

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMENUHAN GIZI PADA  
IBU MASA MENOPAUSE DI DESA GAROT KECAMATAN DARUL IMARAH  
KABUPATEN ACEH BESAR**

*Factors That Are Related To Fulfillment Of Nutrition In Menopause's Mother In Garot  
Village, Darul Imarah District, Aceh Besar District*

Ruri Widyasari<sup>\*1</sup>, Cici Puspita Sari<sup>2</sup>

Koresponding email : [ruri@uui.ac.id](mailto:ruri@uui.ac.id)<sup>\*1</sup>

Universitas Ubudiyah Indonesia

**Abstrak**

Menurut Depkes RI (2009) hingga saat ini wanita Indonesia yang memasuki masa menopause sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada 2005. Pemenuhan gizi yang memadai akan sangat membantu dalam menghambat berbagai dampak negatif menopause terhadap kinerja otak, mencegah kulit kering serta berbagai penyakit lainnya. Bertambahnya usia menyebabkan beberapa organ tidak melakukan proses perbaikan (remodelling) diri lagi. Misalnya masa tulang tidak melakukan pembentukan kembali. Meski demikian, setiap orang tetap membutuhkan makanan bergizi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pemenuhan gizi pada ibu masa menopause di Desa Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. penelitian ini merupakan suatu penelitian survey yang bersifat analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini semua ibu menopause. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 48 orang, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode total populasi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Desember 2016 s.d 24 Desember 2016 di Desa Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Teknik pengumpulan data dengan membagikan kuesioner. Teknik analisa data menggunakan statistik sederhana yaitu *uji chi-square* ( $\alpha = 0.05$ ) kebutuhan gizi masa menopause lebih banyak pada kategori sesuai sebanyak 32 (66,7%), pengetahuan ibu menopause mayoritas pada kategori baik sebanyak 24 (50,0%), pendapatan ibu menopause mayoritas pada kategori cukup sebanyak 31 (6,6%), dan dukungan keluarga pada ibu menopause mayoritas pada kategori baik sebanyak 28 (58,3). ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan pemenuhan gizi pada ibu masa menopause, ada hubungan antara pendapatan ibu dengan pemenuhan gizi pada ibu masa menopause, tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan pemenuhan gizi pada ibu masa menopause. :peneliti menyarankan kepada petugas kesehatan agar dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya ibu tentang gizi pada masa menopause.

**Kata Kunci: Pemenuhan Kebutuhan Gizi , Pengetahuan, Pendapatan, Dukungan Keluarga**

**Abstract**

*According to the Ministry of Health of the Republic of Indonesia (2009), up to now Indonesian women enter menopause as much as 7.4% of the population. This number increased to 11% in 2005. Fulfillment of adequate nutrition will be very helpful in inhibiting various negative effects of menopause on brain performance, preventing dry skin and various other diseases. Increasing age causes some organs not to do the process of repair (remodeling) themselves anymore. For example, the bone did not do the re-formation. However, everyone still needs nutritious food, carbohydrates, protein, fat, vitamins, and minerals to find out the factors that are related to the fulfillment of nutrition in menopausal women in Garot Village, Darul Imarah District, Aceh Besar District. This research is an analytical survey research with Cross Sectional approach. The*

*population in this study were all menopausal mothers. The number of samples in this study were 48 people, the sampling technique was done by the total population method. This research was conducted on December 19, 2016 until December 24, 2016 in Garot Village, Darul Imarah District, Aceh Besar District. Data collection techniques by distributing questionnaires. Data analysis techniques using simple statistics, namely chi-square test ( $\alpha = 0.05$ ) nutritional needs of menopause more in the appropriate category as many as 32 (66.7%), the majority of menopausal mothers knowledge in the good category as much as 24 (50.0%), the majority of menopausal mothers income in the category enough as much as 31 (62.6%), and the majority of family support for menopausal mothers in the good category as much as 28 (58.3). there is a relationship between maternal knowledge and nutritional fulfillment in menopausal mothers, there is a relationship between maternal income and nutritional fulfillment in menopausal mothers, there is no relationship between family support and nutritional fulfillment in menopausal mothers. : researchers suggest that health workers can provide information to the public, especially mothers, about nutrition during menopause.*

