wanita

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek/subjek yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo,2010). Penentuan kriteria sample membantu penelitian untuk mengurangi bias hasil penelitian, khusus jika terdapat variabel variabel (control atau perancu)yang ternyata mempunyai pengaruh terhadap variabel yang kita teliti (Nursalam,2013). Kriteria sample yang diambil masuk kedalam kriteria inklusi, kriteria inklusi ini adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam,2013).

Kriteria inklusi :

- a. Semua wanita yang berusia 45-55 tahun.
- b. Bersedia menjadi Responden.
- c. Wanita yang berada ditempat saat penelitian .

3. Teknik Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi . Teknik sampling artinya cara atau metode sampling adalah suatu proses dalam menyeleksi sample untuk dapat mewakili seluruh populasi, tehnik sampling adalah cara cara yang ditempuh dalam pengambilan sample agar memperoleh sample yang benar benar sesuai dengan keseluruhan objek penelitian (Nursalam 2013).

Teknik pengambilan sampel ini adalah *Multistage randomsampling*. Teknik ini merupakan suatu cara pengambilan sampel, bila objek yang di teliti atau sumber data sangat luas atau besar, yakni populasi nya Heterogen terdiri atas *cluster* dan *strata*. Caranya sampling nya adalah berdasar kan daerah dari populasi yang telah di ditetapkan, dengan melakukan Randomisasi cluster, kemudian di lakukan stratifikasi atas cluster terpilih dan terakhir di lakukan Radomisasi untuk populasi dari masing-masing strata, (Hidayat, 2005)

Multistage Random Sampling menggunakan dua teknik

A. Cluster Sampling

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1+N(d^2)} \\ &= \frac{346}{1+346(0,05^2)} \\ &= 1,865 \\ &= 185,5 = 186 \end{aligned}$$

$$\text{Jorong Paninjauan} = \frac{127}{346} \times 100\% = 37\%$$

$$37\% \times 186 = 69 \text{ orang.}$$

$$\text{Jorong Pauh} = \frac{74}{346} \times 100\% = 21\%$$

$$21\% \times 186 = 39 \text{ orang}$$

$$\text{Jorong cicawan} = \frac{65}{346} \times 100\% = 19\%$$

$$19\% \times 186 = 35 \text{ orang}$$

$$\text{Jorong data} = \frac{80}{346} \times 100\% = 23\%$$

$$23\% \times 186 = 43 \text{ orang}$$

B. Simpel Random Sampling

Simpel Random Sampling yaitu pengambilan sampling di lakukan secara acak, cara ini di pakai jika anggota populasi di anggap homogen, maka peneliti mengambil sampel wanita berusia 45-55 tahun di Nagari Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam. Maka peneliti mengambil sampel dengan menggunakan rumah, kemudian peneliti mengambil secara acak kelipatan 2 (Dua). Dalam penelitian keperawatan, kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi

Kriteria inklusi ini adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam,2013).

Kriteria inklusi :

1. Semua wanita yang berusia 45-55 tahun.
2. Bersedia menjadi Responden.
3. Wanita yang berada ditempat saat penelitian ..

D. Pengumpulan Data

1. Instrumen pengumpulan data

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yaitu

- A. Untuk variable kejadian Menopause pertanyaan 1 buah dengan bentuk skala Guttman dengan (Ya 2, tidak 1).
- B. Untuk gaya hidup menggunakan pernyataan dalam bentuk skala likert yaitu :
selalu (4)
sering (3)

kadang-kadang (2)

tidak pernah (1)

Untuk pernyataan dalam kuesioner variabel independen sebanyak 1 buah pertanyaan, sedangkan untuk variabel dependen gaya hidup juga sebanyak 10 buah pertanyaan.

2. Proses pengumpulan data

- A. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian yang di keluarkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Perintis Padang yang di tujukan kepada Pemerintahan Kabupaten Agam Kecamatan Tanjung Raya.
- B. Setelah peneliti mendapatkan izin dari Kecamatan Tanjung Raya dan wali Nagari Paninjauan, peneliti menyiapkan kuesioner untuk responden.
- C. Penelitian menentukan jumlah responden yang termasuk kriteria inklusi
- D. Peneliti datang ke responden di Kenagarian Paninjauan dan peneliti juga meminta kerja sama dengan wali nagari Paninjauan serta meminta izin serta memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penelitian
- E. Peneliti menjelaskan tujuan prosedur penelitian dan teknik penelitian pada responden
- F. Peneliti meminta persetujuan lakukan dengan membagikan dan membacakan kuesioner yang berisi pertanyaan dari calon responden untuk berpartisipasi dalam penelitian. Setelah calon responden menyatakan bersedia untuk mengikuti prosedur penelitian, maka responden menyatakan bersedia untuk mengikuti prosedur penelitian, maka responden diminta untuk menandatangani lembar *informed consent* yang telah di siapkan peneliti

- G. Setelah responden mengisi lembar informed consent, kemudian responden di minta untuk mengisi data demografi meliputi nama, usia, alamat.
- H. Proses penelitian ini diawali dengan membagikan atau membacakan kuesioner pada responden. Peneliti memberikan penjelasan tentang tata cara pengisian kuesioner serta menjelaskan tentang maksud penelitian.
- I. Pengumpulan data berkaitan dengan kejadian Menopause dan gaya hidup di Kenagarian Paninjauan terkait dengan kejadian Menopause dan gaya hidup dengan diberikan waktu 15 menit, pada saat ini peneliti menemani proses pengisian kuesioner.
- J. Peneliti mengecek kembali kelengkapan kuesioner yang telah di isi oleh responden, hasil pengecekan tidak di temukan jawaban yang belum lengkap sehingga peneliti dapat melanjutkan ke proses selanjutnya.
- K. Setelah penelitian selesai peneliti memberikan reinforment positif pada semua responden atas keterlibatannya dalam penelitian.
- L. Setelah prosedur pengumpulan data selesai dilakukan maka hasil pencatatan data selanjutnya diolah dengan cara komputerisasi.

E. Cara pengolahan dan Analisa data

1. Tehnik pengolahan data

Tehnik pengolahan data dalam suatu penelitian merupakan suatu langkah yang sangat penting agar data diperoleh dapat memberi jawaban atau gambaran informasi tentang penelitian .untuk pelaksanaan pengolahan data didalam penelitian ini diperlukan analisa data secara kuantitatif. Pengolahan data dilakukan secara manual dengan langkah langkah sebagai berikut:

1. Penyuntingan Data (*Editing*)

Melakukan pengecekan terhadap isian angket apakah jawaban yg sudah dibuat sudah lengkap, jelas dan jawaban sudah relevan dengan pertanyaan.

2. Pengkodean Data (*coding*)

Memberikan kode pada setiap informasi yang sudah terkumpul pada setiap pertanyaan dalam angket untuk memudahkan dalam mengolah data

3. Pembersihan Data (*clening*)

Merupakan pengecekan kembali data yang sudah terkumpul apakah ada kesalahan/tidak

4. Proses (*processing*)

Merupakan langkah memproses data agar dapat dianalisis,memprosesan data yang dilakukan dengan cara data mengentry data kuisioner ke komputerisasi

5. Skoring

Skor dalam penelitian ini menggunakan skala Nominal dan Ordinal. Oleh karena itu untuk Kejadian menopause bila YA di beri skor (2), dan bila TIDAK di beri skor (1), sedangkan gaya hidup bila selalu skor=4 sering=3 kadang =2 dan tidak pernah = 1.

