Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page 29357-29372

Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pola Makan Sehat Pada Perempuan Pascamenopause Di Bukit Barisan Kelurahan Jawa Samarinda

Yovita Erin Sastrini[1], Maria Goretti[2], Rusdi[3], Ana Dwiyana Arief[4]
[1,2,3,4] **ITKES Wiyata Husada Samarinda**
e-mail: y.erinsastrini@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: perempuan pascamenopause berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh pola makan yang kurang sehat. Penelitian lokal di Kelurahan Jawa, Kota Samarinda menunjukkan masih rendahnya pengetahuan dan sikap perempuan pascamenopause terkait pola makan sehat. Tujuan: mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, dan pola makan sehat di kalangan wanita pascamenopause di Bukit Barisan, Kelurahan Jawa, Samarinda. Metode: penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif deskriptif-analitik, dengan pendekatan cross-sectional yang dilakukan pada bulan Januari 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 62 orang yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengukuran variabel dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil: terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan pola makan sehat, nilai signifikansi 0,018 lebih kecil dari α = 0, 05, dan terdapat hubungan antara sikap dengan pola makan sehat, nilai p = 0,043 (p < 0, 05). Kesimpulan: makin baik pengetahuan, maka penerapan pola makan sehat makin baik; makin positif sikap, maka penerapan pola makan sehat makin baik.

Kata kunci: pengetahuan; sikap; pola makan sehat

ABSTRACT

Background: Postmenopausal women are at risk of various health problems influenced by unhealthy dietary patterns. Local research in Jawa Subdistrict, Samarinda City, indicates that postmenopausal women's knowledge and attitudes regarding healthy eating remain low. Objective: To determine the relationship between knowledge, attitudes, and healthy eating patterns among postmenopausal women in Bukit Barisan, Jawa Subdistrict, Samarinda. Methods: This study employed a descriptive-analytical quantitative design, using a cross-sectional approach conducted in January 2026 with a sample size of 62 participants selected using total sampling. Variables were measured using a questionnaire. Results: There was a significant relationship between knowledge and healthy eating patterns, with a significance value of 0.018 (p < 0.05), and there was a relationship between attitude and healthy eating patterns, with a p-value of 0.043 (p < 0.05). Conclusion: The better the knowledge, the better the adoption of healthy eating patterns; the more positive the attitude, the better the adoption of healthy eating patterns.

Keywords: knowledge; attitudes; healthy eating habits

© The Author(s). 2026 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Fase penting dalam kehidupan perempuan yang berkaitan erat dengan perubahan fisiologis dan risiko penyakit tidak menular (PTM) salah satunya adalah menopause. Menopause menandai berakhirnya masa reproduktif seorang perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Secara biologis, fase ini dipicu oleh penurunan produksi hormon estrogen yang memengaruhi berbagai sistem tubuh (Davies & Halliday, 2025). Risiko kesehatan yang terkait dengan status

pascamenopause sangat signifikan dan beragam, mencakup penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus tipe 2, osteoporosis, demensia, depresi, dan beberapa jenis kanker (Serra, 2024). Kondisi-kondisi ini lebih sering dan lebih parah terjadi pada wanita pascamenopause dibandingkan dengan wanita yang lebih muda dan belum menopause. Perempuan pascamenopause juga memiliki kecenderungan untuk mengubah distribusi lemak tubuh mereka dari pola gynoid (pinggul dan paha) menjadi pola android (perut), yang meningkatkan risiko sindrom metabolik (Serra, 2024).

Masalah gizi pada lansia di Indonesia masih menjadi isu besar. (Dewiasty et al., 2022) mencatat prevalensi malnutrisi pada lansia mencapai 23,3%, terutama di kalangan perempuan. Kekurangan gizi mikro seperti kalsium, vitamin D, dan zat besi berkontribusi pada meningkatnya risiko osteoporosis dan kelelahan kronis. Faktor biologis memainkan peran penting dalam perilaku makan. Norma tradisional mengenai peran perempuan dalam rumah tangga seringkali membuat mereka mendahulukan kebutuhan anggota keluarga lain dibanding dirinya sendiri, sehingga asupan gizinya tidak optimal (Das & Mishra, 2021).

Studi (Darmawan et al., 2023), menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih di bawah rekomendasi WHO, terutama di kalangan masyarakat menengah ke bawah. Urbanisasi dan perubahan gaya hidup merupakan faktor lingkungan yang berperan besar menyebabkan pergeseran pola makan ke arah makanan siap saji, tinggi lemak, dan rendah serat (Nurhasan et al., 2024). Pola ini semakin memperparah risiko gangguan metabolik pada perempuan menopause. Di Kalimantan Timur kota Samarinda, terdapat perbedaan mencolok antara pola konsumsi masyarakat perkotaan dan pinggiran. Penelitian lokal oleh Nurhasan (Nurhasan et al., 2024) menunjukkan bahwa konsumsi sayuran segar di daerah perkotaan menurun drastis akibat meningkatnya konsumsi makanan olahan dan minuman manis.

