

HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN DENGAN EFIKASI DIRI PADA WANITA PERIMENOPAUSE

Miranda Alzena Sabella^{1)*}, Nilam Noorma²⁾, Indah Nur Imamah³⁾

^{1,2,3)} Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. W. Monginsidi No.38, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur

*E-mail : alzenamiranda@gmail.com

Abstract

Perimenopause occurs several years before menopause, the symptoms experienced by women when entering perimenopause include feeling hot, especially the face and neck, experiencing insomnia, and menstrual cycle disorders, vaginal dryness. low health literacy has an adverse effect on society. According to WHO, health literacy is a person's ability to be able to understand, use the information obtained and maintain good health. while self-efficacy as a person's belief or ability to problems affect their lives. This study uses a quantitative method with a cross-sectional design. the instrument in this study used the HLS-EU-SQ10 questionnaire (Health Literacy Survey Questionnaire Short Form), and Self-Efficacy to be analyzed using SPSS with the Chi-Square Test. The results of chi-square analysis obtained a p-value of 0.057 ($p < 0.05$) and the Expected Count value was not less than 5, which means that there is a relationship between health literacy and self-efficacy in perimenopausal women at the Rapak Mahang Tenggarong Health Center. Most of the perimenopausal women at the Rapak Mahang Health Center are in the interactive health literacy category, where individuals believe in health information but have no desire to apply it. which relieves the symptoms.

Keywords : *Health literacy, self-efficacy, perimenopausal*

Abstrak

Perimenopause terjadi beberapa tahun sebelum menopause, gejala yang dialami wanita saat memasuki perimenopause antara lain badan terasa gerah terutama wajah dan leher, mengalami insomnia, dan gangguan siklus menstruasi, vagina kering. Literasi kesehatan yang rendah memiliki efek buruk pada masyarakat. Menurut WHO literasi kesehatan adalah kemampuan diri seseorang untuk bisa memahami, menggunakan informasi yang didapat serta menjaga kesehatan dengan baik. Sedangkan efikasi diri sebagai kepercayaan atau kemampuan seseorang terhadap masalah mempengaruhi hidup mereka. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Cross-Sectional. instrument penelitian ini menggunakan kuesioner HLS-EU-SQ10 dan Efikasi Diri dianalisis menggunakan SPSS dengan Uji *Chi-Square*. Hasil analisis *chi-square* didapatkan nilai *p-Value* sebesar 0,057 ($p < 0,05$) dan nilai *Expected Count* tidak ada yang kurang dari 5 berarti terdapat hubungan antara literasi kesehatan dengan efikasi diri wanita perimenopause di puskesmas rapak mahang tenggarong. wanita perimenopause di puskesmas rapak mahang sebagian besar golongan literasi kesehatan interaktif, dimana individu mempercayai informasi kesehatan namun tidak ada keinginan untuk menerapkannya hal ini mempengaruhi efikasi diri wanita perimenopause di puskesmas rapak mahang sehingga banyak wanita mengalami gejala menopause hanya berdiam diri saja tanpa melakukan kegiatan yang meringankan gejala yang terjadi.

Kata Kunci : *Literasi kesehatan, efikasi diri, perimenopause*

PENDAHULUAN

Perimenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita saat memasuki masa penuaan yang dapat ditandai turunnya kadar hormon estrogen ovarium pada wanita yang berperan dalam reproduksi seksualitas dan dapat mengganggu aktifitas wanita. (Setiawan *et al.*, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2014) perkiraan jumlah populasi wanita di seluruh dunia yang memasuki masa perimenopause sebanyak 1,2 milyar. Indonesia memiliki 7,4% wanita yang memasuki masa perimenopause dari total populasi pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 11,54% dengan rata-rata usia 40-49 tahun.

Beberapa tahun sebelum menjelang menopause wanita berusia 45 hingga 55 tahun akan mengalami perubahan fisik, psikologis dan emosi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dimana wanita perimenopause masih tergolong dalam usia produktif (Suryana, 2019).