2. Analisa Data

Data diperoleh dar hasil penelitian diolah dengan komputerisasi, disajikan dalam bentuk distribusi frekwensi analisa data dilakukan dengan analisa univariat dan analisa bivariat.

a. Analisa Univariat

Analisa ini menggambarkan distribusi frekwensi masing masing variabel yg diteliti ariabel independen yang diteliti yaitu kejadian menopause dan independen gaya hidup dengan .tujuan adalah mendapatkan gambaran sebaran (distribusi frekwensi dan untuk melihat persentase) dari masing masing variabel. Data ditampilkan dalam proporsi atau pesentase dan tabel karakteristik resonden.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan : P = Nilai persentase responden.

F = Frekuensi atau jumlah yang benar.

N = Jumlah responden.

Data untuk mencari Mean, digunakan rumus :

$$Me = \frac{\sum xi}{N}$$

Keterangan : Me = Data rata-rata (mean)

$\sum xi$ = Jumlah nilai x ke 1 sampai ke-n

N = Jumlah individu

b. Analisa Bivariat

Analisa ini untuk melihat adanya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan uji chi-square, dengan derajat kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$. Untuk melihat hasil kemaknaan perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan 0,05 sehingga jika nilai value $p \leq 0,05$ maka secara statistik bermakna, jika nilai value $p\text{-value} > 0,05$ maka hasil hitungan disebut tidak bermakna.

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Keterangan

χ^2 : Chi kuadrat

O : Nilai observasi atau nilai yang diperoleh dari penilaian

E : Nilai yang di harapkan

F. Etika penelitian

Menurut Wulan dan Hastuti (2011), mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut :

1. *Informed concent* (pernyataan persetujuan)

Informed concent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Informed concent tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan. Peneliti harus menghormati keputusan responden untuk menyetujui atau tidak menyetujui menjadi responden dalam penelitian ini.

2. Anonymity (Tanpa nama)

Tidak mencantumkan nama responden dalam lembar observasi yang digunakan, tetapi menukar dengan kode atau inisial nama responden, termasuk dalam penyajian hasil penelitian.

3. Nonmaleficence (terhindar dari cedera)

Proses penelitian yang dilakukan haruslah tidak menimbulkan dampak yang serius pada responden.

4. Prinsip Benefiense

Artinya menumbuhkan kerjasama yang baik dengan responden dan memberikan manfaat bagi responden baik secara langsung maupun tidak langsung.

5. Autonomy (otonomi)

Dalam penelitian ini responden berhak menentukan ia berpartisipasi atau tidak menjadi responden .

6. Confidentiality (kerahasiaan)

Peneliti menjamin bahwa ada data yang diberikan oleh responden dijaga kerahasiaannya, baik informasi yang diberikan maupun masalah masalah lainnya.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam, dimana lokasi penelitian ini adalah lokasi yang belum pernah dilakukan penelitian mengenai wanita menopause. Kenagarian paninjauan merupakan Kenagarian yang memiliki wanita menopause yang lebih banyak dari Kenagaria lainya di Kecamatan Tanjung Raya Agam. Penelitian ini bertujuan melihat apakah wanita menopause memiliki gaya hidup yang sehat atau tidak sehat dengan jumlah responden sebanyak 186 orang yang terdiri dari beberapa jorong yaitu mulai dari Jorong Data Kenagarian Paninjauan sejumlah 43 orang responden, Jorong Cicawan Kenagarian Paninjauan sejumlah 35 orang responden, Jorong Pauh Kenagarian Paninjauan sejumlah 39 orang responden Jorong Paninjauan Kenagarian Paninjauan sejumlah 69 orang responden.

B. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah yang bertujuan untuk menganalisa masing masing variable secara satu persatu, dimana variable yang dianalisa mulai dari variable Independen yaitu kejadian menopause dan variable dependent yaitu gaya hidup wanita menopause di Kenagarian Paninjauan kecamatan Tanjung Raya

Kabupaten Agam yang dapat dilihat sebagai berikut :

1. Kejadian Menopause

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Kejadian menopause pada wanita
di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya
Kabupaten Agam tahun 2016

No	Kejadian Menopause	f	%
1	Terjadi	64	34,4
2	Belum terjadi	122	65,6
	Jumlah	186	100

Berdasarkan tabel 5.1 terlihat bahwa tingkat kejadian menopause lebih dari separoh belum terjadi (65,6%) di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam.

2. Gaya Hidup

Tabel 5.2

**Distribusi Frekuensi gaya hidup wanita di Kenagarian Paninjauan
Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam
tahun 2016**

No	Gaya Hidup	f	%
1	Tidak sehat	94	50,5
2	Sehat	92	49,5
	Jumlah	186	100

Berdasarkan tabel 5.2 terlihat bahwa gaya hidup wanita menopause hampir berimbang tidak sehat (50,5 %) di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam .

C. Analisa Bivariat

Analisa univariat adalah analisa yang menghubungkan dua variabel yaitu variabel Independen kejadian menopause dan variabel dependent yaitu gaya hidup wanita dengan melakukan analisa uji statistic chi-square sebagai berikut:

Tabel 5.3
Hubungan kejadian menopause dengan Gaya hidup wanita
di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya
Kabupaten Agam tahun 2016

Kejadian Menopause	Gaya Hidup					jumlah		
	Sehat		Tidak Sehat					
	f	%	f	%	F	%	p-value	OR
Terjadi	33	51,6	31	48,4	64	100	0.049	0.880
Belum terjadi	59	48,4	63	51,6	122	100		
Total	92	49,5	94	50,5	186	100		

Berdasarkan tabel 5.3 di atas dapat diketahui bahwa dari 122 responden yang kejadian menopause belum terjadi, terdapat sebanyak 63 orang (51,6 %) memiliki gaya hidup yang tidak sehat, sedangkan dari 64 responden kejadian menopause yang terjadi terdapat sebanyak 33 orang (51,6%) yang memiliki gaya hidup sehat.

Setelah dilakukan uji statistic chi-square didapatkan hasil $p=0,049$ ($p < 0,05$). Berarti H_a diterima dan H_o ditolak jadi terdapat hubungan yang bermakna antara kejadian menopause dengan gaya hidup wanita di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2016. OR didapatkan 0,880 artinya Responden yang terjadi Menopause berpeluang 0,880 kali memiliki hidup sehat di bandingkan dengan responden yang belum terjadi Menopause.

