

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

##### **1. Definisi Pengetahuan**

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo dalam buku Wawan, 2023).

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Menurut teori WHO (*World Health Organization*) yang dikutip oleh (Notoatmodjo dalam buku Wawan, 2023) salah satu banyak objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

##### **2. Tingkat Pengetahuan**

Tingkat pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo dalam buku Wawan, 2023).

Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu "tahu" ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami ialah suatu kemampuan untuk menjelaskan tentang objek apa yang kita ketahui dimana kita dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang paham tentang objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi ialah sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis ialah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis ialah kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-

penilaian berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### **3. Cara Memperoleh Pengetahuan**

Cara memperoleh pengetahuan yang dikutip dari (Notoatmodjo dalam buku Wawan, 2023) adalah berikut :

#### **a. Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan**

##### **1) Cara coba salah (*trial and error*)**

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

##### **2) Cara kekuasaan atau otoritas**

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

##### **3) Berdasarkan pengalaman pribadi**

Pengalaman pribadipun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi di masa lalu.

#### **b. Cara modern dalam memperoleh pengetahuan**

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer atau disebut metodologi penelitian (*research methodology*) dan akhirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian.

#### **4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

##### **a. Faktor internal**

###### **1) Usia**

Menurut Elisabeth BH yang dikutip Nursalam dalam buku Wawan, Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Huclok (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa lebih dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa.

###### **2) Pendidikan**

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip Notoadmodjo dalam buku wawan, (2023), Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang untuk sikap berperan serta dalam pembangunan ( Nursalam dalam buku wawan, 2023) pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

###### **3) Pekerjaan**

Menurut (Wawan, 2023) pekerjaan merupakan aktivitas yang harus dikerjakan dalam menunjang kehidupan sendiri dan kehidupan keluarga.

##### **b. Faktor eksternal**

###### **1) Faktor lingkungan**

Menurut Ann.Mariner yang dikutip dari Nursalam 3 lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat memepengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

## 2) Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

## 3) Sumber informasi

Sumber informasi adalah seseorang, benda, atau tempat dimana informasi itu muncul, diperoleh atau datang dan objek yang menerima akan bertambah pengetahuan atau wawasannya. Banyak contoh sumber informasi yang terdapat disekitar kita seperti handphone, buku sebagai bentuk dari benda atau perpustakaan yang berupa tempat.

## 5. Kriteria tingkat pengetahuan

Menurut Arikunto dalam Wawan (2023) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yang :

- a. Berpengetahuan dalam kategori Baik : Hasil presentase 76%-100%
- b. Berpengetahuan dalam kategori Cukup : Hasil presentase 56%-75%
- c. Berpengetahuan dalam kategori Kurang : Hasil presentase <56%

## B. Menopause

### 1. Pengertian menopause

Menopause merupakan sebuah kata yang memiliki banyak arti atau makna yang terdiri dari kata *men* dan *pauseis* yang berasal dari bahasa Yunani, yang digunakan untuk menjelaskan gambaran berhentinya haid atau menstruasi. Hal ini merupakan akhir proses biologis dari siklus menstruasi, yang dikarenakan terjadinya perubahan hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium.

Adanya penurunan hormon estrogen, hal ini menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, hal ini juga dapat dijadikan sebagai petunjuk terjadinya menopause.

Menopause juga dapat diartikan sebagai haid terakhir. Terjadinya menopause ada hubungan dengan *menarche* (pertama haid), makin dini menarche terjadi maka makin lambat atau lama menopause timbul. Ada empat periode menopause yaitu :

a. Klimakterium

Adalah masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Masa ini juga dikenal dengan masa *pramenopause* (sebelum berhenti haid) yaitu 4-5 tahun sebelum menopause yang ditandai dengan timbulnya keluhan-keluhan pada siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan relatif lebih banyak. Masa ini dimulai pada usia 40 tahun. Pada klimakterium terdapat penurunan produksi hormon *estrogen* dan kenaikan hormon *gonadotropin*, kadar hormon ini akan terus tetap tinggi sampai kira-kira 15 tahun setelah menopause dan kemudian akan mulai turun pada permulaan klimakterium kesuburan akan menurun.

b. Masa perimenopause (saat berhentinya haid)