Pada tahun 2020 BPS melakukan sensus secara berkala dan didapatkan bahwa Kalimantan Timur memiliki jumlah populasi wanita yang memasuki masa perimenopause sebanyak 119.419 wanita, dan Kutai Kartanegara menempati posisi kedua wanita terbanyak dengan jumlah 3,869 (BPS Kaltim, 2022). Puskesmas Rapak Mahang sebagai salah satu pusat pelayanan kesehatan di kota Tenggarong Kutai Kartanegara memiliki jumlah wanita yang diperkirakan memasuki usia 40 sampai 49 tahun sebanyak 1.421 pada tahun 2021 (DKP3A, 2021).

Kalimantan Timur menempati urutan ke tiga literasi digital tertinggi di Indonesia. Pada masa modern ini literasi kesehatan dianggap sebagai komponen penting dari kesehatan. Literasi kesehatan yang rendah memiliki efek buruk pada masyarakat. Bukti menunjukkan bahwa beberapa kelompok rentan seperti orang tua, imigran tingkat pendidikan rendah, penduduk dengan status sosial dan ekonomi rendah dan orang yang dengan masalah kesehatan mental memiliki tingkat literasi kesehatan yang rendah (Jenabi *et al.*, 2020).

Efikasi diri yang rendah dapat membuat seseorang mengambil kesimpulan perubahan menopause kearah yang negatif sehingga menimbulkan kecemasan. Wanita akan menjalani sepertiga umurnya dalam masa menopause sehingga dibutuhkannya self efikasi yang baik guna mengurangi rasa cemas saat menopause sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause (Tabanan, 2022).

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan dengan efikasi diri pada wanita perimenopause di Puskesmas Rapak Mahang Tenggara.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. objek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah wanita dengan rentan usia 40-49 tahun yang belum memasuki masa menopause di Puskesmas Rapak Mahang Tenggara dengan jumlah populasi sebanyak 126 wanita.

Variabel penelitian ini adalah literasi kesehatan dan efikasi diri. Kedua variabel diukur menggunakan kuesioner, yakni *Health Literacy Survey Questionnaire Sort Form* (HLS-EU-SQ10) yang terdiri dari 10 item pernyataan dan kuesioner efikasi diri dengan 12 item pertanyaan. Skala ukur HLS-EU-SQ10 menggunakan skala likert, yaitu sangat sulit, sulit, mudah, sangat mudah dengan hasil pengukuran terbagi menjadi literasi fungsional, literasi interaktif dan literasi kritis. Pada kuesioner efikasi diri menggunakan skala guttman ya dan tidak dengan hasil pengukuran self-efficacy rendah dan self efficacy tinggi. Suatu instrument dikatakan reliable jika $r \text{ alpha} > r \text{ tabel}$ atau nilai uji alpha Cronbach $> 0,6$ Hasil Uji Valid dan rehabilitas ditemukan $r \text{ hitung}$ dengan nilai kemaknaan 5% di atas 0,312 maka dari 15 soal terdapat 12 soal yang dinyatakan valid.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini diuji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan dianalisis menggunakan *Chi Square* dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL

Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan Usia, Jumlah Paritas, Pekerjaan, Tingkat Pendidikan, Pendapatan, Usia Menarce responden (n=96)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase(%)
Usia Responden		
40-45	50	51%
46-49	46	49%
Jumlah Paritas Responden		
<2	18	18,8%
2-5	64	66,7%
>5	14	14,6%

Pekerjaan Responden		
PNS	19	19,8%
Swasta	19	19,8%
Pedagang	16	16,7%
Petani	2	2,1%
IRT	40	41,7%
Tingkat Pendidikan Responden		
SD	18	18,8%
SMP	20	20,8%
SMA	17	17,8%
D3	13	13,9%
D4/S1	27	27,7%
S2	1	1%
Pendapatan Responden		
1.000.000-2.000.000	44	45,8%
3.000.000-4.000.000	45	46,9%
>4.000.000	7	7,3%
Usia Menarce Responden		
11-12 Tahun	40	41,7%
13-14 Tahun	42	43,8%
15-16 Tahun	14	14,6%