D. Pembahasan

E. Analisa Univariat

1. Kejadian Menopause

Berdasarkan tabel 5.1 terlihat bahwa tingkat kejadian menopause lebih dari separoh belum terjadi (65,6%) di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam

Menopause adalah pengalaman yang sangat pribadi, dan kita dapat bekerja sama untuk memastikan bahwa kita akan membuatnya semudah mungkin untuk seseorang, serta memastikan bahwa wanita memiliki kesempatan terbaik untuk kehidupan pascamenopause yang sehat. Menopause juga dapat menimbulkan terjadinya komplikasi atau gangguan kesehatan. Beberapa komplikasi terjadi pada seseorang yang sudah menopause adalah Atrofi genitalia dan perubahan seksualitas, osteoporosis, ketidak stabilan vasomotor, penyakit jantung coroner, kanker payudara (Rebecca, 2007 & Bobak 2005)

Lebih dari separoh responden belum terjadi menopause , karena berdasarkan data yang peneliti peroleh pada wanita di Kenagarian Paninjauan masih banyak yang belum memiliki tanda tanda atau mengalami kejadian menopause karena belum adanya tanda atau data yang mendukung pada wanita tersebut masih banyaknya wanita menopause yang belum lagi memiliki kejadian menopause di Kenagarian Paninjauan dikarenakan dari pantauan peneliti banyak wanita yang masih dapat menjaga kesehatannya dengan gaya hidup yang baik sehingga dapat mengurangi

gejala menopause dimana masalah ini mungkin saja terjadi karena belum semua wanita yang merasakan gejala menopause yang sama

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Suhardi (tahun 2009) bahwa Sekitar 20% wanita tidak mengalami gejala-gejala menopause. Kebanyakan wanita mengalami gejala ringan sampai moderat dan jarang memerlukan perhatian medis dan beberapa wanita mengalami gejala yang berat.

Asumsi peneliti bahwa banyaknya wanita yang belum mengalami datangnya menopause karena tanda tanda menopause belum lagi ditemukan bagi wanita, bahkan wanita yang melewati usia atau akan datangnya menopause belum lagi menunjukkan tanda tandanya seperti wanita yang mengalami menopause walaupun usianya sudah memasuki usia menopause

2. Gaya Hidup

Berdasarkan tabel 5.2 terlihat bahwa gaya hidup wanita menopause lebih dari separoh sehat (50,5 %) di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam

Menurut Rebecca (2006), gaya hidup sehat akan membantu tubuh seseorang beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang timbul saat menopause. Pola makan dan banyaknya olah raga yang di lakukan tidak hanya membantu seseorang mengendalikan gejala-gejala menopause yang mungkin di alami, tetapi keduanya dapat meminimalkan resiko mengalami masalah kesehatan di kemudian hari.

Sesuai pendapat penelitian yang dilakukan Anis (tahun 2011) bahwa terdapat lebih separoh wanita yang memiliki gaya hidup sehat (62%), hal ini sesuai seperti di Nagari Paninjauan banyak wanita masih kurang memperhatikan gaya hidup mereka karena dari kebanyakan wanita tinggal di pedesaan sehingga gaya hidup mereka memakan makanan yang sehat masih kurang terpenuhi.

Menurut peneliti, wanita menopause ada hubungannya dengan pola hidup yang sehat dimana jika wanita mengalami masa menopause terjadi biasanya didukung oleh gaya hidup yang tidak sehat, gaya hidup wanita di Nagari Paninjauan lebih dari separoh menerapkan gaya hidup yang sehat dan ada juga sebagian gaya hidupnya kurang sehat, penyebabnya karena faktor ekonomi, pekerjaan serta pengetahuan.

F. Hubungan kejadian menopause dengan gaya hidup

Berdasarkan tabel 5.3 di atas dapat diketahui bahwa dari 122 responden yang kejadian menopause belum terjadi, terdapat sebanyak 63 orang (51,6 %) memiliki gaya hidup yang tidak sehat, sedangkan dari 64 responden kejadian menopause yang terjadi terdapat sebanyak 33 orang (51,6%) yang memiliki gaya hidup sehat.

Setelah dilakukan uji statistic chi-square didapatkan hasil $p=0,049$ ($p < 0,05$). Berarti H_a diterima dan H_o ditolak jadi terdapat hubungan yang bermakna antara kejadian menopause dengan gaya hidup wanita di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2016. OR di dapatkan 0,880

kali memiliki hidup sehat dibandingkan dengan responden yang belum terjadi menopause.

Wanita menopause seharusnya memiliki gaya hidup yang sehat dengan menerapkan pola makan yang sehat karena menerapkan pola makan yang sehat sangat penting bagi seseorang untuk mempertahankan pola makan seimbang yang menyediakan kebutuhan kalori harian, tetapi juga usahakan untuk tidak melebihi batas-batas yang di perbolehkan. Lemak adalah bagian yang penting dalam pola makan, dan salah bila berasumsi bahwa semua lemak itu jahat, usahakan untuk mendapatkan sebagian besar asupan lemak dari lemak *monounsaturated* (lemak tak jauh tunggal) atau *polyunsaturated* (lemak tak jenuh ganda). Sumber lemak tak jenuh yang baik yaitu minyak ikan (minyak ikan sardin), kacang-kacangan dan biji-bijian, alpukat dan lemak dari sumber makanan tersebut lebih baik di bandingkan lemak jenuh yang terdapat dalam daging belemak, keju, dan krim. Sebagai tambahan untuk mempertahankan keseimbangan protein, lemak, dan karbohidrat yang menyehatkan, terdapat sejumlah nutrisi yang sangat penting saat seseorang mengalami menopause yaitu : kalsium, vitamin D, vitamin E, fitoestrogen. Jadi wanita menopause ada hubungannya dengan pola hidup yang sehat dimana jika wanita mengalami masa menopause terjadi biasanya didukung oleh gaya hidup yang tidak sehat sedangkan wanita yang tidak atau belum terjadi menopause walaupun usianya sudah memasuki menopause bisa saja karena gaya hidupnya yang sehat.

Hal ini didukung oleh nilai OR dimana gejala menopause terjadi pada wanita akan memiliki peluang sebesar 0,880 kali untuk memiliki gaya hidup yang sehat dibanding yang tidak mengalami gejala menopause.

Hal ini juga di dukung dengan hasil penelitian oleh Triana Rostiana, Universitas Gunadarma (2008), bahwa tingkat gaya hidup seseorang akan membantu tubuh seseorang untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang akan muncul pada saat menopause, gaya hidup sehat sangatlah penting untuk mempersiapkan diri untuk sebelum menopause dan sesudah menopause, olah raga yang teratur dan pola makan dan kebiasaan sehari-hari yang sehat bisa membantu seseorang meringankan gejala-gejala menopause.

Penelitian yang peneliti lakukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, karena penelitian yang dilakukan tentang kejadian menopause dengan gaya hidup maka ada hubungannya dengan penelitian yang dilakukan oleh Triana Rostiana, penelitian ini menyatakan ada hubungan kejadian menopause dengan gaya hidup wanita, hal ini juga di buktikan oleh data yang dapat menguatkan yaitu : 12,9 % responden selalu menyukai makanan bersumber dari lemak tidak jenuh seperti kacang-kacangan, minyak, ikan sardin, sayur buncis, kacang panjang, dan lain-lain. 16,7 % responden sering menerapkan pola makan yang seimbang. 20,4 % responden selalu menyukai buah-buahan khususnya alpokat. 20,4 % responden selalu mengkonsumsi makanan dari sumber ikan kering. 25,3 % responden selalu melakukan olahraga seperti jalan santai. 17 % responden sering untuk tidak bisa menghentikan atau mengurangi rokok.