Yaitu masa menjelang dan setelah menopause sampai usia 48 tahun. Biasanya keluhan yang timbul misalnya rasa panas membakar pada wajah yang sering timbul pada malam hari, kekeringan pada vagina atau tanda perubahan lainnya.

c. Masa menopause

Yaitu tidak ada lagi menstruasi atau saat haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut pasca menopause bila telah terjadi menopause 12 bulan sampai menuju ke senium. Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat ditegakkan jika berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya satu tahun. Berhentinya menstruasi dapat didahului terjadinya siklus menstruasi yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur untuk terjadinya masa menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, dan pola kehidupan.

d. Masa senium

Masa setelah menopause yaitu ketika seseorang wanita telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik. Masa ini biasanya berlangsung kurang lebih 3-5 tahun setelah menopause, antara usia 65 tahun. Pada masa ini juga telah tercapai suatu keadaan keseimbangan hormonal yang baru, sehingga tidak ada lagi gangguan vegetatif maupun psikis. Pada masa senium yang lebih mencolok adalah adanya penurunan fungsi

alat-alat tubuh dan dan kemampuan fisik karena adanya proses menjadi tua, dalam hal ini akan terjadi atrofi alat-alat genitalia yaitu ovarium mengecil dari 10-12 gr pada Wanita dalam usia reproduksi sehat menjadi 4 gr.

Ada beberapa wanita mengalami berbagai gejala yang terjadi karena keseimbangan hormon dalam tubuh. Bagian-bagian tubuh mulai semakin tua dan terlihat jelas, akan tetapi sebaiknya wanita tersebut tetap aktif baik secara fisik, mental, dan seksual seperti sebelum menopause.

Setiap wanita akan mengalami masa menopause pada usia yang berbeda, yang umumnya akan terjadi sekitar usia 45-55 tahun. Beberapa kasus jarang terjadi, menopause berlangsung paling mudah yaitu 30 tahun, dan paling tua pada usia 58 tahun. Pada umumnya jika menopause terjadi sebelum usia 45 tahun dapat dikategorikan sebagai menopause dini.

## **2. Tahap-Tahap Menopause**

Menopause di bagi dalam beberapa tahapan yaitu sebagai berikut :

### **a. Pra menopause**

Fase ini terjadi pada usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Gejala yang timbul pada masa premenopause yaitu : Siklus menstruasi menjadi tidak teratur, Perdarahan menstruasi memanjang, Jumlah darah menstruasi menjadi lebih banyak, Adanya rasa nyeri saat menstruasi.

### **b. Perimenopause**

Yaitu fase peralihan antara masa pra menopause dan pasca menopause. Gejala yang timbul yaitu : Siklus menstruasi menjadi tidak teratur, Siklus menstruasi menjadi lebih panjang.

### **c. Menopause**

Yaitu fase dimana berhentinya menstruasi atau haid terakhir akibat adanya perubahan kadar hormon dalam tubuh yaitu menurunnya fungsi estrogen dalam tubuh. Gejala-gejala yang terjadi pada masa menopause yaitu sebagai berikut: Keringat yang biasanya timbul pada malam hari, Lebih mudah marah atau emosi,

Sulit istirahat atau tidur, Haid menjadi tidak teratur, Terjadi gangguan fungsi seksual, Badan bertambah gemuk, Sering kali tidak mampu untuk menahan kencing, Stress dan depresi, Nyeri otot sendi, Hot flush atau sering terasa panas, Terjadinya gangguan pada tulang, Gelisah, khawatir, sulit konsentrasi, dan mudah lupa.

d. Postmenopause

Post-menopause adalah kondisi dimana seorang wanita telah mencapai masa menopause. Pada masa Post-menopause seorang wanita akan muda sekali mengidap penyakit jantung dan pengeroposan tulang (*osteoporosis*).

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Menopause**

Faktor yang mempengaruhi menopause adalah sebagai berikut : Faktor psikis, cemas, usia pada saat pertama haid (*menarche*), usia melahirkan, merokok, pemakaian kontrasepsi, sosial ekonomi, budaya dan lingkungan, diabetes, status gizi, stress.

