

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP SIKAP IBU PREMENOPAUSE DALAM MENGGONSUMSI GIZI SEIMBANG DI DESA CANDIKUNING

Ni Nyoman Sri Anggreni, Putu Mastiningsih, Ni Putu Yunita Sri Lestari

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali

E-mail: anggrenisri02@gmail.com

Abstrak

Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu terutama pada masa *premenopause* dan masa *menopause*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap sikap ibu *premenopause* dalam mengonsumsi gizi seimbang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre experimental* dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*, yang melibatkan 40 ibu *premenopause*. Kemudian dilakukan analisis data dengan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil analisis menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk pengambilan keputusan yaitu jika $sig > 0,05$ maka H_0 diterima, artinya tidak ada pengaruh antara variabel jika $sig < 0,05$ maka H_0 di tolak, artinya ada pengaruh antar variabel. Berdasarkan hasil Uji *statistic* didapatkan nilai *mean pretest* sebesar 1,88 dan nilai *mean posttest* sebesar 1,08 yang berarti rata-rata sikap ibu *premenopause* memiliki sikap yang positif yang artinya terdapat Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Sikap Ibu *Premenopause* Dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang Di Desa Candikuning

Kata Kunci: Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang; Sikap; Ibu Premopause

Abstract

Suboptimal nutrition is related to poor health. This is because the quantity and quality of food and drinks consumed will affect the level of individual health, especially during premenopause and menopause. The purpose of this study was to determine the effect of counseling on balanced nutrition on the attitudes of premenopausal mothers in consuming balanced nutrition. This study used a Pre-experimental research design with a One Group Pretest-Posttest Design research design using the Wilcoxon Sign Rank Test statistical test, involving 40 premenopausal mothers. Then the data was analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test. The results of the analysis using the Wilcoxon Sign Rank Test for decision making, namely if $sig > 0.05$ then H_0 is accepted, meaning there is no influence between variables if $sig < 0.05$ then H_0 is rejected, meaning there is an influence between variables. Based on the statistical test results, the mean pretest score was 1.88 and the mean posttest score was 1.08, indicating that the average premenopausal mother had a positive attitude. This indicates that there is an influence of balanced nutrition counseling on the attitudes of premenopausal mothers regarding balanced nutrition consumption in Candikuning Village.

Keywords: *Balanced Nutrition Counseling; Attitude; Premenopausal Women*

A. PENDAHULUAN

Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Gizi yang tidak baik merupakan faktor risiko dari timbulnya berbagai penyakit tidak menular. Mengatur pola makan, merupakan sikap paling penting yang dapat mempengaruhi gizi seimbang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu terutama pada masa *premenopause* dan masa

*menopause*¹. Masa *menopause* merupakan kondisi apabila seorang wanita tidak mengalami siklus menstruasi selama minimal 12 bulan. Proses *menopause* dibagi menjadi beberapa tahapan yakni fase *premenopause* (usia 40 sampai 49 tahun), *menopause* (usia 50 sampai 51 tahun) dan *pasca menopause* (usia 52 sampai 55 tahun)².

Data statistik dari Dinas Kesehatan pada tahun 2020 penduduk Indonesia telah berjumlah 201,4 juta dan 100,9 juta diantaranya adalah wanita, termasuk 14,3 juta orang wanita berusia 50 tahun ke atas. Di Bali tahun 2020 jumlah wanita dengan *premenopause* telah mencapai 15,5 juta orang. Tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian terkait kesehatan reproduksi pada masa *premenopause* dimana akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan kesehatan³.