Kelurahan Jawa di Kota Samarinda merupakan contoh menarik dari komunitas urban yang tengah beradaptasi dengan perubahan sosial dan ekonomi, termasuk perubahan dalam pola konsumsi pangan. Meskipun terdapat upaya peningkatan kesadaran gizi, faktor seperti; norma budaya lokal, dan akses terhadap pangan sehat masih menjadi tantangan utama. Hingga kini, belum banyak penelitian yang secara khusus meneliti bagaimana faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dalam mempengaruhi praktik makan sehat wanita pascamenopause di wilayah ini.

Penelitian lokal yang dilakukan Erin (2025) di Pasundan kelurahan Jawa, Kota Samarinda, mengungkapkan fenomena yang terjadi di wilayah tersebut terkait pola makan dan gaya hidup perempuan pascamenopause. Studi pengetahuan terhadap 70 responden mengungkapkan bahwa lebih dari 50% responden tidak mengetahui manfaat kalsium, serat, dan fitoestrogen terhadap kesehatan reproduksi. Dari segi sikap hanya 20% responden yang memiliki pola konsumsi baik, 78,6% sedang, dan sisanya buruk, dan dari segi praktik pola makan responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih sering mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh, cepat saji, serta minuman berpemanis

disertai aktivitas fisik yang rendah. Dampak dari hal tersebut 28,6% responden memiliki berat badan berlebih dan 32,8% responden mengalami obesitas.

Lebih lanjut dari 70 responden tersebut hanya 27,1% responden yang tidak memiliki penyakit penyerta. Sebagian besar responden penelitian menderita penyakit penyerta seperti; hipertensi 54,3%, kemudian 18,6% menderita diabetes, dislipidemia, osteoporosis, asam urat, hiperkolesterolemia, penyakit jantung dan stroke. Kondisi ini mencerminkan kesenjangan antara kesadaran dan tindakan nyata dalam menjaga kesehatan pascamenopause. Kondisi ini berpotensi memperburuk status kesehatan perempuan menopause yang sudah rentan terhadap perubahan metabolik. Kurangnya kesadaran mengenai pentingnya diet seimbang dapat mempercepat munculnya komplikasi kesehatan seperti obesitas abdominal dan hipertensi.

Temuan ini menegaskan pentingnya peningkatan literasi gizi dan promosi kesehatan perempuan pascamenopause di Samarinda. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan perempuan pascamenopause tidak hanya berkaitan dengan perubahan fisiologis, tetapi juga erat kaitannya dengan perilaku. Berdasarkan literatur, pengetahuan tentang pola makan sehat adalah faktor predisposisi yang sangat penting. Pengetahuan yang tinggi tentang gizi seimbang, pentingnya kalsium/Vitamin D, protein unggul, dan pembatasan lemak jenuh, gula, garam, dan kafein, akan membantu perempuan pasca menopause dalam memilih dan mengatur makanan sehari-hari mereka. Namun, terlepas dari peningkatan kesadaran, studi lain menyoroti adanya "diskoneksi antara kesadaran dan kepatuhan" (*disconnection between awareness and adherence*) terhadap diet sehat, menunjukkan bahwa pengetahuan saja mungkin tidak cukup untuk mendorong praktik yang sehat. Hal ini menimbulkan pertanyaan: Seberapa kuat hubungan antara tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh perempuan pasca menopause dengan praktik pola makan sehat mereka yang sebenarnya.

Sikap positif terhadap pola makan sehat *(Afektif)* didorong oleh pengetahuan *(Kognitif)* dan, menurut Teori Perilaku yang Direncanakan, sikap positif ini merupakan pendorong utama yang harus mendahului praktik nyata *(Konatif)*. Sikap positif (misalnya, merasa puas setelah mengonsumsi makanan bergizi) menjadi penggerak seseorang untuk memilih dan mempertahankan pola makan sehat, terutama pada masa menopause ketika kontrol gizi menjadi krusial. Kesenjangan yang ada adalah sejauh mana sikap positif yang dimiliki oleh perempuan pasca menopause di lokasi penelitian telah berhasil diterjemahkan menjadi praktik pola makan sehat yang konsisten dan berkelanjutan. Di Indonesia, khususnya Kalimantan Timur, belum ada yang menilai hubungan pengetahuan dan sikap terhadap praktik pola makan sehat pada perempuan pascamenopause. Padahal, perubahan fisiologis menopause menyebabkan kebutuhan nutrisi spesifik (kalsium, vitamin D, serat tinggi, lemak rendah), yang bila tidak dipahami dapat memperburuk kondisi gizi dan meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) obesitas.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini; penelitian kuantitatif deskriptif-analitik, menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan desain survei *knowledge, attitude, and practice* (KAP) survey. Rancangan ini dipilih karena data dianalisis dalam bentuk angka, dan pendekatan *cross-sectional* dipilih karena pengumpulan data dilakukan sekali saja (Sugiyono, 2013). Menurut *World Health Organization (Food and agriculture Organization of The United Nations,* 2024) survei KAP cocok untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan praktik pola makan sehat perempuan pascamenopause.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Variabel Penelitian