### **4. Penyebab Menopause**

Tubuh wanita mempunyai persediaan sel telur atau ovum dengan jumlah yang terbatas dan masa menopause itu terjadi ketika ovarium atau indung telur telah kehabisan sel telur atau ovum, hal ini menyebabkan produksi hormon dalam tubuh terganggu yaitu berhentinya produksi hormon seks wanita yang tidak lain adalah hormon estrogen dan progesteron.

Penurunan fungsi hormon dalam tubuh akan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh dan gejala-gejala menopause akan mulai timbul dan terasa meskipun menstruasi masih datang.

Saat itu akan mulai terlihat adanya perubahan pada haid yang mungkin menjadi lebih lama atau lebih singkat dan untuk jumlah darah menstruasi yang dikeluarkan menjadi tidak konsisten yaitu relatif menjadi lebih banyak dari sebelumnya.

## 5. Jenis-Jenis Menopause

Menopause pada wanita terbagi menjadi 3 jenis, diantaranya :

### a. Menopause premature

Menopause premature adalah menopause yang terjadi di bawah usia 40 tahun. Menopause premature ditandai dengan apabila terjadi penghentian masa menstruasi sebelumnya tepat pada waktunya disertai dengan tanda *hot flushes* serta peningkatan kadar hormon *gonadotropin*. Jika tidak mengalami tanda-tanda yang seperti disebutkan, perlu ada tindak lanjut kembali penyebab lain terganggu ovarium.

### b. Menopause normal

Menopause yang alami dan umurnya terjadi pada usia diakhir 40 tahun atau diawal 50 tahun.

### c. Menopause terlambat

Umumnya batas usia terjadinya menopause adalah usia 52 tahun. Namun apabila ada seseorang wanita yang masih memiliki siklus menstruasi atau dalam arti masih mengalami menstruasi di usia 52 tahun. Ada beberapa faktor yang mendorong mengapa di usia 52 tahun masih ada Wanita yang mengalami menstruasi, diantaranya faktor tersebut adalah konstusional, *fibromioma uteri* dan *tumor ovarium* yang menghasilkan *estrogen*. Wanita dengan *karsinoma endometrium* sering dalam anamnesis disebut juga dengan menopause terlambat.

## 6. Hormon yang Berperan dalam Menopause

Hormon merupakan pembawa pesan kimia yang dilepaskan dalam sistem peredaran darah yang akan mempengaruhi organ yang ada di seluruh tubuh. Hipotalamus akan mengontrol menstruasi dengan mensekresikan hormon gonadotropin ke kelenjar pituitari. Selama masa reproduksi kelenjar pituitari akan merespon dengan memproduksi dua hormon, yaitu *follicle-stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH).

Hormone ini akan menentukan jumlah hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh ovarium atau indung telur.

## 7. Tanda dan Gejala Menopause

Pada masa menopause wanita akan mengalami perubahan-perubahan. Perubahan yang dirasakan oleh wanita tersebut adalah :

a. Perubahan pola menstruasi (perdarahan)

Perdarahan yaitu keluarnya darah dari vagina. Gejala ini biasanya terlihat pada awal permulaan masa menopause.

b. Rasa panas (*Hot flush*)

Gejala ini akan dirasakan mulai dari wajah sampai keseluruhan tubuh. Selain rasa panas juga disertai dengan warna kemerahan pada kulit dan berkeringat.

c. Keluar keringat di malam hari

Keluar keringat di malam hari disebabkan karena *hot flushes*. Semua wanita akan mengalami gejala panas ini

d. Susah tidur (insomnia)

Masalah insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Selain itu juga wanita menopause akan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa tidur kembali.

e. Kerutan pada vagina

Pada vagina akan terlihat adanya perubahan yang terjadi pada lapisan dinding vagina, pada masa menopause vagina akan terlihat menjadi lebih kering dan kurang elastis. Hal ini dikarenakan adanya penurunan kadar hormon estrogen. Efek dari gejala ini maka akan timbul rasa sakit pada saat melakukan hubungan seksual.

f. Gejala gangguan motorik

Pada masa menopause aktivitas yang akan dikerjakan semakin berkurang, hal ini dikarenakan wanita menopause akan mudah merasakan rasa lelah sehingga tidak sanggup untuk melakukan pekerjaan yang terlalu berat.