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 168 orang wanita di kenagarian paninjauan dengan judul Hubungan kejadian menopause dengan gaya hidup wanita di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2016, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separoh responden memiliki kejadian menopause belum terjadi sebanyak 122 orang (65,6 %) di di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2016.
2. Hampir berimbang responden memiliki gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 94orang (50,5 %) di di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2016.
3. Terdapat hubungan bermakna antara kejadian menopause dengan gaya hidup wanita di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Tahun 2016 dengan nilai $p = 0,049$ ($p < 0,005$). OR didapatkan 0,880 artinya responden berpeluang 0,880 kali memiliki hidup sehat di bandingkan dengan responden yang belum terjadi.

B. Saran

1. Bagi Lahan Penelitian

Agar dapat lebih meningkatkan penyuluhan tentang masalah menopause kepada wanita yang akan memasuki masa menopause untuk meningkatkan pemahaman

mereka agar mereka lebih memahami akan pentingnya menjaga gaya hidup setiap akan memasuki masa menopause.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian terhadap faktor-faktor lain yang menjadi penyebab dan mempengaruhi terjadinya menopause pada wanita .

3. Bagi Petugas kesehatan

Sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan dan dapat membantu memberikan tambahan pengetahuan tentang bidang ilmu yang di teliti, terutama bagi organisasi profesi seperti tenaga keperawatan dan dapat menambah pengetahuan bagi instansi yang memerlukan bantuan dalam melihat hubungan kejadian menopause dengan gaya hidup pada wanita di Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016.

DAFTAR PUSTAKA

Anna Glasier, Ailsa Gebbie, (2010). *Keluarga berencana & Kesehatan Reproduksi*, Jakarta: EGC.

Atikah Proverawati, MPH, (2010). *Menopause dan sindrom Pre Menopause*. Yogyakarta: Muha Medika.

Badan Pusat Statistik, (2015). *Proyeksi Penduduk Sumatera Barat Menurut Jenis Kelamin Tahun 2015*. DataStatistikIndonesia. Availablefrom: <http://demografi.bps.go.id/versi2>. Di akses pada tanggal 16 Maret 2016.

Barrett-Connor J, Dennerstein L, Dudley L, Guthrie E, (1991). Life satisfaction, symption, and the menopusaltransition, *medscape Womens Health*.

Bobak, Lowdermik, Jensen, (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas*, Edisi 4, jakarta: EGC.

Brown and Dr. Rebecca Fox-Spencer, (2005). *Menopause*. Jakarta: Erlangga

Departemen Kesehatan RI, (2015). *Data Menopause*, <http://www.depkes.go.id>. Di akses pada tanggal 16 Maret 2016.

Dr. Rebecca. Fox. (2006). *Menopause*. Jakarta: Erlangga.

Hidayat. A.A.A. (2007). *Metode penelitian keperawatan dan tekhnik analisa data*. Jakarta: Salemba Medika.

Kasdu, D, (2002). *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia menopause*, Puspa Swara, Bekasi.

Manuaba, Ida Bagus Gede, Dkk (1999). *Ilmu kebidanan, Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta.

Ramaiah, S, (2007). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebab Menopause*. Jakarta: Pustaka populer Obor.

Rosenthal, Ph.D, (2009). *Pedoman untuk wanita, revolusi terapi hormon*. Mizan Media Utama.

Siagina. A, (2008). Saatnya Memperbaiki Kesehatan Wanita usia Menopause dengan Serius, info Yogyakarta, Akses 18 April 2016.

Wirakusuma, Emma.s. (2003). *Bahagia di masa Menopause dengan terapi Estrogen alami*.

Wulan & Hastuti, M. (2011). *Pengantar Etika Keperawatan*. Jakarta: Prestasi Pustaka.

Lampiran 1

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada yth:

Bapak/Ibu/Sdr/i.

Calon Responden

di

Kenagarian Paninjauan Kecamatan Tanjung raya kabupaten Agam

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizki Ananda

NIM : 12103084105039

Pendidikan : PSIK Stikes Perintis Sumatera Barat

Akan mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Kejadian menopause dengan gaya hidup pada wanita di Kenagarian Paninjauan kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016”**. Untuk itu saya meminta kesedian Bapak/Ibu/Sdr/i. untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan tidak menimbulkan kerugian bagi responden. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila Bapak/Ibu/Sdr/i. menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesedian Bapak/Ibu/Sdr./i. untuk menanda tangani lembar persetujuan (*Informed Consent*) yang telah disediakan.

Atas kesedian Bapak/Ibu/Sdr./i. menjadi responden saya mengucapkan terima kasih.

Paninjauan , Juni 2016

Peneliti,

RIZKI ANANDA

Lampiran 2

FORMAT PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia responden pada penelitian ini yang dilakukan oleh mahasiswa PSIK Stikes Perintis Sumatera Barat yang berjudul **“Hubungan Kejadian menopause dengan gaya hidup pada wanita di Kenagarian Paninjauan kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016”**.

Saya menyadari bahwa penelitian ini sangat besar manfaatnya, informasi yang saya berikan ini adalah yang sebenarnya dengan tidak ada unsur paksaan dari siapapun juga. Demikianlah pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bukittinggi, JUNI 2016

Responden,

Lampiran 3

Kisi-Kisi Lembar Kuesioner

No	Variabel	Aspek yang diukur	No Item
1.	Kejadian menopause pada wanita	Berhenti atau tidak nya haid	1
2.	Gaya hidup wanita menopause	Aktivitas ibu sehari- hari dalam kejadian menopause	1,2,3,4.,5,6,7,8,9, dan 10

Lampiran 4

KUESIONER PENELITIAN

**Hubungan Kejadian menopause dengan gaya hidup
pada wanita di Kenagarian Paninjauan kecamatan Tanjung Raya
Kabupaten Agam tahun 2016**

Identitas Responden

Kode Responden :

Inisial / Kode :

Umur :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

A. Kejadian Menopause

No	Pertanyaan	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Apakah ibu tidak mengalami haid lagi		

===== TERIMA KASIH =====

B. Gaya Hidup

No	Pernyataan	Kategori			
		selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Pada saat saya berusia 45 tahun hingga saat ini saya <i>POLA MAKAN</i> Saya menyukai makanan yang bersumber dari lemak tidak jenuh seperti: kacang-kacangan, minyak ikan sarden, sayur buncis, kacang panjang, dll				
2	Saya menyukai buah-buahan khusus nya alpukat.				
3	Saya mengkonsumsi makanan dari sumber ikan kering.				
4	Saya menerapkan makan dengan pola makan yang seimbang.				
5	<i>OLAH RAGA</i> Saya melakukan olah raga seperti: jalan santai.				
6	Saya melakukan olah raga dengan waktu lebih kurang 30-45 menit.				
7	Saya melakukan olah raga dengan waktu 2-3 kali per minggu				

8	<i>MEROKOK</i> Saya mengkonsumsi rokok.				
9	Saya merokok dalam 1 hari lebih kurang 5 batang per hari.				
10	Saya tidak bisa untuk menghentikana / mengurangi merokok				

===== **TERIMA KASIH** =====

Master Tabel
Hubungan Kejadian Menopause Dengan gaya Hidup pada Wanita Di Kenagarian Paninjauan
Kecamatan Tanjung Raya Agam tahun 2016