a. Variabel Pengetahuan

Pengetahuan responden tentang pola makan sehat diukur menggunakan kuesioner berupa tes benar-salah terdiri 10 butis soal. Pengetahuan dibagi menjadi tiga kategori, berikut ini disajikan distribusi responden berdasarkan kategori pengetahuan hasil pengukuran.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan

Kategori Pengetahuan	f	Persentase (%)
Kurang	24	38,7
Cukup	18	29,0
Baik	20	32,3
Total	62	100

Tersirat dalam tabel 1 distribusi responden sebagian besar memiliki pengetahuan katagori kurang tentang pola makan sehat sebanyak 38.7% dan katagori pengetahuan baik hanya 32.3 %.

b. Variabel Sikap

Sikap responden terhadap pola makan sehat diukur menggunakan kuesioner skala Likert dengan 5 pilihan terdiri 10 butir pernyataan, sehingga interval skor yang mungkin diperoleh adalah 10 – 50. Hasil pengukuran diperoleh skor terendah 19 dan skor tertinggi 36. Membagi skor sikap menjadi tiga kategori, berikut ini disajikan distribusi responden berdasarkan kategori sikap dari hasil pengukuran.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Sikap

Kategori Sikap	f	Persentase (%)
Negatif	23	37,1
Cukup	20	32,3
Positif	19	30,6
Total	62	100,00

Terlihat bahwa responden yang memiliki sikap negatif terhadap pola makan sehat memiliki jumlah paling banyak yaitu 37.1 %, responden yang memiliki sikap positif terhadap pola makan sehat hanya 30.6 %.

c. Variabel Pola Makan Sehat

Sejauh mana responden telah menerapkan pola makan sehat juga diukur menggunakan kuesioner skala Likert dengan 5 pilihan terdiri 10 butir pernyataan, sehingga interval skor yang mungkin diperoleh adalah 10 – 50. Hasil pengukuran diperoleh skor terendah 25 dan skor tertinggi 40. Membagi skor variabel ini menjadi tiga kategori, berikut ini disajikan distribusi responden berdasarkan kategori pola makan sehat.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pola Makan Sehat

Kategori Pola Makan Sehat	f	Persentase (%)
Kurang	24	38,7
Cukup	20	32,3
Baik	18	29,0
Total	62	100,00

Terlihat bahwa hanya 29.0 % responden yang telah menerapkan pola makan sehat kategori baik, dan paling banyak kategori kurang sebesar 38.7 %. Secara keseluruhan bahwa responden yang menerapkan pola makan sehat belum pada kategori baik sebanyak 71,0 %.

Pengujian Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan bivariat yang signifikan antar variabel-variabel penelitian. Setiap pengujian hipotesis diawali dengan analisis deskriptif tentang kecenderungan hubungan antara dua variabel kategori menggunakan analisis persentase, dilanjutkan dengan analisis inferensial menggunakan uji *Chi-Square* untuk menguji signifikansi kecenderungan hubungan tersebut.

a. Hubungan Pengetahuan dengan Pola Makan Sehat

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan dengan Pola Makan Sehat pada Responden Bukit Barisan Tahun 2026

Kategori Pengetahuan	Kategori Pola Makan Sehat			Total	P=value
	Kurang n (%)	Cukup n (%)	Baik n (%)	n (%)	
Kurang	15 (62.5)	7 (29.2)	2 (8.3)	24 (100)	**0.018**
Cukup	5 (27.8)	6 (33.3)	7 (38.9)	18 (100)	
Baik	4 (20.0)	7 (35.0)	9 (45.0)	20 (100)	
Total	24 (38,7)	20 (32,3)	18 (29,0)	62 (100,0)	

Pada penerapan pola makan sehat kategori kurang terlihat bahwa persentase pengetahuan kategori kurang 62.5 % lebih besar dibandingkan persentase pengetahuan kategori baik sebesar 20 %, sedangkan pada pola makan sehat kategori baik terjadi sebaliknya yaitu persentase pengetahuan kategori kurang memiliki lebih kecil 8.3 % dibandingkan persentase pengetahuan kategori baik sebesar 45 %. Perbedaan tersebut menunjukkan kecenderungan hubungan antara pengetahuan dan penerapan pola makan sehat, bahwa makin baik pengetahuan maka penerapan pola makan sehat cenderung makin baik.