g. Sembelit

Adanya gejala ini akan mengakibatkan sering kali wanita menopause mengalami sembelit. Selain itu juga sembelit juga dipengaruhi oleh penambahan kalsium.

h. Gejala gangguan sistem perkemihan

Kadar estrogen yang rendah akan menyebabkan kadar

estrogen menjadi rendah dan akan menimbulkan penipisan pada jaringan kandung kemih dan saluran kemih. Hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kontrol dari kandung kemih sehingga sulit untuk menahan buang air kecil.

i. Gejala gangguan somatik

Pada masa menopause detak jantung akan berdetak lebih kencang pada saat merasa gelisah, cemas, takut, khawatir, dan grogi. Selain itu juga wanita menopause sering kali merasakan kesemutan pada bagian tangan dan juga kaki.

j. Perubahan pada mulut

Pada saat ini kemampuan mengecap pada wanita menopause berubah menjadi kurang peka, sementara yang lain mengalami gangguan dan gigi menjadi lebih mudah tanggal.

k. Gangguan psikis dan emosi

Gejala itu dikarenakan adanya penurunan hormon estrogen dan progesteron, hormon tersebut berfungsi untuk mengatur memori, daya persepsi, dan suasana hati.

l. Penurunan Libido

Penelitian menyatakan, wanita menopause akan berkurang keinginan seksualnya.

m. Depresi

Depresi atau stress sering terjadi pada wanita menopause. Hal ini terkait dengan adanya penurunan hormon estrogen.

n. *Fatigue* (mudah lelah)

Mudah lelah sering muncul pada wanita menopause, hal ini terjadi karena perubahan hormonal pada wanita yaitu penurunan kadar hormon estrogen.

o. Penurunan daya ingat dan mudah tersinggung

Adanya penurunan kadar hormon estrogen akan berpengaruh terhadap *neurotransmitter* yang ada di dalam otak.

p. Perubahan berat badan

Hal ini disebabkan karena berkurangnya kemampuan tubuh membakar energi akibat menurunnya efektivitas proses dinamika fisik pada umumnya.

q. Perubahan kulit

Sebagian besar perubahan kulit yang diperhatikan wanita pada masa menopause adalah kerusakan karena sinar matahari. Lemak dibawah kulit juga berkurang sehingga kulit menjadi kendur, kulit menjadi mudah terbakar sinar matahari dan akan mengalami pigmentasi serta menjadi hitam bahkan pada kulit timbul bintik-bintik hitam.

r. Gangguan fisik lainnya

*Osteoporosis*, Penyakit jantung, Risiko kanker payudara, Kanker leher rahim (*serviks*), Kanker rahim.

## 8. Penanganan Menghadapi Menopause

a. Terapi Sulih Hormon (TSH)

TSH atau HRT (*Hormon Replacement Therapy*) merupakan pilihan untuk mengurangi keluhan pada wanita dengan keluhan atau sindroma menopause dalam masa premenopause dan postmenopause. Selain itu, TSH juga berguna untuk mencegah berbagai keluhan yang muncul akibat menopause, seperti vagina yang kering, dan gangguan pada saluran kandung kemih. Penggunaan TSH juga dapat mencegah perkembangan penyakit akibat dari kehilangan hormon estrogen, seperti *osteoporosis* dan jantung. Adapaun jenis HRT antara lain yaitu : *Combined Hormon Replacement Therapy* (CHRT), *Estrogen Replacement Therapy* (ERT).

Tujuan pemberian HRT : Untuk mendapatkan hormon yang hilang saat menopause, dapat mengurangi dan mengatasi keluhan yang menyertai menopause, untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas dan kuantitas hidup wanita usia lanjut, untuk pencegahan penyakit jantung koroner dan perdarahan otak.

b. Terapi Sulih Hormon Alami

Terapi sulih hormon juga dapat mencegah berbagai keluhan yang muncul akibat menopause, vagina kering, dan gangguan pada saluran kandung kemih. Penggunaan terapi sulih hormon juga dapat mencegah perkembangan penyakit akibat dari penurunan hormon estrogen seperti *osteoporosis* dan jantung koroner. Dengan demikian

pemberian terapi sulih hormon, kualitas hidup dapat ditingkatkan sehingga memberikan kesempatan untuk hidup nyaman secara fisiologis maupun psikologis. Menyeimbangkan hormon dengan *fitoestrogen*, mengkonsumsi kacang kedelai, meningkatkan suasana hati dengan makanan, memperkuat daya ingat, mengurangi gejala menopause dengan vitamin E dan lemak yang baik, menjaga kesehatan tulang, menghilangkan *cystitis*, mengurangi gejala dengan bahan-bahan herbal, minum suplemen.