NoR	Variabel Independent			Variabel Dependent														
	Kejadian Menopause			Gaya Hidup Wanita Menopause														
	Prtanyaan	Kat	code	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	j	x	kat	code	
1	Ya	Terjadi	1	4	3	2	1	4	3	1	1	1	3	23	≥x	S	2	
2	Tidak	TdkTerjadi	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	37	≥x	S	2	
3	Tidak	TdkTerjadi	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	36	≥x	S	2	
4	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	34	≥x	S	2	
5	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2	
6	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
7	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	3	21	≥x	S	2	
8	Ya	Terjadi	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1	
9	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
10	Tidak	TdkTerjadi	2	4	2	1	2	1	2	3	3	1	1	21	≥x	S	2	
11	Ya	Terjadi	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	13	<x	TS	1	
12	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
13	Tidak	TdkTerjadi	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	36	≥x	S	2	
14	Ya	Terjadi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1	
15	Tidak	TdkTerjadi	2	4	3	2	1	4	3	2	1	4	4	28	≥x	S	2	
16	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
17	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	34	≥x	S	2	
18	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2	
19	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2	
20	Ya	Terjadi	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2	
21	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
22	Ya	Terjadi	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	21	≥x	S	2	
23	Tidak	TdkTerjadi	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1	
24	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
25	Tidak	TdkTerjadi	2	4	2	3	2	3	2	1	1	1	1	21	≥x	S	2	
26	Ya	Terjadi	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	<x	TS	1	
27	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
28	Tidak	TdkTerjadi	2	3	4	4	4	4	2	2	4	2	3	32	≥x	S	2	
29	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1	
30	Ya	Terjadi	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2	
31	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	34	≥x	S	2	
32	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2	
33	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
34	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	21	≥x	S	2	
35	Tidak	TdkTerjadi	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1	
36	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
37	Ya	Terjadi	1	4	2	1	2	1	2	3	3	1	1	21	≥x	S	2	
38	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	<x	TS	1	
39	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
40	Tidak	TdkTerjadi	2	3	4	4	4	4	2	2	4	2	3	32	≥x	S	2	
41	Ya	Terjadi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1	
42	Ya	Terjadi	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	4	28	≥x	S	2	
43	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
44	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2	
45	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	34	≥x	S	2	
46	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2	
47	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
48	Ya	Terjadi	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	21	≥x	S	2	
49	Tidak	TdkTerjadi	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1	
50	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
51	Tidak	TdkTerjadi	2	4	2	1	2	1	2	3	3	1	1	21	≥x	S	2	
52	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	<x	TS	1	
53	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	

116	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1
117	Ya	Terjadi	1	1	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2	
118	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
119	Ya	Terjadi	1	2	1	1	3	2	3	2	2	2	3	21	≥x	S	2
120	Ya	Terjadi	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1
121	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
122	Tidak	TdkTerjadi	2	4	2	1	2	1	2	3	3	1	1	21	≥x	S	2
123	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	<x	TS	1
124	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
125	Ya	Terjadi	1	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	36	≥x	S	2
126	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1
127	Tidak	TdkTerjadi	2	4	3	2	1	4	3	2	1	4	4	28	≥x	S	2
128	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
129	Ya	Terjadi	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	34	≥x	S	2
130	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2
131	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2
132	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2
133	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
134	Ya	Terjadi	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	21	≥x	S	2
135	Tidak	TdkTerjadi	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1
136	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
137	Ya	Terjadi	1	4	2	3	2	3	2	1	1	1	1	21	≥x	S	2
138	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	<x	TS	1
139	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
140	Tidak	TdkTerjadi	2	3	4	4	4	4	2	2	4	2	3	32	≥x	S	2
141	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1
142	Ya	Terjadi	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2
143	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	34	≥x	S	2
144	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2
145	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
146	Ya	Terjadi	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	21	≥x	S	2
147	Tidak	TdkTerjadi	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1
148	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
149	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
150	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	3	21	≥x	S	2
151	Tidak	TdkTerjadi	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1
152	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
153	Tidak	TdkTerjadi	2	4	2	1	2	1	2	3	3	1	1	21	≥x	S	2
154	Ya	Terjadi	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	<x	TS	1
155	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
156	Tidak	TdkTerjadi	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	36	≥x	S	2
157	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1
158	Ya	Terjadi	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	4	28	≥x	S	2
159	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
160	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	34	≥x	S	2
161	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2
162	Ya	Terjadi	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2
163	Ya	Terjadi	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2
164	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
165	Ya	Terjadi	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	21	≥x	S	2
166	Tidak	TdkTerjadi	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1
167	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
168	Tidak	TdkTerjadi	2	4	2	3	2	3	2	1	1	1	1	21	≥x	S	2
169	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	<x	TS	1
170	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
171	Tidak	TdkTerjadi	2	3	4	4	4	4	2	2	4	2	3	32	≥x	S	2
172	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1
173	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2

116	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1
117	Ya	Terjadi	1	1	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2	
118	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
119	Ya	Terjadi	1	2	1	1	3	2	3	2	2	3	21	≥x	S	2	
120	Ya	Terjadi	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	13	<x	TS	1	
121	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1	
122	Tidak	TdkTerjadi	2	4	2	1	2	1	2	3	3	1	1	21	≥x	S	2
123	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	<x	TS	1
124	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
125	Ya	Terjadi	1	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	36	≥x	S	2
126	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1
127	Tidak	TdkTerjadi	2	4	3	2	1	4	3	2	1	4	4	28	≥x	S	2
128	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
129	Ya	Terjadi	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	34	≥x	S	2
130	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2
131	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2
132	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2
133	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
134	Ya	Terjadi	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	21	≥x	S	2
135	Tidak	TdkTerjadi	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1
136	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
137	Ya	Terjadi	1	4	2	3	2	3	2	1	1	1	1	21	≥x	S	2
138	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	<x	TS	1
139	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
140	Tidak	TdkTerjadi	2	3	4	4	4	4	2	2	4	2	3	32	≥x	S	2
141	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1
142	Ya	Terjadi	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2
143	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	34	≥x	S	2
144	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2
145	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
146	Ya	Terjadi	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	21	≥x	S	2
147	Tidak	TdkTerjadi	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1
148	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
149	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
150	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	3	21	≥x	S	2
151	Tidak	TdkTerjadi	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1
152	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
153	Tidak	TdkTerjadi	2	4	2	1	2	1	2	3	3	1	1	21	≥x	S	2
154	Ya	Terjadi	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	<x	TS	1
155	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
156	Tidak	TdkTerjadi	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	36	≥x	S	2
157	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1
158	Ya	Terjadi	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	4	28	≥x	S	2
159	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
160	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	34	≥x	S	2
161	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2
162	Ya	Terjadi	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2
163	Ya	Terjadi	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2
164	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
165	Ya	Terjadi	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	21	≥x	S	2
166	Tidak	TdkTerjadi	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1
167	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
168	Tidak	TdkTerjadi	2	4	2	3	2	3	2	1	1	1	1	21	≥x	S	2
169	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	<x	TS	1
170	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
171	Tidak	TdkTerjadi	2	3	4	4	4	4	2	2	4	2	3	32	≥x	S	2
172	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1
173	Tidak	TdkTerjadi	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	33	≥x	S	2