Masa *premenopause* merupakan masa dimana seseorang berumur antara 40-49 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Masa ini ditandai dengan mulai menurunnya produksi estrogen yang menyebabkan beberapa gejala yang berupa fisik maupun psikis, antara lain pada mayoritas. Wanita yang mendekati masa *menopause* biasanya mengalami perubahan siklus menstruasi, haid tidak teratur, hot flushes, gangguan seksual, tidak dapat menahan kencing, serta kulit kering dan keriput⁴. Penelitian yang dilakukan oleh ⁵ menyebutkan faktor sikap yang positif dapat menurunkan angka depresi dan kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi masa *premenopause*. Sikap positif menjelang masa *premenopause* diperoleh dari informasi secara lisan ataupun tertulis dari pengalaman seseorang, fakta atau kenyataan dengan mendengar penyuluhan, media massa, serta dapat diperoleh dari pengalaman berdasarkan pemikiran kritis. Penelitian serupa yang dilakukan ⁶ dengan judul “Pengaruh Pemberian Penyuluhan *Premenopause* Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu *Premenopause* dalam menghadapi masa *premenopause* di Surakarta” menyebutkan seseorang dengan pengetahuan yang kurang dan sikap yang negatif tentang gizi seimbang akan berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya informasi sehingga dapat terjadi kesalahan dalam mempersiapkan kebutuhan gizi untuk masa *premenopause*. Untuk mengatasinya diperlukan adanya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu menjelang masa *premenopause*.

B. METODE PENELITIAN

¹ Domas Nurchandra, Zaiyidah Fathony, and Mirawati Mirawati, “Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan* 1, no. 1 (2019): 21, <https://doi.org/10.26714/jpmk.v1i1.4478>.

² Italia, *Menopause & Upaya-Upaya Menghadapi Menopause*, Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju, vol. 1, 2021, <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/75599043>

³ Dinas Kesehatan Provinsi Bali, “Profil Kesehatan Provinsi Bali 2020,” *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*, 2020, 1–129.

⁴ Nurchandra, Fathony, and Mirawati, “Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause.”

⁵ Shuping Hao et al., “Dietary and Exercise Interventions for Perimenopausal Women: A Health Status Impact Study,” *Frontiers in Nutrition* 8, no. January (2022): 1–8, <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.752500>.

⁶ Melissa A. Bentley, “Pengaruh Pemberian Penyuluhan Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu *Premenopause* Dalam Menghadapi Menopause Di Dukuh Krajan Mojosongo Surakarta,” *Journal of Controlled Release* 156 (2011): 315–22.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Pre eksperimental dengan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Candikuning. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Penyuluhan tentang Gizi Seimbang variabel dependen adalah Sikap ibu premenopause dalam mengkonsumsi gizi seimbang. peneliti memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap sikap ibu *premenopause*, menggunakan *power point*, diberikan oleh peneliti bersama petugas puskesmas satu kali pertemuan dengan durasi 60 menit. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner sikap. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *premenopause* yang berusia 40-49 tahun pada bulan April 2025 sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan non probability sampling, dengan metode purposive sampling. Penelitian sudah dilakukan *Ethical Clearance* (kelayakan etik) di Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Stikes Bina Usaha Bali dengan nomor ijin *Ethical Approval*: 121/EA/KEPK-BUB-2025

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Tabel 5.1 Karakteristik Responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan

Karakteristik		n	%	Mean±Std
Umur	<40 Tahun	13	32,5	1,68±0,474
	40-49 Tahun	27	67,5	
	>49 Tahun	0	0,0	
Pendidikan	SD	0	0,0	2,80±0,405
	SMP	8	20,0	
	SMA/SMK	32	80,0	
	PT	0	0,0	
Pekerjaan	Swasta	6	15,0	2,60±0,744
	PNS	4	10,0	
	IRT	30	75,0	

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 40 responden pada sebagian besar responden berusia 40-49 tahun dengan nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 1,68. Berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK dengan nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 2,80. Berdasarkan jenis pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja bekerja (sebagai ibu rumah tangga) dengan nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 2,60.

Analisis sikap ibu *premenopause* sebelum diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang di Desa Candikuning

Tabel 5.2 Hasil Analisis sikap ibu *premenopause* sebelum diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang

Wilxocon	Sikap Ibu Premenopause				
		n	%	Mean±Std	Min-Max
Pretest	Positif	5	12,5	1,88 ± 0,335	1-2
	Negatif	35	87,5		

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sikap yang dialami oleh ibu *premenopause* sebelum diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang memiliki sikap yang negatif, dimana sebelum diberikan intervensi didapatkan sebanyak 35 responden dan sikap yang positif sebanyak 5 orang.