Analisis inferensial menghasilkan nilai *Chi-Square* = 11,89 dengan nilai probabilitas sebesar 0,018. Karena nilai probabilitas kurang dari 0,05 maka disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan penerapan pola makan sehat.

b. Hubungan Sikap dengan Pola Makan Sehat

Tabel 5. Hubungan Sikap dengan Pola Makan Sehat pada Responden Bukit Barisan Kelurahan Jawa Samarinda 2026

Kategori Sikap	Kategori Pola Makan Sehat			Total	P=value
	Kurang n (%)	Cukup n (%)	Baik n (%)	n (%)	
Negatif	13 (56,5)	7 (30,4)	3 (13,03)	23 (100,0)	0.043
Cukup	7 (35,0)	8 (40,0)	5 (25,0)	20 (100,0)	
Positif	4 (21,1)	5 (26,3)	10 (52,6)	19 (100,0)	
Total	24 (38,7)	20 (32,3)	18 (29,0)	62 (100,0)	

Berdasarkan distribusi responden berdasarkan katagori pola makan sehat menurut sikap terlihat bahwa persentase sikap kategori negatif lebih besar 56.5 % dibandingkan persentase sikap kategori positif 21.1%, sedangkan pada pola makan sehat kategori baik terjadi sebaliknya yaitu persentase sikap kategori negatif lebih kecil 13.03% dibandingkan persentase sikap kategori positif 52.6%. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan hubungan antara sikap dengan penerapan pola makan sehat, bahwa makin positif sikap maka penerapan pola makan sehat cenderung makin baik.

Analisis inferensial menghasilkan nilai *Chi-Square* = 9,87 dengan nilai probabilitas sebesar 0,043. Karena nilai probabilitas kurang dari 0,05 maka disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan penerapan pola makan sehat. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin positif sikap responden, maka kecenderungan pola makan sehat yang dimiliki juga semakin baik.

Pembahasan:

Tingkat pengetahuan pola makan sehat pascamenopause di kalangan wanita pascamenopause di Kecamatan Jawa Samarinda.

Berdasarkan distribusi usia, mayoritas perempuan di seluruh jajak pendapat berusia antara 61 dan 65 tahun, dengan rata-rata usia 63 tahun, yaitu usia lanjut yang sudah selesai menopause. Kondisi

hormonal dan fisiologis akan memengaruhi metabolisme, kebutuhan gizi, dan, akhirnya, pola makan sehari-hari responden. Hal ini karena fase pasca menopause dikaitkan dengan estrogen menurun yang meningkatkan risiko penyakit kardiometabolik dengan relokasi lemak tubuh, mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Distribusi tingkat pendidikan responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SD atau 58,1%, sementara yang berpendidikan Perguruan Tinggi hanya 1,6%. Temuan ini dapat digambarkan bahwa responden itu mewakili sebagian besar tingkat pendidikan rendah, dan hal ini memungkinkan berpengaruh langsung pada pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang kesehatan dan pola makan pasca menopause.

Pendidikan merupakan salah satu faktor sosial lain yang merupakan salah satu determinan kesehatan. Pendidikan merupakan cerminan kemampuan individu untuk memahami informasi, literasi kesehatan, dan kemampuan berpikir kritis pada saat membuat keputusan terhadap gaya hidup maupun pola makan. Individu dengan pendidikan rendah seringkali memiliki keterbatasan akses maupun pemahaman terhadap informasi gizi yang benar. Informasi yang benar dalam hal kebutuhan gizi pada fase pasca menopause Contohnya kebutuhan kalsium, lemak baik, dan serat dalam hal ini, sehingga berpotensi terhadap sikap dan perilaku inilah konsumsi.

Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) responden menunjukkan bahwa, proporsi tertinggi berada pada kategori obesitas yaitu mencapai 45,2 %, sementara kategori kurus mencapai 3,2 %. Oleh sebab itu, hampir setengah dari responden mengalami obesitas, sementara hanya segelintir responden yang berada dalam kondisi kekurangan berat badan. Pascamenopause merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan penurunan hormon estrogen. Akibat dari hormon estrogen diatas, tubuh ikut melemah karena terjadi redistribusi lemak tubuh dan penurunan laju metabolisme basal, serta cenderung meningkatkan massa lemak viseral.

Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Chen et al., (2025), menemukan bahwa penurunan estrogen pascamenopause meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular melalui relokasi lemak ke abdomen, yang dapat dimitigasi dengan pola makan sehat. Studi ini menekankan pentingnya intervensi nutrisi untuk mengelola metabolisme. Adanya proporsi obesitas yang tinggi dalam sampel ini merupakan temuan penting, karena IMT yang tinggi berkaitan erat dengan risiko berbagai penyakit metabolik seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 2, dislipidemia, dan gangguan kardiovaskular — kondisi yang secara epidemiologis sering meningkat pada wanita pascamenopause. Berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2023 (Indonesia, 2023), lebih dari 75 persen kematian di Indonesia disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM).

Studi yang dilakukan Tardivo et al., (2010) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas meningkat signifikan pada wanita pascamenopause, dengan pola makan yang berubah menjadi faktor perilaku utama yang mendorong akumulasi lemak tubuh dan peningkatan IMT. Secara spesifik, wanita di fase ini sering mengalami pergeseran preferensi makanan menuju pilihan tinggi energi dan lemak jenuh, seperti makanan olahan, gorengan, atau produk susu tinggi lemak, yang secara langsung berkontribusi pada penimbunan

lemak visceral dan subkutan. Hal ini diperburuk oleh penurunan aktivitas fisik harian, yang membuat kalori berlebih dari makanan tersebut tidak terbakar, sehingga IMT naik secara bertahap. Faktor fisiologis seperti penurunan estrogen turut mempercepat proses ini, tetapi pola makan yang tidak sehat—misalnya, konsumsi berlebihan karbohidrat sederhana dan lemak jenuh—adalah pemicu utama yang dapat dicegah melalui intervensi diet. Beberapa studi, antara lain Hammadi (2017), mengonfirmasi bahwa wanita pascamenopause yang mengadopsi pola makan rendah lemak jenuh dan tinggi serat berhasil menstabilkan IMT, menunjukkan bahwa perubahan perilaku makan adalah kunci pencegahan obesitas.

Penelitian pada kelompok perempuan menopause yang berdomisili di jalan Bukit Barisan Kelurahan Jawa Kota Samarinda ini bertujuan mencari tahu bagaimana kualitas pengetahuan tentang pola makan sehat, bagaimana kualitas sikap terhadap pola makan sehat, bagaimana kualitas penerapan pola makan sehat, dan kemungkinan adanya hubungan bivariat antara ketiganya. Berdasarkan data hasil isian kuesioner yang dikumpulkan dari 62 responden, analisis deskriptif mengungkapkan bahwa 67,7 persen belum memiliki pengetahuan tentang pola makan sehat yang terbilang baik, sebanyak 38,7 persen bahkan terbilang kurang. Dari 10 butir soal pengetahuan tentang pola makan sehat yang diberikan, ditemukan ada 5 butir soal yang dijawab salah oleh lebih dari 50 persen responden, bahkan ada butir soal yang dijawab salah oleh lebih dari 70 persen responden.

Pertanyaan yang dijawab salah oleh responden meliputi (1) anjuran mengkonsumsi vitamin D bagi perempuan pascamenopause (2) pembatasan konsumsi garam bagi perempuan pascamenopause (3) pembatasan kadar lemak jenuh kaitannya dengan risiko penyakit kardiovaskular menopausal (4) pembatasan konsumsi kalsium kaitannya dengan risiko osteoporosis (5) konsumsi jenis-jenis lemak kaitannya dengan penyakit jantung juga dijawab salah oleh sebagian besar responden.

Perempuan pascamenopause yang memiliki pengetahuan mendalam tentang perubahan hormonal (misalnya, bagaimana estrogen rendah meningkatkan risiko relokasi lemak dan penyakit kardiometabolik) cenderung lebih sadar akan pentingnya asupan nutrisi seperti kalsium, vitamin D, serat, dan lemak sehat untuk mencegah osteoporosis, penyakit jantung, dan obesitas. Ini serupa dengan studi Alnjadat et al., (2024), di mana pengetahuan nutrisi mendorong preferensi untuk makanan organik atau rendah kalori. Pada menopause, pengetahuan ini mendorong sikap seperti motivasi untuk mengonsumsi makanan tinggi kalsium (untuk tulang) dan serat (untuk mengontrol berat badan), yang membantu mencegah relokasi lemak ke abdomen. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,018 lebih kecil dari $a = 0,05$, sehingga H^o ditolak dan H^1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan pola makan sehat.

Sikap terhadap pola makan sehat pascamenopause di kalangan wanita pascamenopause di Kecamatan Jawa Samarinda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, dengan nilai $p = 0,043$ ($p < 0,05$), terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan pola makan sehat pada wanita pascamenopause di Kecamatan Jawa Samarinda.