174	Ya	Terjadi	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	34	≥x	S	2
175	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	21	≥x	S	2
176	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
177	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	21	≥x	S	2
178	Ya	Terjadi	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	13	<x	TS	1
179	Ya	Terjadi	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
180	Tidak	TdkTerjadi	2	4	2	1	2	1	2	3	3	1	1	21	≥x	S	2
181	Tidak	TdkTerjadi	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	12	<x	TS	1
182	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
183	Tidak	TdkTerjadi	2	3	4	4	4	4	2	2	4	2	3	32	≥x	S	2
184	Ya	Terjadi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	<x	TS	1
185	Ya	Terjadi	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	4	28	≥x	S	2
186	Tidak	TdkTerjadi	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	13	<x	TS	1
	Jumlah													3639			

Mean = 19,56

$$\text{Rata-rata} = \frac{3639}{186} = 19,56$$

Ket = Kejadian Menopause

Terjadi

Tidak Terjadi

Gaya Hidup Wanita

S= Sehat

TS= Tidak Sehat

Nag. Paninjauan Juli 2016

Peneliti

(Rizki Ananda)

```
ET
FILE='C:\Users\FARRA\Documents\DataResky.sav'.
EXAMINE VARIABLES=KjdanMenopause gayaHidup
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF HISTOGRAM NPLOT
/COMPARE GROUP
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.
```

Explore

DataSet1] C:\Users\FARRA\Documents\DataResky.sav

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KjdanMenopause	186	100.0%	0	.0%	186	100.0%
gayaHidup	186	100.0%	0	.0%	186	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
KjdanMenopause	95% Confidence Interval for Mean	Mean	1.66	.035
		Lower Bound	1.59	
		Upper Bound	1.72	
		5% Trimmed Mean	1.67	
		Median	2.00	
		Variance	.227	
		Std. Deviation	.476	
		Minimum	1	
		Maximum	2	
		Range	1	
		Interquartile Range	1	
		Skewness	-.662	.178
		Kurtosis	-1.579	.355
gayaHidup	95% Confidence Interval for Mean	Mean	19.56	.626
		Lower Bound	18.33	
		Upper Bound	20.80	

Descriptives

		Statistic	Std. Error
gayaHidup	5% Trimmed Mean	19.18	
	Median	13.00	
	Variance	72.971	
	Std. Deviation	8.542	
	Minimum	10	
	Maximum	37	
	Range	27	
	Interquartile Range	15	
	Skewness	.739	.178
	Kurtosis	-.925	.355

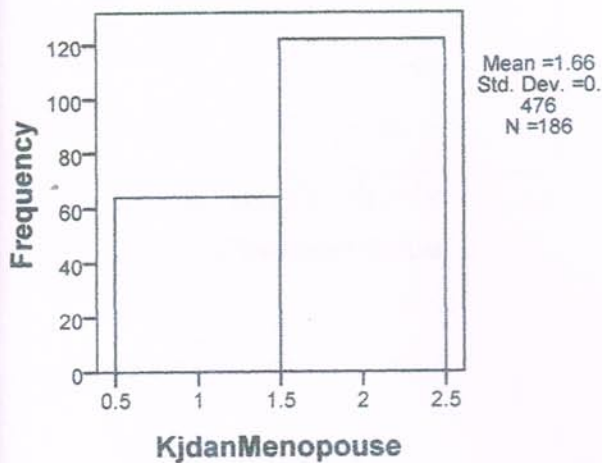
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KjdanMenopause	.421	186	.000	.600	186	.000
gayaHidup	.284	186	.000	.821	186	.000

a. Lilliefors Significance Correction

GjdanMenopause

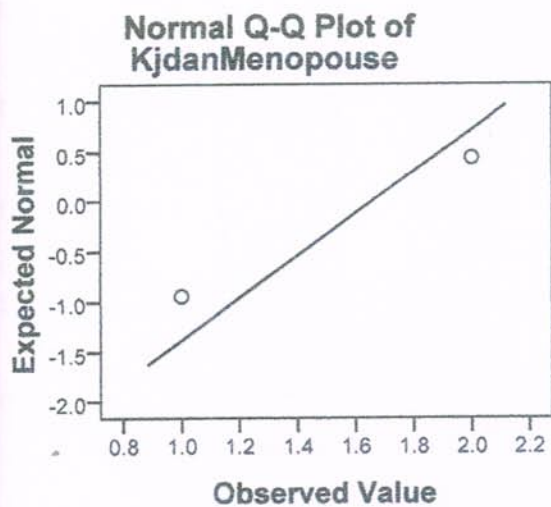
Histogram



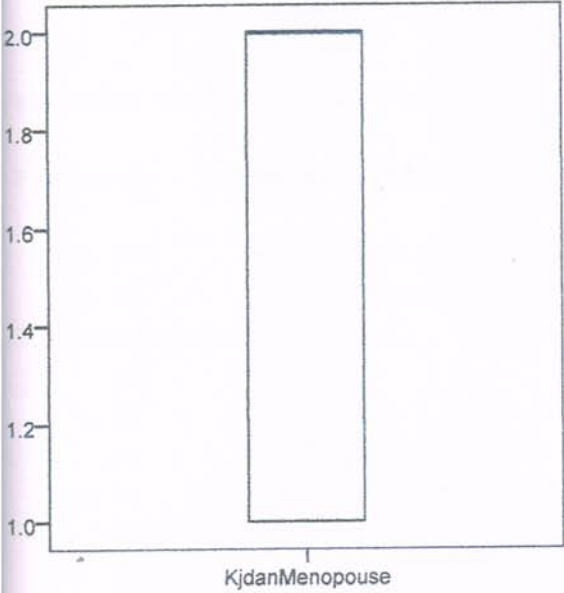
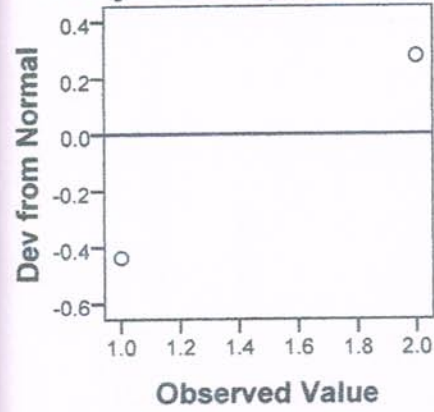
Ujian Menopause Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
-----------	-------------

```
64.00      10 .  00000000000000000000000000000000
```

[illegible]

Detrended Normal Q-Q Plot
of KjdanMenopause



gayaHidup

Mean = 19.56
Std. Dev. = 8.542
N = 186

Frequency

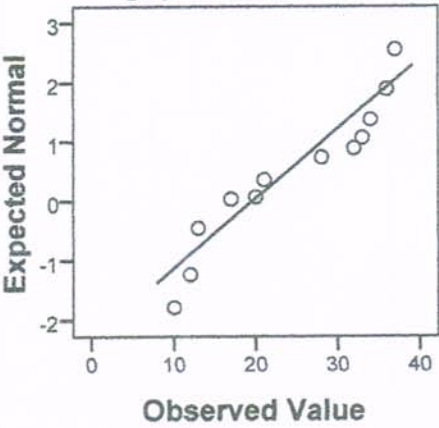
gayaHidup

Frequency	Stem & Leaf
-----------	-------------

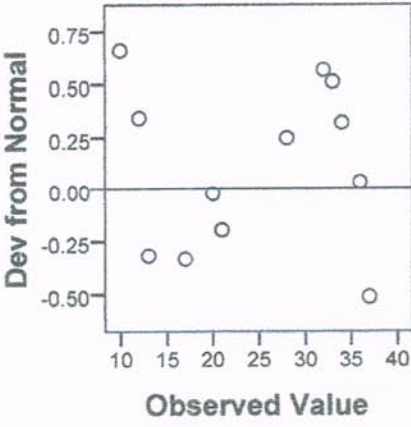
[illegible]

