

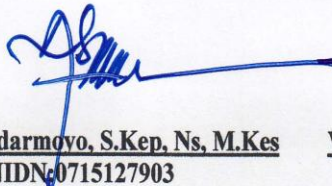
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah Oleh : Riski Ayuning Mukti
Judul :Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Gizi
Pada Masa Menopause Di Desa Bangunsari
Kecamatan Mejayan Kabupaten Madiun

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Pada Tanggal: Ponorogo, 24 Agustus 2015

Oleh:

Pembimbing I



Sulistvo Andarmoyo, S.Kep, Ns, M.Kes
NIDN:0715127903

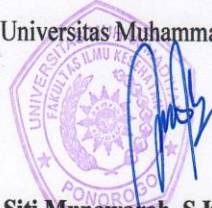
Pembimbing II



Visi Prima Twin P,S.ST,M.Kes
NIK:1987101920111213

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RISKI AYUNING MUKTI
NIM : 11621169
Tempat, tanggal lahir : Madiun, 10 Agustus 1992
Institusi : Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: **“TINGKAT PENGETAHUAN IBU MENOPAUSE TENTANG GIZI PADA MASA MENOPAUSE DI DESA BANGUNSARI KECAMATAN MEJAYAN KABUPATEN MADIUN”** adalah bukan hasil karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 24 Agustus 2015

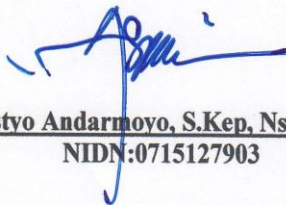
Yang menyatakan



Riski Ayuning Mukti
NIM:11621169

Mengetahui

Pembimbing I



Sulistvo Andarmoyo, S.Kep, Ns, M.Kes
NIDN:0715127903

Pembimbing II



Visi Prima Twin P, S.ST, M.Kes
NIK:1987101920111213

HALAMAN PENGESAHAN

Karya tulis Ilmah oleh : RISKI AYUNING MUKTI
NIM : 11621169
Judul : Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause
Tentang Gizi Pada Masa Menopause Di
Desa Bangunsari Kecamatan Mejayan
Kabupaten Madiun


Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian di Program Diploma III
Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tanggal: Ponorogo, 24 Agustus 2015

Tim Penguji:

Ketua : Siti Faridah , S.ST, M.Kes
Anggota :1. Sulisty Andarmoyo, S.Kep, Ns, M.Kes
2. Rona Riasma Oktobriariani,S.ST,M.Keb

Tanda Tangan



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 0717107001

MOTTO

KEBAHAGIAAN BUKANLAH DISAAT KITA MEMILIKI SEGALANYA
TETAPI KEBAHAGIAAN ADALAH KETIKA KITA IKHLAS DAN TULUS
DALAM MENGHADAPI HIDUP

KEBAHAGIAAN JUGA DAPAT KITA PEROLEH JIKA KITA BISA
MEMBUAT ORANG LAIN TERSENYUM BAHAGIA

PERSEMBAHAN

Memang begitu berharganya waktu-waktu itu, waktu yang telah berlalu, memang merugikan tapi hasil ini tidak akan pernah menjadi sebuah penyesalan. Tiada yang maha pengasih dan maha penyayang selain Engkau ya Allah. Syukur alhamdulillah berkat rahmat dan karuniaMu ya Allah, saya bias menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Untuk yang pertama , KTI ini ku persembahkan untuk bapak (Subari almarhum). Sosok yang pertama dari tujuan hidupku, yang selalu membangkitkan ku disaat terpuruk , yang telah mengorbankan seluruh tenaga untukku. Dan terima kasih untuk semua yang telah engkau berikan padaku, mencukupi kebutuhan ku dan semua do'a terbaik untukku. I love you ...

Untuk ibuku (Sumarmi almahum) sosok yang menjadi panutanku dan mengajarku arti dari hidup. Terima kasih untuk semua yang telah engkau berikan. Miss you...

Untuk Uti, Kakak, Adik, dan Mas Fudin, terima kasih banyak untuk semua motivasi dan do'a untukku, sayang kalian.

Untuk Sahabat ku tercinta yang tak henti-hentinya membantu dan memberikan motivasi kepadaku “ mbak Yulinda, Nurhaslinda, Upik,” terima kasih untuk semuanya, love U all...

Untuk teman-teman seperjuanganku angkatan 2011 terutama 3B yang tak bias kusebutkan satu persatu. Mari kita lanjutkan perjuangan kita diluar sana Be Professional Midwife, mengabdikan kepada masyarakat...

Segenap dosen Prodi D-III Kebidanan Unmuh Ponorogo, terutama bapak Sulistyono andarmoyo dan Bu Visi prima twin putranti sebagai dosen pembimbing karya tulis ilmiah ini, terima kasih atas bimbingan selama ini.