**Keywords: Meeting Nutrition Needs, Knowledge, Income, Family support**

## **PENDAHULUAN**

Dalam keadaan yang cukup bervariasi dan individual bagi seorang wanita. Folikel telur yang telur yang tersisa dalam idung telur sekitar (sekitar 8000) mulai lenyap. Peristiwa aneh dan tidak jelas ini terjadi antara 45-55 tahun. Peristiwa itu tiba-tiba dan ada peralihan perlahan-lahan dari aktifitas idung telur yang normal pada tahun reproduksi, ke idung telur yang relatif tidak aktif pada tahun-tahun menopause (Jones, 2005).

Menopause merupakan suatu proses peralihan dari masa produktif menuju perubahan secara perlahan-lahan ke masa non produktif yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan progesteron. Menopause juga diartikan sebagai masa berhentinya haid secara alamiah yang biasanya terjadi antara usia 45-50 tahun, atau berhentinya masa haid sama sekali (Fairus, 2010).

Menurut Intan (2004) pada penelitiannya tentang tinjauan pengetahuan ibu terhadap gizi masa menopause di Nanggroe Aceh Darussalam menjelaskan, bahwa makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

Dari hasil studi pendahuluan awal yang dilakukan oleh penulis di Desa Garot Kecamatan Darul Imarah Aceh Besar Tahun 2012 terdapat 48 perempuan usia menopause, dengan sikap ibu terhadap pemenuhan gizi dan dari hasil wawancara 12 responden terdapat 4 orang yang memiliki sifat negatif/tidak baik terhadap kebutuhan gizi pada masa menopause, 5 orang berpengetahuan rendah tentang kebutuhan gizi pada masa menopause, 4 orang

diantaranya memiliki pendapatan kurang dalam hal pencapaian gizi pada masa menopause dan 3 orang diantaranya tanpa dukungan keluarga.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* yaitu suatu penelitian dimana pengumpulan data dilakukan secara bersamaan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan utama untuk melihat dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu tentang Pemenuhan gizi pada ibu masa menopause Di Desa Garot Kecamatan Darul Imarah Aceh Besar Tahun 2017.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu-ibu yang telah mengalami masa menopause Di Desa Garot Kecamatan Darul Imarah Aceh Besar Tahun 2017 yang berjumlah 48 orang. Tehnik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah secara *total Populasi* yaitu semua ibu yang mengalami masa menopause Di Desa Garot Kecamatan Darul Imarah Aceh Besar. Dengan kriteria : Ibu dalam masa menopause.

Data yang diperoleh langsung dari ibu dengan cara penyebaran kuesioner dengan pertanyaan 5 pertanyaan tentang pemenuhan gizi pada ibu masa menopause , 8 pertanyaan tentang pengetahuan, 1 pertanyaan tentang pendapatan dan 5 pertanyaan mengenai dukungan sosial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemenuhan Gizi Pada Masa Menopause

**Tabel 1**

**Distribusi Frekuensi Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Ibu Masa Menopause di Desa Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2017**

No	Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Ibu Masa Menopause	n	%
1	Sesuai	32	66,7
2	Tidak Sesuai	16	33,3
	Total	48	100

Sumber: data primer diolah tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu masa menopause mayoritas pada kategori sesuai yaitu sebanyak 32 responden (66,7%).

Pengetahuan

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Ibu Masa Menopause di Desa Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2017**

No	Pengetahuan	n	%
1	Baik	24	50,0
2	Cukup	11	22,9
3	Kurang	13	27,1
	Total	48	100

Sumber: data primer diolah tahun 2017

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan ibu masa menopause mayoritas pada kategori baik yaitu sebanyak 24 responden (50,0%).

Pendapatan

**Tabel 3**  
**Distribusi Pendapatan Pada Ibu Masa Menopause di Desa Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2017**

No	Pendapatan	n	%
1	Cukup	31	64,6%
2	Kurang	17	35,4%
	Total	48	100

Sumber: data primer diolah tahun 2017

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pendapatan ibu masa menopause mayoritas pada kategori cukup yaitu sebanyak 31 responden (64,6%).