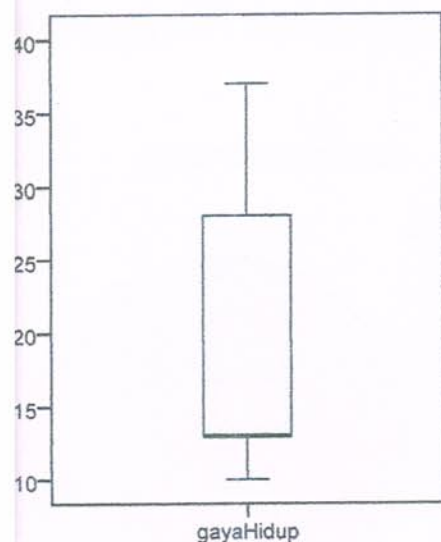
Page 5

**Normal Q-Q Plot of
gayaHidup**



**Detrended Normal Q-Q Plot
of gayaHidup**





```

FREQUENCIES VARIABLES=KjdanMenopause GayaHidup
  /PIECHART PERCENT
  /ORDER=ANALYSIS.

```

Frequencies

[DataSet1] C:\Users\FARRA\Documents\DataResky.sav

Statistics

		Kjdan Menopause	GayaHidup
N	Valid	186	186
	Missing	0	0

Frequency Table

KjdanMenopause

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Terjadi	64	34.4	34.4	34.4
	belumTerjadi	122	65.6	65.6	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

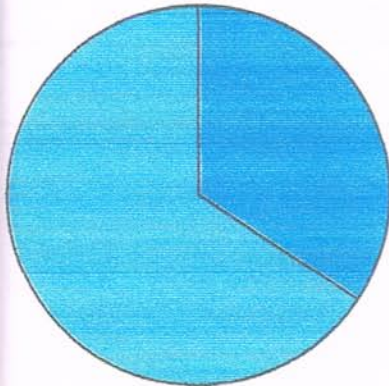
GayaHidup

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TidakSehat	94	50.5	50.5	50.5
	Sehat	92	49.5	49.5	100.0
	Total	186	100.0	100.0	

Pie Chart

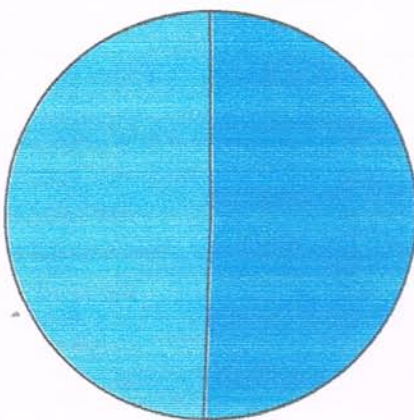
KjdanMenopause

Terjadi
belumTerjadi



GayaHidup

TidakSehat
Sehat



CROSSTABS

```
/TABLES=KjdanMenopause BY GayaHidup  
/FORMAT=AVALUE TABLES  
/STATISTICS=CHISQ CC RISK  
/CELLS=COUNT EXPECTED ROW  
/COUNT ROUND CELL.
```

Crosstabs

[DataSet1] C:\Users\FARRA\Documents\DataResky.sav

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KjdanMenopause * GayaHidup	186	100.0%	0	.0%	186	100.0%

KjdanMenopause * GayaHidup Crosstabulation

			GayaHidup		Total
			TidakSehat	Sehat	
KjdanMenopause	Terjadi	Count	31	33	64
		Expected Count	32.3	31.7	64.0
		% within KjdanMenopause	48.4%	51.6%	100.0%
	belumTerjadi	Count	63	59	122
		Expected Count	61.7	60.3	122.0
		% within KjdanMenopause	51.6%	48.4%	100.0%
	Total	Count	94	92	186
		Expected Count	94.0	92.0	186.0
		% within KjdanMenopause	50.5%	49.5%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.172 ^a	1	.047	.438	.397
Continuity Correction ^b	.068	1	.049		
Likelihood Ratio	.172	1	.046		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.171	1	.679		
N of Valid Cases	186				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 31.66.

b. Computed only for a 2x2 table

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.030	.678
	N of Valid Cases	186	

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for KjdanMenopause (Terjadi / belumTerjadi)	.880	.480	1.612
For cohort GayaHidupp = TidakSehat	.938	.691	1.273
For cohort GayaHidupp = Sehat	1.066	.790	1.439
N of Valid Cases	186		

Bukittinggi, 31 Maret 2016

mor : 336 /STIKes- YP/Pend/ III / 2016
mp : -
ihah : Izin Pengambilan Data dan Penelitian

pada Yth,
pak/ Ibu : Camat Tajung Raya Kabupaten Agam

Tempat

salamu'alaikum Wr. Wb

ngan hormat,

lan rangka menyusun Tugas Akhir Program bagi mahasiswa Semester Ganjil Reguler Program Studi
u Keperawatan Perintis Sumbang Tahun Ajaran 2015/ 2016 atas mahasiswa:

ma : Rizki Ananda
M : 12103084105039
tul Penelitian : Hubungan karakteristik dan status gizi dengan terjadinya menopause pada wanita
di jorong Paninjauan, Tanjung Raya, Kabupaten Agam tahun 2016

lam hal penulisan Tugas Akhir Program tersebut, mahasiswa membutuhkan data dan informasi untuk
nyusun proposal dan melakukan penelitian. Oleh karena itu kami mohon kesediaan Bapak/ Ibu untuk
pat memberi izin dalam pengambilan data dan penelitian yang dilakukan mahasiswa pada Instansi yang
pak/ Ibu pimpin.

mikianlah surat ini kami sampaikan, dengan harapan Bapak/ Ibu dapat mengabulkannya, atas bantuan dan
jasama yang baik kami ucapkan terima kasih

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis

Ketua

Yendrizal Jafri, SKp. M. Biomed

NIK: 1420106116893011

mbusan kepada yth:

1. Ibu Ka. Administrasi Kampus II Bukittinggi
2. Arsip





PEMERINTAH KABUPATEN AGAM KECAMATAN TANJUNG RAYA

Jalan Talago Biru Maninjau Telp (0752) 61622
www.tanjungraya.agamkab.go.id

IZIN PENELITIAN

Nomor : 01 / PENELITIAN / TR - 2016

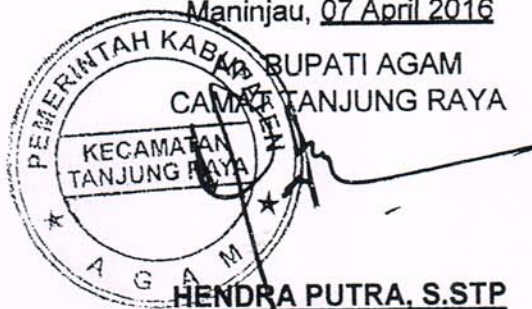
Setelah mempelajari Surat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Perintis Nomor Kes_YP/Pend/III/2016 tanggal 31 Maret 2016 perihal Izin Pengambilan Data dan Penelitian, dengan ini akan tidak keberatan atas maksud melaksanakan survei/ riset/ penelitian/ observasi/ Data Awal/ Riset Lokasi Praktek Lapangan di Kabupaten Agam, yang dilakukan

a : **RIZKI ANANDA**
bat / Tanggal lahir : Paninjauan / 15-02-1993
rjaan : Mahasiswa
at : Jorong Paninjauan Nagari Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya
or kartu Identitas : 1306031502930002
si Kegiatan : Nagari Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam
tu Kegiatan : April 2016
ota : -
l Kegiatan : Hubungan karakteristik dan status gizi dengan terjadinya menopause pada wanita di Jorong Paninjauan Nagari Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016