Sumber : Analisa Data Primer, 2023

Dari tabel diatas diketahui 96 responden yang terdata sebagian besar usia responden 40-45 tahun sebanyak 50 orang (51%), sebagian besar jumlah paritas responden 2-5 sebanyak 64 orang (66.7%), sebagian besar pekerjaan responden IRT sebanyak 40 orang (40%), sebagian besar pendidikan responden D4/S1 sebanyak 27 orang (27.1%), dengan pendapatn sebagian besar 3.000.000-4.000.000 sebanyak 45 orang (46.9%), dan usia menarce responden sebagian besar 13-14 tahun sebanyak 42 orang (43.8%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Literasi Kesehatan di Puskesmas Rapak Mahang Tenggara

Literasi Kesehatan Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Fungsional	29	29.8%
Interaktif	50	52.7%
Kritis	17	17.5%
Total	96	100%

Sumber : Analisa Data Primer, 2023

Dari tabel diatas diketahui 96 responden yang terdata sebagian besar memiliki literasi kesehatan dengan tingkat interaktif sebanyak 50 orang (52.7%), memiliki literasi

kesehatan interaktif dimana individu bisa secara mandiri menanggapi informasi baru dan mempercayai informasi tersebut hal ini dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Dibuktikan dengan hasil penelitian dimana sebagian besar pendidikan responden D4/S1 sebanyak 27 orang (27.7%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Efikasi Diri

Klasifikasi Efikasi diri Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	50	52.1%
Tinggi	46	47.9%
Total	96	100%

Sumber : Analisa Data Primer, 2023

Dari tabel diatas diketahui 50 responden (52,1%) memiliki efikasi diri rendah dimana seseorang dengan efikasi diri rendah akan menghindari tugas atau masalah yang dihadapi karna ragu akan kemampuannya. Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor dari pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, dan kondisi fisiologis.

Tabel 1.4
Analisis Bivariat Literasi Kesehatan dengan Efikasi Diri pada Wanita

		Literasi Kesehatan			p-Value
		Fungsional	Interaktif	Kritis	
Efikasi Diri	Rendah	16	30	4	.057
	Tinggi	13	21	12	
Total		29	51	16	96

Sumber : Analisa Data Primer, 2023

Hasil analisis diatas didapatkan bahwa responden dengan Hasil uji hipotesis variabel literasi kesehatan dengan efikasi diri menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai *p-Value* sebesar $0,057 < 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan antara literasi kesehatan dengan efikasi diri pada wanita perimenopause di puskesmas rapak mahang tenggarong. Selain itu hasil menunjukkan *Expected Count* tidak ada yang kurang dari 5.

PEMBAHASAN

Hubungan Literasi Kesehatan dengan Efikasi Diri pada wanita perimenopause.

Hasil uji hipotesis antar variabel terdapat hubungan antara literasi kesehatan dengan efikasi diri pada wanita perimenopause di puskesmas rapak mahang tenggarong. Selain itu hasil menunjukkan *Expected Count* tidak ada yang kurang dari 5.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan *health literacy* yang baik individu/masyarakat dapat memiliki keyakinan dalam melakukan perawatan diri dengan upaya meningkatkan dan mempertahankan kesehatannya.

Literasi Kesehatan yang tinggi akan membuat wanita perimenopause mencari informasi untuk mempertahankan kondisi kesehatannya baik dari sesama wanita yang memasuki masa perimenopause, tenaga kesehatan, lansia yang sudah berpengalaman, dan beberapa keluarga yang memiliki akses pada perawatan kesehatan. Namun literasi kesehatan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti pendidikan dan pengetahuan, psikologis hingga riwayat penyakit.

Literasi kesehatan saat ini kebanyakan berbasis online sehingga akses hanya dilakukan oleh orang yang dapat membaca dan mengakses internet. Seseorang dengan pendidikan rendah dan literasi rendah tidak familiar dengan internet atau menggunakan informasi secara online. Hal ini melatar belakangi seseorang wanita yang memasuki masa perimenopause dapat tertinggal informasi atau bahkan sulit membuat keputusan positif mengenai kesehatan pada masa perimenopause (Karin A. Stanzel., 2020). Dimana pada hasil penelitian didapatkan data sebanyak 53.1% responden termasuk dalam kategori literasi kesehatan interaktif.