Analisis sikap ibu *premenopause* setelah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang di Desa Candikuning.

Tabel 5.3 Analisis sikap ibu *premenopause* setelah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang

Wilxocon	Sikap Ibu Premenopause				
		n	%	Mean±Std	Min-Max
Posttest	Positif	37	92,5	1,08 ± 0,267	1-2
	Negatif	3	7,5		

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sikap yang dialami oleh ibu *premenopause* setelah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang memiliki sikap yang positif, dimana setelah diberikan intervensi didapatkan sebanyak 37 responden dan sikap yang negatif sebanyak 3 orang.

Analisis Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Sikap Ibu *Premenopause* Dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang Di Desa Candikuning

Tabel 5.4 Hasil Analisis Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Sikap Ibu *Premenopause* Dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang

Karakteristik	Mean+SD	
Sikap	Pretest	1,88±0,335
	Posttest	1,08±0,267

Berdasarkan tabel 5.4 dapat dilihat bahwa dari hasil Uji *statistic* yang dilakukan pada ibu *premenopause* didapatkan nilai *mean pretest* sebesar 1,88 dan nilai *mean posttest* sebesar 1,08 yang berarti rata-rata sikap ibu *premenopause* memiliki sikap yang positif yang artinya terdapat Pengaruh

Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Sikap Ibu *Premenopause* Dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang Di Desa Candikuning.

Karakteristik Responden

Karakteristik Wanita Usia Subur Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Pekerjaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden pada sebagian besar responden berusia 40-49 tahun dengan nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 1,68. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian ⁷ dengan judul “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu *Premenopause* Terhadap Kesiapan Menghadapi *Menopause*” yang menyatakan bahwa sebagian besar wanita *premenopause* berada pada usia 45-50 tahun sebanyak 57 orang (91,9%). Sejalan dengan penelitian oleh ⁸ mengatakan bahwa fase *premenopause* adalah fase *klimakterium* dan rata-rata munculnya keluhan pada usia 40-50 tahun. Setiap orang mengalami *menopause* pada umur yang berbeda, disebabkan berkurangnya sel telur dan penurunan hormon *estrogen*. Proses ini berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama. Perubahan hormonal mengakibatkan meningkatnya sensitivitas sehingga wanita mudah tersinggung, berubah suasana hati, marah, kurang percaya diri, serta menurunnya daya ingat. Hal ini bergantung pada pandangan masing-masing wanita, semakin bertambah usia maka semakin dewasa pemikiran seseorang serta semakin siap dalam menghadapi perubahan *menopause* ⁹. Menurut peneliti umur mempengaruhi kesiapan ibu pada saat *menopause*, karena semakin matang usia ibu semakin siap ibu tersebut dalam menghadapi masa *menopause* terutama tentang masalah giziseimbang.

Pendidikan

Hasil penelitian didapatkan tingkat pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK dengan nilai rata-rata yang didapatkan

⁷ Nanda Norisa et al., “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause,” *Jurnal Kebidanan Malakbi* 3, no. 2 (2022): 72, <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.668>.

⁸ Dewi Hermawati, “Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Banda Aceh,” *Idea Nursing Journal* 2, no. 2 (2014): 143–52.

⁹ Daniel Akbar Wibowo and Syifa Nadhilah, “Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis,” *Jurnal Keperawatan Galuh* 2, no. 1 (2020), <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3736>.

sebesar 2,80. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian milik ¹⁰ yang menyebutkan bahwa sebagian besar subjek memiliki pendidikan tertinggi terakhir adalah sekolah menengah (71,8%) dan dalam kategori tingkat pengetahuan cukup. Didukung oleh penelitian yang dilakukan dengan judul “Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita *Premenopause* Terhadap Sikap Menghadapi *Premenopause* di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu” dengan hasil uji statistik *chi-square* didapat nilai *p-value* $0,03 < 0,05$ yang artinya ada hubungan pendidikan dengan sikap wanita menghadapi *premenopause*. Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian serta kemampuan, pendidikan dapat memperluas pengetahuan mengenai alat kontrasepsi, meningkatkan kecermatan dalam memilih alat kontrasepsi yang dibutuhkan dan juga kemampuan untuk mengetahui efek samping dari masing-masing alat kontrasepsi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak informasi yang dimiliki¹¹.

