

PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU PREMENOPAUSE SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN EDUKASI *PELVIC MUSCLE CONTROL* DI DESA WAPLAU KABUPATEN BURU

Siti Hawa Sella¹, Yuli Irnawati², Etni Dwi Astuti³, Ahmad Qosim⁴, Rita Setianingsih⁵

^{1),2),3),4),5)}

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: sitihawasella24@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Perimenopause merupakan masa peralihan antara sebelum menopause dan sesudah menopause. Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya anatomi dan fungsi organ kemih antara lain disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah dengan memberikan edukasi kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan ibu premenopause sebelum dan sesudah pemberian edukasi *pelvic muscle control* di Desa Waplau Kabupaten Buru. Jenis metode penelitian *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu pre menopause di Desa Waplau Kabupaten Buru yang berjumlah 55 orang. pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 30 responden. Hasil penelitian responden yang berpengetahuan cukup sebanyak 11 responden (36,7%) dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 19 responden (63,3%). Responden yang berpengetahuan baik sebanyak 13 responden (43,3%) dan responden berpengetahuan cukup sebanyak 17 responden (56,7%). Hasil analisis bivariat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan ibu premenopause sebelum dan sesudah pemberian edukasi *pelvic muscle control* di Desa Waplau Kabupaten Buru (p value= 0,000). Diharapkan wanita usia premenopause dapat menambah informasi mengenai *pelvic muscle control* seperti dengan mengikuti penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan oleh pihak puskesmas.

Kata Kunci : Pengetahuan, Premenopause, *Pelvic Muscle Control*

ABSTRACT

Background: *Perimenopause is the transitional period between pre-menopause and post-menopause. Aging causes changes in the anatomy and function of the urinary organs, including weakening of the pelvic floor muscles. One way to increase public knowledge is through health education. Purpose of this study was to determine the difference in knowledge levels of premenopausal women before and after pelvic muscle control education in Waplau Village, Buru Regency. Method used was a pre-experimental approach using a one-group pretest-posttest approach. The population in this study was all 55 premenopausal women in Waplau Village, Buru Regency. Sampling was conducted using a purposive sampling technique with 30 respondents. Results showed that 11 respondents (36.7%) had sufficient knowledge, while 19 respondents (63.3%) had insufficient knowledge. 13 respondents (43.3%) had good knowledge, and 17 respondents (56.7%) had sufficient knowledge. Bivariate analysis revealed a difference in the knowledge levels of premenopausal women before and after pelvic muscle control education in Waplau Village, Buru Regency (p -value = 0.000). It is hoped that premenopausal women can gain additional information about pelvic muscle control, such as by participating in counseling sessions conducted by the community health center.*

Keywords : Knowledge, Premenopause, *Pelvic Muscle Control*

PENDAHULUAN

Seorang wanita pasti akan mengalami yang namanya perimenopause. Perimenopause merupakan masa peralihan antara sebelum menopause dan sesudah menopause. Perimenopause dimulai sejak haid mulai tidak teratur dan adanya keluhan keluhan berkisar

diantara umur 48 tahun sampai 55 tahun (Salim 2019). Data dari *World Health Organization* (WHO), perimenopause normal terjadi antara usia 45-55 tahun dengan rata-rata usia terjadinya perimenopause disetiap negara berbeda-beda. Dimana usia rata-rata perimenopause di Jepang dan China adalah 50

tahun, Thailand di usia 48 tahun, Pakistan di usia 47 tahun, Amerika di usia 53 tahun dan di Indonesia 51 tahun, jumlah wanita di seluruh dunia yang akan memasuki masa perimenopause dengan usia di atas 50 tahun diperkirakan mencapai 1,2 miliar wanita. Sekitar 80% tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi wanita meningkat sekitar 3%. Sementara perkiraan umur rata-rata usia perimenopause di Indonesia adalah 48 tahun, hal ini akan menyebabkan jumlah wanita yang mengalami perimenopause semakin banyak (Claudia et al., 2022). Data di Indonesia, ditinjau dari jumlah penduduk pada tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia diperkirakan mencapai 26,82 juta, Pada tahun 2021 jumlah perempuan yang akan menghadapi menopause di Indonesia sebanyak 29,3 juta orang. Pada tahun 2022 jumlah perempuan yang akan menghadapi menopause di Indonesia sebanyak, 28,82 juta. Di Kabupaten Maluku jumlah wanita usia pre menopause sebanyak 123.796 orang. Sedangkan di Kabupaten Buru jumlah wanita pre menopause sebanyak 8.626 orang (BPS Maluku, 2025).

Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya anatomi dan fungsi organ kemih antara lain disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul, kebiasaan mengejan yang salah ataupun karena penurunan hormon estrogen pada usia 45-55 tahun ke atas menyebabkan terjadinya penurunan tonus otot pubococcygeal dan otot pintu saluran kemih uretra. Kelemahan otot dasar panggul dapat juga terjadi karena kehamilan, karena proses persalinan membuat otot dasar panggul rusak akibat regangan otot dan jaringan penunjang serta robekan jalan lahir, kegemukan (obesitas), dan menopause dapat meningkatkan terjadinya inkontinensia urine (Firyal, 2017).

Kesehatan ini yang cukup sering dijumpai pada orang berusia lanjut, khususnya perempuan. Inkontinensia urine sering kali tidak dilaporkan oleh pasien atau keluarganya, antara lain karena menganggap bahwa masalah tersebut merupakan masalah yang memalukan atau tabu untuk diceritakan. Ketidaktahuan masyarakat tentang masalah inkontinensia urine, masyarakat menganggap kondisi tersebut merupakan sesuatu yang wajar dan tidak perlu diatasi.

Secara umum, pengetahuan masyarakat mengenai kontrol otot panggul masih terbatas, namun mulai meningkat seiring dengan

kesadaran akan pentingnya kesehatan panggul. Masyarakat umumnya tahu bahwa otot panggul berperan dalam mendukung organ dalam dan mencegah inkontinensia, tetapi tidak semua orang memahami cara mengencangkannya atau manfaat latihan otot panggul secara rutin. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah dengan memberikan edukasi kesehatan. Menurut pendidikan kesehatan adalah upaya sistematis untuk mengubah pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam hal kesehatan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara, melindungi, dan meningkatkan kesehatan diri dan orang lain (Notoatmodjo, 2020).

Hasil penelitian Pihantini (2022) tentang pengaruh edukasi video tentang menopause terhadap tingkat pengetahuan pada wanita di Kelompok paguyuban Kader Posyandu Kelurahan Jombor memperoleh hasil Terdapat pengaruh edukasi dengan media video terhadap pengetahuan tentang menopause pada peguyuban kader Posyandu Kelurahan Jombor (p value $0,000 < 0,05$).

Begitu juga dengan penelitian Wardiah (2019) tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause pada ibu premenopause sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi I Kabupaten Lampung Utara. Hasil: rata-rata tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan adalah 53,10, rata-rata tingkat pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan adalah 83,61 dan (p -value 0,000 dan t -test 24,763) Kesimpulan: Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang

menopause pada ibu premenopause sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi I Kabupaten Lampung Utara.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di Desa Waplau kabupaten Buru didapatkan data jumlah wanita usia pre menopause sebanyak 55 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala desa Waplau diketahui bahwa selama ini belum pernah diadakan edukasi *Pelvic Muscle Control*. Hasil wawancara kepada 5 orang ibu usia pre menopause diketahui bahwa semua ibu belum mengetahui mengenai kemampuan untuk mengendalikan kontraksi dan relaksasi otot-otot dasar panggul. Berdasarkan alasan-alasan

diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “perbedaan tingkat pengetahuan ibu premenopause sebelum dan

sesudah pemberian edukasi *pelvic muscle control* di Desa Waplau kabupaten Buru”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental dengan pendekatan *one group pretest post test*. Penelitian eksperimen atau percobaan (*experimental research*). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu pre menopause di Desa Waplau Kabupaten

Buru yang berjumlah 55 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian yang diambil dari wanita pre menopause periode Mei - Juni 2025 di Desa Waplau Kabupaten Buru sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *non probability sampling* menggunakan metode *purposive sampling*

HASIL

Karakteristik Responden

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Sebelum Pemberian Edukasi *Pelvic Muscle Control* di Desa Waplau Kabupaten Buru

No.	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	0	0
2	Cukup	11	36,7
3	Kurang	19	63,3
Jumlah		30	100

Dari tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar responden sebelum pemberian edukasi *pelvic muscle control* berpengetahuan kurang

sebanyak 19 responden (63,3%) yang berarti bahwa tingkat pengetahuan responden masih sangat minim.

Tabel 2 Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Sesudah Pemberian Edukasi *Pelvic Muscle Control* di Desa Waplau Kabupaten Buru

No.	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	13	43,3
2	Cukup	17	56,7
3	Kurang	0	0
Jumlah		30	100

Dari tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar responden sesudah pemberian edukasi *pelvic muscle control* berpengetahuan baik sebanyak 13 responden (43,3%),

berpengetahuan cukup sebanyak 17 responden (56,7) yang berarti bahwa tingkat pengetahuan responden dari cukup ke baik sebesar 43,3%, pengetahuan kurang ke cukup sebesar 56,7%.