Ketentuan sebagai berikut

1. Tidak boleh menyimpang dari kerangka serta tujuan penelitian
2. Menberitahukan kedatangan serta maksud kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menunjukan surat-
3. Menberitahukan keterangan yang berhubungan dengan penelitian, serta melaporkan diri sebelum meninggalkan
4. Wilayah / wilayah penelitiannya kepada pemerintah setempat.
5. Menatuhi semua peraturan yang berlaku dengan menghormati adat dan kebijaksanaan pada masyarakat
6. Menempat.
7. Mengirimkan laporan hasil kegiatan sebanyak 1 (satu) eksemplar, masing-masing untuk Bupati Agam Cq.
8. Menat atau Instansi yang bersangkutan.
9. Dimana terjadi penyimpangan / pelanggaran terhadap ketentuan tersebut diatas maka izin penelitian ini
10. Tidak dapat.
11. Tidak dapat.

Maninjau, 07 April 2016



HENDRA PUTRA, S.STP

NIP. 19760430 199511 1 001

San Yth :

1. Kepala Badan Kesbangpol & Linmas Kabupaten Agam di Lubuk Basung;
2. Kepala Kantor Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Kabupaten Agam di Lubuk Basung;
3. Kepala Administrasi Kampus II Bukittinggi



**PEMERINTAH KABUPATEN AGAM
KECAMATAN TANJUNG RAYA
WALI NAGARI PANINJAUAN**

SURAT KETERANGAN

Nomor : *A78*/050.a/09/ SK/VIII-2016

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Walinagari Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam Propinsi Sumatera Barat dengan ini menerangkan bahwa :

Nam a : RIZKI ANANDA
Judul Penelitian : Hubungan Kejadian Menopause dengan gaya Hidup
Wanita dikenagarian Paninjauan Tahun 2016
Tempat/Tgl Lahir : Paninjauan, 15 Februari 1993
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jorong Paninjauan Nagari Paninjauan
Kecamatan Tanjung Raya Kab. Agam

Nama yang tersebut diatas adalah benar penduduk asli Jorong Paninjauan Nagari Paninjauan Kecamatan Tj.Raya dan benar telah mengadakan kegiatan penelitian di Nagari paninjauan.

Demikian surat keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya sesuai keperluan. Terima kasih.

Dikeluarkan di : Paninjauan

Pada Tanggal : 08 Agustus 2016

WALI NAGARI PANINJAUAN,



NOVRIZ A L. AMd



PEMERINTAH KABUPATEN AGAM KECAMATAN TANJUNG RAYA

Jalan Talago Biru Maninjau Telp (0752) 61622
www.tanjungraya.agamkab.go.id

IZIN PENELITIAN

Nomor: 01 / PENELITIAN / TR - 2016

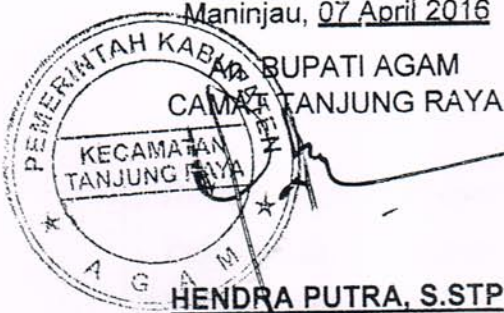
Setelah mempelajari Surat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Perintis Nomor Kes_YP/Pend/III/2016 tanggal 31 Maret 2016 perihal Izin Pengambilan Data dan Penelitian, dengan ini tidak keberatan atas maksud melaksanakan survei/ riset/ penelitian/ observasi/ Data Awal/ Lokasi Praktek Lapangan di Kabupaten Agam, yang dilakukan

: **RIZKI ANANDA**
at / Tanggal lahir : Paninjauan / 15-02-1993
jaan : Mahasiswa
at : Jorong Paninjauan Nagari Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya
or kartu Identitas : 1306031502930002
si Kegiatan : Nagari Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam
u Kegiatan : April 2016
ota : -
Kegiatan : Hubungan karakteristik dan status gizi dengan terjadinya menopause pada wanita di Jorong Paninjauan Nagari Paninjauan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam tahun 2016

Ketentuan sebagai berikut

k boleh menyimpang dari kerangka serta tujuan penelitian
nberitahukan kedatangan serta maksud kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menunjukan surat-
t keterangan yang berhubungan dengan penelitian, serta melaporkan diri sebelum meninggalkan
rah / wilayah penelitiannya kepada pemerintah setempat.
natuhi semua peraturan yang berlaku dengan menghormati adat dan kebijaksanaan pada masyarakat
mpat.
girimkan laporan hasil kegiatan sebanyak 1 (satu) eksemplar, masing-masing untuk Bupati Agam Cq.
at atau Instansi yang bersangkutan.
mana terjadi penyimpangan / pelanggaran terhadap ketentuan tersebut diatas maka izin penelitian ini
but.

Maninjau, 07 April 2016



HENDRA PUTRA, S.STP
NIP. 19760430 199511 1 001

an Yth :

la Badan Kesbangpol & Linmas Kabupaten Agam di Lubuk Basung;
la Kantor Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Kabupaten Agam di Lubuk Basung;
a. Administrasi Kampus II Bukittinggi

LEMBAR KONSULTASI HASIL BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : RIZKI ANANDA

NIM : 12103084105039

PEMBIMBING 1 : Ns.Yaslina,M.Kep,Sp.Kom

JUDUL : HUBUNGAN KEJADIAN MENOPAUSE DENGAN GAYA HIDUP
PADA WANITA DI KENAGARIAN PANINJAUAN KECAMATAN
TANJUNG RAYA KABUPATEN AGAM TAHUN 2016.

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
		Perbaiki sesuai saran.	
		Lanjutkan Perbaikan.	
		Perbaiki sesuai saran.	
		Acc upon skripsi	

LEMBAR KONSULTASI HASIL BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : RIZKI ANANDA

NIM : 12103084105039

PEMBIMBING 2 : Asrul Fahmi, SKM

JUDUL : HUBUNGAN KEJADIAN MENOPAUSE DENGAN GAYA HIDUP
PADA WANITA DI KENAGARIAN PANINJAUAN KECAMATAN
TANJUNG RAYA KABUPATEN AGAM TAHUN 2016.

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
		bab II teori Depresi ganda dicoret.	
		bab III teori Depresi ganda dicoret.	
		teori naster faktor rinci dan kualitas saat DO → depresi Depresi	
		kuantitatif ABSTRACT dan teori dicoret dan	
		Ace Lulu	