c. Terapi Komplementer

Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan selama masa menopause dengan teknik sederhana dan pengobatan untuk gejala-gejala tertentu yang dapat dilakukan sendiri dirumah. Beberapa jenis terapi komplementer tersebut yaitu: *Akupresur*, menggunakan kekuatan aroma, penyembuhan *homeopati*, pijat refleksi, teknik relaksasi.

d. Mengatasi Panas atau *Hot Flush*

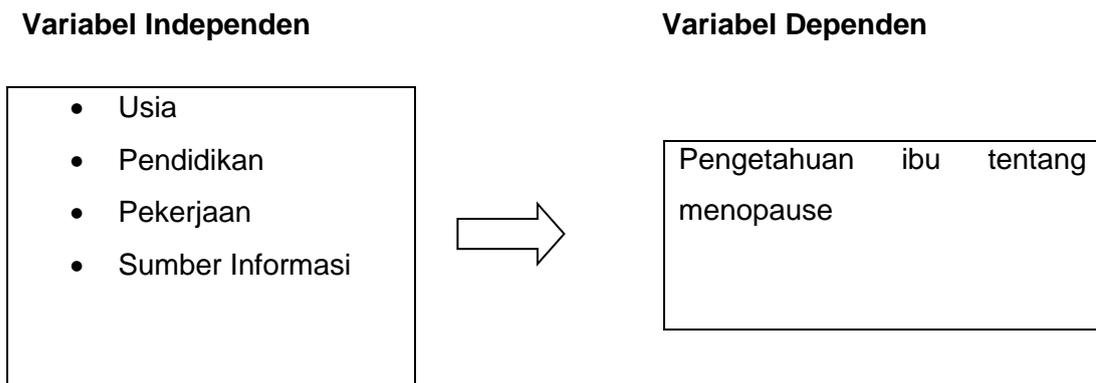
Faktor yang dapat menjadi pemicu *hot flush* seperti ruangan yang terlalu panas atau makanan dan minuman yang panas. Selain itu juga stres bisa menjadi faktor pemicu untuk menimbulkan *hot flush*.

Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi *hot flushes* yaitu :

Membatasi konsumsi alkohol, mengurangi kopi, menghindari rempah-rempah, memperhatikan berat badan, bersikap santai, banyak bergerak, berhenti merokok, berpakaian yang tepat, menjaga suhu, tidur yang nyenyak (Nina Siti Mulyani, Menopause, 2019).

### C. Kerangka konsep

Kerangka konsep penelitian ini yang teliti adalah Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Menopause di Lingkungan II Kelurahan Kota Bangun Medan Deli.



**Gambar 2.1 Kerangka Konsep**

Keterangan

1. Variabel independen (bebas) : usia, pendidikan, pekerjaan, sumber informasi
2. Variabel dependen (terikat) : pengetahuan ibu tentang menopaus.

#### D. Definisi operasional

**Tabel 2.1 Definisi Operasional**

Variabel independen	Definisi operasional	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
Usia	Usia adalah banyaknya tahun yang dilalui oleh responden dihitung berdasarkan ulang tahun	Kuesioner	Ordinal	40 tahun - 47 tahun
Pendidikan	Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan responden	Kuesioner	Ordinal	SD SMP SMA Perguruan tinggi (D3/S1)
Pekerjaan	Kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh manusia yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya	Kuesioner	Ordinal	PNS Pegawai Swasta Wiraswasta Buruh/Petani Tidak bekerja
Sumber informasi	Masa informasi adalah suatu teknik untuk menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu	Kuesioner	Ordinal	Media cetak Media elektronik Petugas kesehatan

Variabel dependen	Definisi operasional	Alat ukur	Skala ukur	Hasil pengukuran
Pengetahuan	Pemahaman ibu tentang menopause	Kuesioner	Ordinal	Baik : 76-100% Cukup : 56-75% Kurang : 56%