Hasil penelitian didapatkan jenis pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja (sebagai ibu rumah tangga) dengan nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 2,60. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian milik ¹² dimana dari hasil penelitiannya didapatkan responden dengan tidak bekerja IRT sebanyak 24 responden (38.7%) dengan tingkat pengetahuan cukup. Pengetahuan juga bisa didapatkan dari lingkungan. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini bisa menyebabkan responden yang tidak bekerja tetapi pengetahuannya dalam kategori cukup. Hal ini dikarenakan pengetahuan juga dapat diperoleh secara turun-temurun dari orang tua. Pengetahuan yang orang tua miliki akan diturunkan kepada anak-anaknya¹³.

Analisis Sikap Ibu *Premenopause* Sebelum Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang di Desa Candikuning

¹⁰ Riska Pebrianti and Ika Lestiani, “Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Gizi Seimbang Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Awang Besar, Barabai, Hulu Sungai Tengah,” *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia* 4, no. 1 (2016): 49, [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(1\).49-53](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(1).49-53).

¹¹ Nurchandra, Fathony, and Mirawati, “Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause.”

¹² Norisa et al., “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause.”

¹³ Pebrianti and Lestiani, “Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Gizi Seimbang Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Awang Besar, Barabai, Hulu Sungai Tengah.”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap yang dialami oleh ibu *premenopause* sebelum diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang memiliki sikap yang negatif, dimana sebelum diberikan intervensi didapatkan sebanyak 35 responden dan sikap yang positif sebanyak 5 orang. Penelitian serupa yang dilakukan¹⁴ menyebutkan seseorang dengan pengetahuan yang kurang dan sikap yang negatif tentang gizi seimbang akan berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya informasi sehingga dapat terjadi kesalahan dalam mempersiapkan kebutuhan gizi untuk masa *premenopause*. Untuk mengatasinya diperlukan adanya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu menjelang masa *premenopause*. Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Gizi yang tidak baik merupakan faktor resiko dari timbulnya berbagai penyakit tidak menular. Mengatur pola makan, merupakan sikap paling penting yang dapat mempengaruhi gizi seimbang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu terutama pada masa *premenopause*¹⁵. Menurut asumsi peneliti sikap negatif yang muncul pada responden sebelum diberikan penyuluhan disebabkan karena kurangnya pengetahuan, tingkat pendidikan serta informasi mengenai gizi seimbang dalam mempersiapkan masa *premenopause*.

Analisis Sikap Ibu *Premenopause* Setelah Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang di Desa Candikuning.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap yang dialami oleh ibu *premenopause* setelah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang memiliki sikap yang positif, dimana setelah diberikan intervensi didapatkan sebanyak 37 responden dan sikap yang negatif sebanyak 3 orang. Masa *premenopause* merupakan masa dimana seseorang berumur antara 40-49 tahun dan dimulainya fase *klimaterium*. Masa ini ditandai dengan mulai menurunnya produksi estrogen yang menyebabkan beberapa gejala yang berupa fisik maupun psikis, antara lain pada mayoritas. Wanita yang mendekati masa

¹⁴ Nirwana Laeli, "Pengaruh Penyuluhan Tentang *Premenopause* Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu *Premenopause* Di Dusun Cambahan Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2020): 1689–99.

¹⁵ Nurchandra, Fathony, and Mirawati, "Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita *Menopause*."

menopause biasanya mengalami perubahan siklus menstruasi, haid tidak teratur, *hot flushes*, gangguan seksual, tidak dapat menahan kencing, serta kulit kering dan keriput¹⁶.