Dukungan Keluarga

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Terhadap Kebutuhan Gizi**  
**Pada Ibu Masa Menopause di Desa Garot Kecamatan**  
**Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2017**

No	Dukungan Keluarga	n	%
1	Baik	28	58,3
2	Kurang Baik	20	41,7
	Total	48	100

Sumber: data primer diolah tahun 2012

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dukungan keluarga terhadap kebutuhan gizi pada ibu masa menopause mayoritas pada kategori baik yaitu sebanyak 28 responden (58,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 24 ibu yang berpengetahuan baik sebagian besar mendapatkan pemenuhan gizi pada masa menopause yang sesuai yaitu sebanyak 83,3%, sedangkan dari 11 ibu yang berpengetahuan cukup sebagian besar mendapatkan pemenuhan gizi pada masa menopause yang tidak sesuai yaitu sebanyak 63,3%, dan dari 13 ibu yang berpengetahuan kurang sebagian besar mendapatkan pemenuhan gizi pada masa menopause yang sesuai yaitu sebanyak 61,5%.

Dari data ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan pemenuhan kebutuhan gizi pada masa menopause, dengan nilai  $p = 0,021$  ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2003) yang menyatakan pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indra manusia, yakni: indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, rasa dan raba.

Hasil penelitian Ruaida (2009) juga sesuai dengan hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan pemenuhan kebutuhan gizi pada masa menopause di desa Uletuy tahun 2009.

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak dan mengambil keputusan, ibu dengan pengetahuan yang tinggi akan lebih mudah memilih dan menentukan gizi mana yang sesuai dengan kebutuhannya di masa menopause, namun ibu dengan

pengetahuan yang kurang akan sulit menentukan gizi mana yang dibutuhkan di masa menopause.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 31 ibu yang berpendapatan cukup sebagian besar mendapatkan pemenuhan kebutuhan gizi masa menopause yang sesuai yaitu sebanyak 77,4%, sedangkan dari 17 ibu yang berpendapatan kurang sebagian besar mendapatkan pemenuhan kebutuhan gizi masa menopause yang tidak sesuai yaitu sebanyak 52,9%.

Dari data ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pendapatan dengan pemenuhan kebutuhan gizi pada masa menopause, dengan nilai  $p = 0,070$  ( $p > 0,05$ ).

Pendapatan berpengaruh langsung terhadap sikap ibu tentang gizi pada masa menopause. Namun bila seorang berpenghasilan cukup besar maka dia akan mampu untuk menyediakan atau membeli fasilitas-fasilitas sumber informasi untuk menambah sikap ataupun tanggapan mereka (Notoatmodjo, 2003).

Pendapatan juga mempengaruhi perubahan status gizi karena penyediaan makanan bergizi membutuhkan pendanaan yang tidak sedikit. Oleh karena itu, masyarakat dengan kondisi pendapatan tinggi biasanya.

## **KESIMPULAN**

1. Terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu masa menopause di Desa Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar.
2. Tidak terdapat hubungan antara pendapatan ibu dengan pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu masa menopause di Desa Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar.
3. Tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu masa menopause di Desa Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Baziad, Ali., 2003 *Penanganan Menopause Di Asia Belum Optimal*  
[Http://202.146.417/Read/Xml](http://202.146.417/Read/Xml) (19 April 2011)
- Budiarto, E., *Biostatistika Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*, Jakarta:  
Buku Kedokteran, 2001
- Cut Intan., *Tinjauan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Masa Menopause*, Nanggroe Aceh  
Darussalam: Poltekes Jurusan Kebidanan, 2004
- Cunningham, Dkk. **Dasar-Dasar Ginekologi Dan Obstetri**, Jakarta: EGC, 2010
- Lailiyana, Dkk, *Gizi Kesehatan Reproduksi*, Jakarta; EGC, 2010 Mubarak, Iqbal, *Promosi  
Kesehatan*, Graha Ilmu, Yogyakarta, 2007 NS Salika, *Serba Serbi*
- Paath dkk, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, jakarta : EGC, 2004