Analisa Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 3 Uji Normalitas Shapiro wilk

No	Kelompok	Shapiro-wilk		Ket
		Statistic	p value	
1	Pretest	.899	0,008	Berdistribusi Tidak Normal
2	Posttest	.847	0,001	Berdistribusi Tidak Normal

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa nilai signifikansi tingkat pengetahuan ibu premenopause sebelum dan sesudah pemberian edukasi *pelvic muscle control* < dari 0,05,

sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diuji berdistribusi tidak normal. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *non parametric* yaitu *uji wilcoxon*.

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Sebelum Dan Sesudah Pemberian Edukasi *Pelvic Muscle Control* di Desa Waplau Kabupaten Buru

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pengetahuan Ibu Premenopause	-4,832	0,000

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa hasil uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* $0,000 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_a diterima yang berarti bahwa ada

perbedaan tingkat pengetahuan ibu premenopause sebelum dan sesudah pemberian edukasi *pelvic muscle control* di Desa Waplau Kabupaten Buru.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Sebelum Pemberian Edukasi *Pelvic Muscle Control*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden sebelum pemberian edukasi *pelvic muscle control* berpengetahuan kurang sebanyak 19 responden (63,3%).

Sejalan dengan teori Notoatmodjo (2020), secara umum pengetahuan masyarakat mengenai kontrol otot panggul masih terbatas, namun mulai meningkat seiring dengan kesadaran akan pentingnya kesehatan panggul. Masyarakat umumnya tahu bahwa otot panggul berperan dalam mendukung organ dalam dan mencegah inkontinensia, tetapi tidak semua orang memahami cara mengencangkannya atau manfaat latihan otot panggul secara rutin.

Sejalan juga dengan teori Salim (2019), seorang wanita pasti akan mengalami yang namanya perimenopause. Perimenopause merupakan masa peralihan antara sebelum menopause dan sesudah menopause. Perimenopause dimulai sejak haid mulai tidak teratur dan adanya keluhan keluhan berkisar diantara umur 48 tahun sampai 55 tahun.

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah dengan memberikan edukasi kesehatan. Menurut pendidikan kesehatan adalah upaya sistematis untuk mengubah pengetahuan, sikap dan praktik masyarakat dalam hal

kesehatan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara, melindungi, dan meningkatkan kesehatan diri dan orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurbaiti (2023) dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas. Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi pengetahuan ibu post partum sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 20 sampel (62,5%).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait maka peneliti berasumsi bahwa pengetahuan responden premenopause merupakan segala yang diketahui oleh wanita yang berusia 48-55 tahun mengenai kontrol otot panggul masih terbatas, dalam penelitian ini mayoritas responden masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kontrol otot panggul.

2. Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Sesudah Pemberian Edukasi *Pelvic Muscle Control*

Hasil penelitian diketahui sebagian besar responden sebelum pemberian edukasi *pelvic muscle control* berpengetahuan kurang sebanyak 19 responden (63,3%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2020), salah satu cara untuk

meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah dengan memberikan edukasi kesehatan. Menurut pendidikan kesehatan adalah upaya sistematis untuk mengubah pengetahuan, sikap dan praktik masyarakat dalam hal kesehatan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara, melindungi, dan meningkatkan kesehatan diri dan orang lain.

Sejalan dengan Mendes *et al* (2016) otot dasar panggul (ODP) atau pelvic floor muscle atau diafragma pelvis ditujukan pada sekelompok otot yang bekerja bersama dan sebagai sekat yang memisahkan rongga pelvis dari anatomikal perineum, membentang dari rami pubis hingga ke tulang koksegius. Diafragma pelvis terbentuk dari otot levator ani dan otot koksigeus.

Pelvic muscle exercise pada wanita, lebih dikenal sebagai senam kegel yaitu adalah latihan untuk menguatkan otot panggul atau latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing (inkontinensia urin) dan dapat mengencangkan dan memulihkan otot di daerah alat genital dan anus. Efektivitas latihan kegel dapat dilihat setelah dilakukan latihan 3-4 kali sehari selama 4 minggu dengan penahanan kontraksi 3-10 detik (Novera, 2017)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurbaiti (2023) dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas. Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi pengetahuan ibu post partum sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 28 sampel (87,5%)

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa pengetahuan responden sesudah diberikan edukasi mengalami peningkatan, hal ini karena dengan diberikan edukasi pemahaman responden mengenai *pelvic muscle control* menjadi bertambah dan

dapat menjawab pertanyaan dari kuesioner dengan benar.

3. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Sebelum Dan Sesudah Pemberian Edukasi *Pelvic Muscle Control*

Hasil penelitian diperoleh hasil uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* $0,000 < \alpha$ $0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_a diterima yang berarti bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan ibu premenopause sebelum dan sesudah pemberian edukasi *pelvic muscle control* di Desa Waplau Kabupaten Buru.

Sejalan dengan teori Notoatmodjo (2021) edukasi atau pendidikan adalah usaha yang disengaja untuk melakukan apa yang diinginkan seseorang untuk mempengaruhi dan bertindak sebagai bentuk kegiatannya, baik individu, kelompok atau masyarakat. Jadi edukasi merupakan suatu kegiatan atau proses memberikan pengetahuan kepada seseorang sehingga dari yang tadinya belum tahu menjadi mengetahuinya dan dapat melakukan hal yang didedukasikan tersebut. Tujuan edukasi kesehatan adalah untuk mendapatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap pentingnya kesehatan agar tercapainya perilaku menuju sehat yang optimal sehingga derajat kesehatan mental, sosial, dan fisik dapat meningkat dan terwujudnya masyarakat produktif secara ekonomi maupun sosial.

Hasil penelitian Prihantini (2022) tentang pengaruh edukasi video tentang menopause terhadap tingkat pengetahuan pada wanita di Kelompok paguyuban Kader Posyandu Kelurahan Jombor memperoleh hasil Terdapat pengaruh edukasi dengan media video terhadap pengetahuan tentang menopause pada paguyuban kader Posyandu Kelurahan Jombor (*p value* $0,000 < 0,05$).

Begitu juga dengan penelitian Wardiah (2019) tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause pada ibu premenopause sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi I Kabupaten Lampung Utara. Hasil: rata-rata tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan adalah 53,10, rata-rata tingkat

pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan adalah 83,61 dan (p -value 0,000 dan t -test 24,763) Kesimpulan: Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause pada ibu premenopause sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi I Kabupaten Lampung Utara.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait maka peneliti berasumsi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang perbedaan tingkat pengetahuan ibu premenopause sebelum dan sesudah pemberian edukasi *pelvic muscle control* di Desa Waplau kabupaten Buru dengan jumlah responden sebanyak 30 responden dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden sebelum pemberian edukasi *pelvic muscle control* berpengetahuan kurang sebanyak 19 responden (63,3%).

bahwa pemberian edukasi *pelvic muscle control* dapat membantu meningkatkan pengetahuan responden premenopause karena setelah mengikuti edukasi responden mendapatkan informasi mengenai *pelvic muscle control* sehingga dengan diberikan informasi tersebut responden premenopause menjadi tahu *pelvic muscle control*.

2. Sebagian besar responden sesudah pemberian edukasi *pelvic muscle control* berpengetahuan cukup sebanyak 17 responden (56,7%).
3. Ada perbedaan tingkat pengetahuan ibu premenopause sebelum dan sesudah pemberian edukasi *pelvic muscle control* di Desa Waplau Kabupaten Buru (p value= 0,000).

DAFTAR PUSTAKA

BPS Maluku (2025). *Jumlah penduduk menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Maluku (Jiwa) 2023-2025*.

Claudia, J. G., Ali Abdul, N., Nurhidayah, N., Mohamad, S., Ibrahim, F., & Astuti, E. R. (2022). Penurunan Hot Flashes pada Menopause dengan Senam Lansia. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i1.769>

Firyal, F. R. A. (2017). Hubungan Antara Konsumsi Lemak, Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Usia Menopause (Studi di Poli Jantung Rumah Sakit Umum Haji Surabaya). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 6(1), 47–58.

Jayanti, Ni Putu Ayu., Achjar, K.A. Henny., Witarasa, I Made Surata. (2015). Pengaruh Senam Kegell Dan Pijat Perineum Terhadap Kekuatan

Otot Dasar Panggul. *Jurnal Keperawatan*, 3, (2).

Mendes, E. d. P. B., Oliveira, S. M. J. V. d., Caroci, A. d. S. (2016). Pelvic Floor Muscle Strength in Primiparous Women According to The Delivery Type : Cross-Sectional Study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 24, 1-9..

Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA

Novera M. (2017). Pengaruh Senam Kegell terhadap Frekuensi Buang Air Kecil pada Lansia dengan Inkontinensia Urin. *Research of Applied Science and Education*, Vol 11.

Salim, R., A. &Fubilee E. (2019).
Uncomplicated perimenopause.
Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.