Penelitian yang dilakukan oleh¹⁷, menyebutkan faktor sikap yang positif dapat menurunkan angka depresi dan kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi masa *menopause*. Sikap positif menjelang masa *premenopause* diperoleh dari informasi secara lisan ataupun tertulis dari pengalaman seseorang, fakta atau kenyataan dengan mendengar penyuluhan, media massa, serta dapat diperoleh dari pengalaman berdasarkan pemikiran kritis. Menurut¹⁸ menyebutkan wanita masa *premenopause* perlu menjaga gizi seimbang agar berat badan tetap terkendali dan tekanan darah atau gula darah tetap stabil. Senada dengan di atas penelitian yang dilakukan oleh, Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu *menopause* sebelum diberikan penyuluhan mayoritas kurang sebanyak 33 (71,7%), sedangkan tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan mayoritas baik sebanyak 38 (82,6%), kategori cukup sebanyak 8 (17,4%). Terdapat hubungan antara penyuluhan dengan tingkat pengetahuan ibu *menopause* dimana hasil analisis dengan uji *wilcoxon sign test* didapatkan nilai *p-value* $0,001 < \alpha 0,05$ sehingga H_1 diterima. Kesimpulan Ada Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu *Menopause* Tentang Gizi Seimbang Pada Masa *Menopause* di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong. Menurut asumsi peneliti seseorang dengan pengetahuan yang kurang dan sikap yang negatif tentang gizi seimbang akan berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya informasi sehingga dapat terjadi kesalahan dalam mempersiapkan kebutuhan gizi untuk masa *premenopause*. Untuk mengatasinya diperlukan adanya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibumenjelang masa *premenopause*.

Analisis Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Sikap Ibu *Premenopause* Dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang Di Desa Candikuning

¹⁶ Bentley, "Pengaruh Pemberian Penyuluhan Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu *Premenopause* Dalam Menghadapi Menopause Di Dukuh Krajan Mojosoong Surakarta."

¹⁷ Meilina Estiani and Citra Dhuhana, "Terhadap Sikap Menghadapi Menopause Di Desa Sekar Jaya," *Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Program Studi Keperawatan Baturaja* 2, no. 2355 (n.d.): 101–7.

¹⁸ Lisna Syahriawati and Lia Idealistina, "Efektivitas Pemeriksaa Fisik Dan Edukasi Pada *Premenopause* Dan Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Di Wilayah Puskesmas Cimarga," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 9, no. 1 (2024): 1–8.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil Uji *statistic* yang dilakukan pada ibu *premenopause* didapatkan nilai *mean pretest* sebesar 1,88 dan nilai *mean posttest* sebesar 1,08 yang berarti rata-rata sikap ibu *premenopause* memiliki sikap yang positif yang artinya terdapat pengaruh penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap sikap ibu *premenopause* dalam mengkonsumsi gizi seimbang di Desa Candikuning.

Penelitian yang dilakukan oleh¹⁹, Hasil kuesioner *pre* dan *post* yang dibagikan kepada ibu *menopause* didapatkan ibu yang berpengetahuan baik sebanyak 15 orang (37,5%) meningkat menjadi 21 orang (52,5%), ibu yang berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (12,5%) meningkat menjadi 8 orang (20%) dan ibu yang berpengetahuan kurang sebanyak 20 orang (50%) menurun menjadi 11 orang (27,5%). Dari hasil tersebut dapat dilihat peningkatan persentase pada ibu dengan pengetahuan baik dan cukup serta penurunan persentase pada ibu berpengetahuan kurang sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu *menopause* setelah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang masa *menopause*. Penyuluhan merupakan suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Penyuluhan merupakan suatu kegiatan non-informal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan²⁰.

Sikap diartikan sebagai suatu bentuk kecenderungan untuk bertingkah laku, dapat juga diartikan sebagai bentuk respon *evaluatif*, yaitu suatu respon yang sudah ada dalam pertimbangan individu yang bersangkutan. Sikap bukanlah suatu tindakan, tetapi merupakan suatu kesiapan atau kesediaan untuk bertindak²¹. Gizi seimbang merupakan pedoman pangan sehari-hari yang disusun dengan memperhatikan prinsip keaneka ragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang pada dasarnya adalah susunan pangan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai untuk tubuh

¹⁹ Nurchandra, Fathony, and Mirawati, "Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause."