Literasi kesehatan dapat bersumber dari tenaga kesehatan, perawat, keluarga, situs web medis, mesin pencarian online, dokter spesialis, teman, dan sebagainya. Pada beberapa penelitian menyebutkan tenaga kesehatan profesional dan fasilitas kesehatan primer menjadi sumber utama dari literasi kesehatan yang dapat dipercaya. Level atau tingkatan literasi kesehatan menentukan cara menilai informasi yang benar dan dapat digunakan. Literasi kesehatan dengan level kritis menggambarkan seseorang memiliki tingkat literasi tinggi akan lebih mudah dalam menerima dan menilai informasi yang diperoleh dibanding dengan literasi kesehatan rendah (Chen *et al.*, 2018). Hal ini ditunjukkan pada hasil data dimana hampir setengahnya jumlah wanita perimenopause di

puskesmas rapak mahang tenggarong yang termasuk pada kategori literasi kesehatan interaktif yaitu sebanyak 53.1%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Tabanan, 2022) di desa Marga Tabanan terdapat peningkatan ibu perimenopause yang memiliki efikasi diri baik. Efikasi diri yang rendah data membuat seseorang menyalahartikan perubahan menopause kearah negatif sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

KESIMPULAN

Wanita perimenopause di puskesmas rapak mahang sebagian besar termasuk pada golongan literasi kesehatan interaktif dimana individu bisa secara mandiri menanggapi informasi baru dan mempercayai informasi tersebut namun tidak ada keiinginan untuk menerapkan apa yang ada pada informasi tersebut hal ini mempengaruhi efikasi diri pada wanita perimenopause di puskesmas rapak mahang sehingga menyebabkan banyaknya dari wanita yang mengalami gejala menopause hanya berdiam diri saja tanpa melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat membantu meringankan gejala yang akan terjadi.

SARAN

Kepada pengambil kebijakan di Puskesmas Rapak Mahang Tenggarong diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar informasi mengenai rendahnya efikasi diri pada wanita perimenopause di puskesmas rapak mahang tenggarong sehingga bisa di adakan penyuluhan terkait literasi kesehatan mengenai perimenopause.

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan bisa dijadikan acuan dalam teori maupun instrument penelitian, dan dikembangkan kembali menjadi penelitian yang melakukan intervensi penyuluhan kesehatan Reproduksi untuk melihat adanya pengaruh dari Literasi Kesehatan dengan Efikasi diri serta dapat di damping oleh kader lansia dalam melakukan penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ditujukan kepada Kepada seluruh responden dan seluruh pihak-pihak yang telah membantu jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen X Hay, W. (2018). *Health Literacy and Use and Trust in Health Information*. Pubmed. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10810730.2018.1511658>
- Jenabi, E., Gholamaliee, B., & Khazaei, S. (2020). Correlation between Health Literacy and Quality of Life in Iranian Menopausal Women. *Journal of Menopausal Medicine*, 26(1), 34. <https://doi.org/10.6118/jmm.19018>
- Karin A. Stanzel, Karin Hammarberg, T. N. J. F. (2020). “They should come forward with the information”: menopause-related health literacy and health care experiences among vietnamese-born women in Melbourne, Australia. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/123557858.2020.1740176>
- Setiawan, R., Iryanti, & Muryati. (2020). *Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause , Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung The Effectiveness of Audio-visual and Booklet Educational Media on Premeno- pausal Knowledge , Self-Effi.* 2(1), 1–8. <https://journal.fkm.ui.ac.id/ppk/article/view/3876/987>
- Suryana, D. (2019). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. *Journal Islamic Early Childhood Education*, 466. <https://doi.org/>
- Tabanan, D. M. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan dan self efikasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu pra menopause melalui media video animasi di desa marga tabanan. *Jurnal Medika Cendikia*, 5, 2739–2747. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6756>
- WHO. (2014). *WHO*. <http://www.who.int/publications/en/>