Ini menunjukkan bahwa H^o ditolak dan H^1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa sikap memiliki hubungan yang signifikan dengan pola makan sehat. Hasilnya menunjukkan bahwa wanita pascamenopause yang memiliki sikap positif terhadap kesehatan dan pemenuhan gizi mereka cenderung lebih mampu menerapkan pola makan sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan memperhatikan asupan kalsium, serat, dan nutrisi lainnya yang diperlukan selama masa pascamenopause. Sebaliknya, sikap yang kurang baik dapat menyebabkan kurangnya perhatian terhadap pola makan, yang berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti osteoarthritis dan osteoporosis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto Pratiwi et al., yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara sikap dan perilaku wanita yang menghadapi menopause, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa sikap positif dapat meningkatkan perilaku kesehatan wanita yang menghadapi menopause. Studi lain juga menunjukkan bahwa sikap berpengaruh pada perilaku kesehatan, termasuk keputusan pola makan. Orang yang memiliki sikap positif terhadap kesehatan mereka akan lebih terdorong untuk mengikuti gaya hidup sehat, termasuk makan seimbang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sikap adalah salah satu komponen psikologis yang memengaruhi perilaku kesehatan, seperti pola makan, pada kelompok perempuan yang memasuki masa menopause.

Teori perilaku kesehatan dapat menjelaskan hubungan antara sikap dan perilaku kesehatan. Sikap, menurut teori perilaku Azwar, adalah kesiapan seseorang untuk bertindak atau merespons suatu hal secara positif atau negatif yang dapat mempengaruhi perilakunya. Jika seseorang memiliki sikap positif terhadap kesehatan mereka, mereka lebih cenderung melakukan perilaku yang mendukung kesehatan mereka, seperti makan makanan yang sehat. Dalam teori perilaku kesehatan, sikap juga merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku kesehatan. Mereka yang melihat pentingnya nutrisi dan kesehatan akan lebih termotivasi untuk menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Wanita pascamenopause yang melihat pentingnya nutrisi dan kesehatan cenderung lebih konsisten dalam menerapkan pola makan sehat.

Pada wanita pascamenopause, perubahan hormonal seperti penurunan estrogen dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, sehingga pola makan sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki sikap yang positif terhadap kesehatan mereka agar mereka dapat melakukan penyesuaian gaya hidup, termasuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat.

Penelitian ini walaupun menunjukkan hubungan yang signifikan antara sikap dan pola makan sehat, wanita pascamenopause tetap memiliki sikap positif tetapi belum sepenuhnya mematuhi pola makan sehat. Ini menunjukkan bahwa sikap dan perilaku sebenarnya berbeda. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meskipun seseorang memiliki sikap yang baik terhadap

kesehatan mereka, faktor lain seperti pengetahuan, kebiasaan keluarga, lingkungan sosial, akses ke makanan sehat, dan keadaan keuangan juga dapat mempengaruhi perilaku makan mereka.

Akibatnya, sikap positif belum tentu secara langsung mendorong perilaku makan sehat jika tidak didukung oleh faktor lain seperti edukasi kesehatan, ketersediaan makanan bergizi, dan dukungan lingkungan. Hal ini menjadi salah satu tantangan dalam upaya meningkatkan kesehatan wanita pascamenopause, sehingga diperlukan intervensi berupa edukasi gizi, promosi kesehatan, dan dukungan keluarga untuk meningkatkan penerapan pola makan sehat.

Pola makan di kalangan wanita pascamenopause di Kecamatan Jawa Samarinda.

Pada pengukuran penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari, dari 10 item penerapan yang diberikan, hanya 1 item yang rutin dilakukan oleh sebagian besar responden yaitu 70,9 persen mengaku sering dan selalu mengkonsumsi air putih minimal 6 – 8 gelas sehari, sedangkan untuk setiap item lainnya sebagian besar responden menerapkannya hanya bersifat kadang-kadang, bahkan 54,8 persen responden mengaku jarang/tidak mengonsumsi ikan berlemak dalam seminggu.

Sikap positif, seperti motivasi untuk menjaga kesehatan atau menghindari risiko penyakit, sering kali mendorong adopsi pola makan yang lebih seimbang. Sebaliknya, sikap apatis atau kurangnya kesadaran mungkin memperburuk pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi tinggi gula atau makanan olahan, yang memperparah risiko kardiometabolik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dewi et al., (2018) *"Knowledge, attitude, and practices regarding menopause among postmenopausal women in rural areas of Punjab, India",* menunjukkan bahwa perempuan dengan pengetahuan tinggi tentang menopause cenderung memiliki sikap proaktif terhadap nutrisi, seperti meningkatkan asupan kalsium dan serat untuk mencegah osteoporosis dan penyakit metabolik. Ini terkait dengan relokasi lemak abdomen pascamenopause, di mana pola makan sehat mengurangi risiko.