²⁰ Syahriawati and Idealistina, "Efektivitas Pemeriksaan Fisik Dan Edukasi Pada Premenopause Dan Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Di Wilayah Puskesmas Cimarga."

²¹ Laeli, "Pengaruh Penyuluhan Tentang Premenopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu Premenopause Di Dusun Cambahan Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta."

dalam rangka kegiatan sehari-hari. Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat²².

Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara teori dengan hasil penelitian. Dimana sikap seseorang sangat dipengaruhi oleh pendidikan, umur dan sumber informasi yang diterima sehingga nantinya ibu *premenopause* bisa memiliki sikap positif menjelang masa *premenopause* dengan mempersiapkan gizi seimbang secara dini.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa adanya Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Sikap Ibu *Premenopause* Dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang Di Desa Candikuning

²² Ade Elvina, "Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause," *Deepublish*, 2022, 278, [http://repository.stikessaptabakti.ac.id/175/1/Modul Askeb Pada Remaja %26 PerimonopousE.pdf](http://repository.stikessaptabakti.ac.id/175/1/Modul%20Askeb%20Pada%20Remaja%20PerimonopousE.pdf).

DAFTAR PUSTAKA

- Bentley, Melissa A. "Pengaruh Pemberian Penyuluhan Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Menopause Di Dukuh Krajan Mojosoongo Surakarta." *Journal of Controlled Release* 156 (2011): 315–22.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. "Profil Kesehatan Provinsi Bali 2020." *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*, 2020, 1–129.
- Elvina, Ade. "Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause." *Deepublish*, 2022, 278.
http://repository.stikessaptabakti.ac.id/175/1/Modul_Askeb_Pada_Remaja_Perimonopause.pdf.
- Estiani, Meilina, and Citra Dhuhana. "Terhadap Sikap Menghadapi Menopause Di Desa Sekar Jaya." *Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Program Studi Keperawatan Baturaja* 2, no. 2355 (n.d.): 101–7.
- Hao, Shuping, Sisi Tan, Jing Li, Weimin Li, Jingyun Li, Xiaochen Cai, and Zhongxin Hong. "Dietary and Exercise Interventions for Perimenopausal Women: A Health Status Impact Study." *Frontiers in Nutrition* 8, no. January (2022): 1–8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.752500>.
- Hermawati, Dewi. "Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Banda Aceh." *Idea Nursing Journal* 2, no. 2 (2014): 143–52.
- Italia. *Menopause & Upaya-Upaya Menghadapi Menopause. Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju*. Vol. 1, 2021. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/75599043/Buku_Italia_Menopause-libre.pdf?1638498961=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3Dmenopause_And_Upaya_Upaya_Menghadapi_Men.pdf&Expires=1747927824&Signature=K6m4OsTJV-RMWjA4xt7Np0Fb0OLLtSI1ipXxpQrf.
- Laeli, Nirwana. "Pengaruh Penyuluhan Tentang Premenopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu Premenopause Di Dusun Cambahan Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2020): 1689–99.
- Norisa, Nanda, Aida Fitriani, Asriah Asriah, and Novemi Novemi. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause." *Jurnal Kebidanan Malakbi* 3, no. 2 (2022): 72. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.668>.
- Nurchandra, Domas, Zaiyidah Fathony, and Mirawati Mirawati. "Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan* 1, no. 1 (2019): 21. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v1i1.4478>.

- Pebrianti, Riska, and Ika Lestiani. "Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Gizi Seimbang Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Awang Besar, Barabai, Hulu Sungai Tengah." *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia* 4, no. 1 (2016): 49. [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(1\).49-53](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(1).49-53).
- Syahriawati, Lisna, and Lia Idealistina. "Efektivitas Pemeriksaa Fisik Dan Edukasi Pada Premenopause Dan Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Di Wilayah Puskesmas Cimarga." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 9, no. 1 (2024): 1–8.
- Wibowo, Daniel Akbar, and Syifa Nadhilah. "Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis." *Jurnal Keperawatan Galuh* 2, no. 1 (2020). <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3736>.