ABSTRAK

TINGKAT PENGETAHUAN IBU MENOPAUSE TENTANG GIZI PADA IBU MENOPAUSE DI DESABANGUNSARI KECAMATAN MEJAYAN KABUPATEN MADIUN

Oleh : RISKI AYUNING MUKTI

Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Wanita yang memasuki masa *menopause* akan semakin membutuhkan berapa zat gizi esensial dan beberapa jenis vitamin dan mineral untuk menghadapi perubahan yang terjadi pada masa *menopause*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu *menopause* tentang gizi pada masa *menopause*.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif, populasi sebanyak 391 responden sampel 39, pengambilan sampel menggunakan dengan teknik *Random sampling*. Cara pengambilan datanya menggunakan kuesioner selanjutnya ditabulasi, diberi skor lalu diprosentase.

Hasil yang diperoleh dari 39 responden adalah sebagian besar (56,41%) 22 responden tingkat pengetahuan kurang, sebagian kecil (12,82%) 5 responden tingkat pengetahuan cukup dan hampir setengahnya 12 responden (30,7) tingkat pengetahuan baik.

Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya dengan mengambil judul hubungan pengetahuan ibu *menopause* tentang gizi pada masa *menopause* dengan pemenuhan gizi sehari-hari ibu *menopause*.

Kata kunci : tingkat pengetahuan, *menopause*, gizi

ABSTRACT

LEVEL OF KNOWLEDGE OF NUTRITION ON MENOPAUSE MENOPAUSE WOMEN IN DISTRICT DESABANGUNSARI MEJAYAN DISTRICT MADIUN

By :RISKI AYUNING MUKTI

Nutrition is a process use foods normally consumed by an organism through the process of digestion, absorption, transportation, storage, metabolism and release substances that are not used sustain life, growth and normal functioning of organs, as well as produce the energy. Wanita menopause will increasingly need how many essential nutrients and some vitamins and minerals to face the changes that occur during menopause. The purpose of this study was to determine the level of knowledge about the menopause maternal nutrition during menopause.

The study design used is descriptive design, sample population of 39 respondents, 39, samplers using the technique of random sampling. How to capture data using questionnaires subsequently tabulated, scored and diprosentase.

Results obtained from 39 respondents are mostly (56.41%) 22 respondents lack knowledge levels, a small percentage (12.82%) 5 respondents sufficient level of knowledge and almost half of 12 respondents (30.7) a good level of knowledge.

Results of this study are recommended for further research by taking title menopause relations hip mother's knowledge about nutrition during menopause mother's daily nutritional menopause.

Keywords: knowledge, menopause, nutrition

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan proposal dengan judul “dapat terselesaikan. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas mata ajar Riset Kebidanan.”**TINGKAT PENGETAHUAN IBU MENOPAUSE TENTANG GIZI PADA MASA MENOPAUSE DI DESA BANGUNSARI KECAMATAN MEJAYAN”**

Dalam penyusunan Proposal ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Sulton,M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep.selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Visi Prima Twin Putranti,S.ST selaku Kaprodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan selaku pembimbing II yang juga penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, bimbingan, arahan, serta saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Sulistyو Andarmoyo, S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing I yang penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, bimbingan, arahan, serta saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

5. Ibu, Bapak, Kakak dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan berupa moril maupun materil pada peneliti dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Segenap dosen Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan saran kepada peneliti dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan KTI penelitian ini masih jauh dari sempurna, maka saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan demi perbaikan KTI ini.

Ponorogo, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat teoritis	4
2. Manfaat praktis	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep teori	5
B. Gizi pada <i>menopause</i>	15
C. Kerangka Konsep	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	27
B. Kerangka Keja	28
C. Variabel Penelitian	29
D. Definisi Operasional.....	29
E. Populasi dan Sampel	30
F. Sampling	31
G. Pengumpulan Data	31
H. Waktu dan Tempat Penelitian	32
I. Analisa Data	32
J. Etika Penelitian	36

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian	39
1. Data umum.....	39
2. Data khusus	42
B. Pembahasan.....	42

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu Menopause	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan	
Terakhir Ibu Menopause	40
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan pekerjaan	40
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah Atau Tidak	
Mendapat Informasi	41
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi	41
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Ibu	
Menopause Tentang Gizi Pada Masa Menopause	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Konsumsi makanan pada masa <i>menopause</i>	20
Gambar 2.2 Kerangka konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan menjadi Responden

Lampiran 2 Lembar Persetujuan menjadi Responden

Lampiran 3 Kisi-Kisi Kuesioner

Lampiran 4 Kuesioner

Lampiran 5 Tabulasi Data Khusus

Lampiran 6 Tabulasi Silang

Lampiran 7 Jadwal Kegiatan

Lampiran 8 Daftar konsultasi proposal

Lampiran 9 Pembiayaan

Lampiran 10 Surat-Surat