Deskriptif tentang kualitas pengetahuan, sikap, dan penerapan pola makan sehat responden yang telah dipaparkan tersebut boleh dikatakan cukup memprihatinkan dan menyiratkan adanya ancaman atau masalah kesehatan serius yang dialami oleh para responden dan menjadi penting untuk ditangani sebelum memberikan dampak yang lebih buruk. Salah satu indikator kesehatan yang dapat diungkap dalam penelitian ini yang relevan dengan masalah tersebut adalah hasil pengukuran massa tubuh (IMT) para responden, ditemukan 45,2 persen responden tergolong obesitas, yang tergolong berlebih atau berpotensi obesitas sebanyak 14,5 persen, yang tergolong kurus 3,2 persen, dan yang tergolong normal sebanyak 37,1 persen. Singkatnya, sebanyak 62,9 persen responden memiliki IMT tergolong tidak normal. Tentu hal tersebut tidak boleh dibiarkan bertambah buruk, rekomendasi hasil penelitian ini nantinya diharapkan memberikan kontribusi bagi penanganan masalah dan peningkatan derajat kesehatan para perempuan menopause khususnya yang menjadi responden penelitian ini.

1. **Hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan pola makan sehat di kalangan wanita pascamenopause di Kecamatan Jawa Samarinda.**

Hasil analisis inferensial pengujian hipotesis penelitian ini, yaitu uji signifikansi hubungan bivariat ketiga variabel penelitian memberikan tiga kesimpulan yaitu ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan sikap terhadap pola makan sehat, ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan penerapan pola makan sehat, dan ada hubungan signifikan antara sikap dengan penerapan pola makan sehat. Analisis persentase menggunakan tabel silang mendeskripsikan bentuk atau arah ketiga hubungan tersebut; bahwa makin baik pengetahuan maka sikap terhadap pola makan sehat makin positif, makin baik pengetahuan maka penerapan pola makan sehat makin baik, dan makin positif sikap maka penerapan pola makan sehat makin baik. Ketiga kesimpulan tersebut sesuai dengan anggapan teoritis bahwa sikap positif terhadap pola makan sehat *(Afektif)* didorong oleh pengetahuan *(Kognitif)* dan mendukung teori perilaku bahwa sikap positif merupakan pendorong utama yang harus mendahului praktik nyata *(Konatif)*.

Penelitian ini dibangun berdasarkan teori *health belief model* (HBM), di mana pengetahuan nutrisi berperan sebagai fondasi untuk membentuk keyakinan *(beliefs)* yang memengaruhi sikap dan pola makan. HBM menjelaskan bagaimana keyakinan ini mendorong perilaku sehat; (1) *Perceived Susceptibility* (Persepsi Kerentanan) perempuan pascamenopause dengan pengetahuan tinggi tentang menopause akan membentuk sikap waspada, mendorong mereka untuk mempertimbangkan pola makan sehat sebagai pencegahan. Tanpa pengetahuan, persepsi kerentanan rendah, sehingga sikap tetap apatis dan pola makan buruk (misalnya, tinggi gula/lemak). (2) *Perceived Severity* (Persepsi Keparahan); jika pengetahuan menunjukkan bahwa risiko metabolik dapat menyebabkan komplikasi serius maka sikap menjadi lebih serius dan mendorong pola makan proaktif. (3) *Perceived Benefits* (Persepsi Manfaat); sikap positif terbentuk ketika manfaat ini dianggap lebih besar daripada risiko, sehingga pola makan harian berubah lebih banyak buah-buahan dan sayuran.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa pengetahuan, sikap, dan penerapan pola makan sehat responden termasuk dalam kategori kurang. Penemuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Liman (Biomedika et al., 2022) terhadap 120 responden wanita. Subjek yang memiliki pengetahuan dan sikap rendah, memiliki praktik pola makan seimbang yang buruk. Lebih lanjut Liman menyatakan bahwa pendidikan secara positif berkaitan dengan tingkat pengetahuan. Namun, pengetahuan tidak ditemukan berkaitan dengan sikap, dan sikap tidak terkait dengan praktik pola makan seimbang.

Konsep pola makan sehat yang melibatkan tidak hanya pemilihan makanan dari diet seseorang tetapi juga aspek-aspek kognitif, afektif, dan konatif, hal ini sesuai dengan pernyataan Preissner bahwa ketiga komponen ini interdependen dan menentukan pembentukan perilaku makan sehat secara keseluruhan. Secara kognitif, sebagian responden masih memiliki pemahaman terbatas tentang pentingnya beberapa nutrient, khususnya pada masa menopause, seperti kalsium, vitamin D, dan fitoestrogen. Hal ini berdampak kepada kesadaran rendah dari risiko kesehatan jika kebutuhan nutrisi tidak cukup terpenuhi, seperti osteoporosis atau metabolisme tubuh. Kurangnya informasi serta minimnya edukasi gizi yang spesifik, yakni mengenai kebutuhan nutrisi saat menopause, diduga menjadi

faktor yang memengaruhi pengetahuan responden. Pada aspek afektif, sebagian responden belum menunjukkan sikap positif terhadap pola makan sehat. Sikap responden mencakup persepsi atau keyakinan, pendirian, dan keinginan untuk berperilaku.

Fakta bahwa sejumlah responden masih merasa bahwa makanan sehat kurang enak atau kurang mengenyangkan atau sulit diakses merupakan konsekuensi dari keyakinan yang kurang mendukung. Penelitian ini penting karena sikap seseorang terkait dengan makanan, seperti perasaan puas dan nyaman setelah makan makanan sehat, dapat mempengaruhi intensitas yang konsisten karena pahala pribadi. Sementara itu, pada aspek konatif (penerapan/perilaku), responden masih kurang konsisten dalam menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti memilih makanan seimbang, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, serta membatasi asupan lemak jenuh dan makanan tinggi gula. Rendahnya penerapan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian responden mungkin telah memiliki pengetahuan dasar atau sikap tertentu, hal tersebut belum sepenuhnya terinternalisasi menjadi kebiasaan nyata. Kondisi ini sejalan dengan model perubahan perilaku yang menyatakan bahwa perubahan perilaku makan sehat dimulai dari perubahan kesadaran dan persepsi, yang kemudian berkembang menjadi sikap positif dan akhirnya diwujudkan dalam tindakan nyata (Preissner et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka untuk memperbaiki penerapan pola makan sehat yang paling sentral adalah peningkatan pengetahuan tentang pola makan sehat. Tingginya angka persentase responden yang belum memiliki pengetahuan terbilang baik tentang pola makan sehat bahkan banyak terbilang kurang, boleh jadi terkait dengan tingkat pendidikan mereka yang kebanyakan dapat dikatakan terbilang rendah. Pada bagian karakteristik responden dideskripsikan bahwa hampir 60 persen responden hanya berpendidikan SD dan tidak sampai 25 persen responden yang berpendidikan SMA ke atas. Karena itu, upaya peningkatan pengetahuan tentang pola makan sehat, misalnya melalui kegiatan penyuluhan dengan tema kebutuhan nutrisi perempuan menopause, hendaknya diprioritaskan kepada perempuan menopause yang berpendidikan rendah. Namun perlu disadari bahwa memberikan stimulus pengetahuan baru kepada orang yang berpendidikan rendah tidaklah mudah, perlu pendekatan khusus agar apa yang disampaikan dapat dicerna/diterima. Selain pendidikan yang rendah, hal lain yang perlu diperhatikan dalam merancang pendekatan pemberian stimulus pengetahuan adalah faktor umur. Responden penelitian ini secara umum dapat dikatakan terbilang umur tua, umur mereka rata-rata 63 tahun dan yang paling tua berumur 77 tahun.

Adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap terhadap pola makan sehat, maka jawaban responden dalam kuesioner tes pengetahuan dan respon responden terhadap item-item pengukuran sikap dapat dijadikan bahan dalam penyusunan materi peningkatan pengetahuan tentang pola makan sehat. Sebagaimana telah dideskripsikan sebelumnya bahwa hasil tes pengetahuan ditemukan 5 butir soal dijawab salah oleh lebih dari 50 persen responden (bahkan ada butir soal yang dijawab salah oleh lebih dari 70 persen responden) dan hasil pengukuran sikap ditemukan 7 item yang direspon negatif

oleh responden, mencermati butir-butir soal pengetahuan dan item-item sikap yang dimaksud ternyata mencakup konten yang sama yaitu tentang konsumsi vitamin, konsumsi garam, dan konsumsi lemak dikaitkan dengan kesehatan perempuan yang memasuki fase menopause. Oleh karena itu, maka hasil penelitian ini merekomendasikan agar materi peningkatan pengetahuan tentang pola makan sehat difokuskan pada hal-hal yang berkaitan dengan ketiga konten tersebut, yang dapat dirinci yaitu pengetahuan tentang jenis-jenis dan sumber vitamin yang penting dikonsumsi oleh perempuan pasca menopause, pengetahuan tentang pembatasan konsumsi garam dan dampaknya bagi kesehatan, dan pengetahuan tentang jenis-jenis lemak dan sumbernya serta kaitannya dengan kesehatan.

Upaya peningkatan pengetahuan tentang pola makan sehat bagi perempuan menopause khususnya yang berdomisili di jalan Bukit Barisan Kelurahan Jawa Kota Samarinda dapat ditempuh melalui kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan. Kegiatan dilakukan dengan melibatkan pihak kelurahan, Puskesmas, para ketua RT, kelompok dasawisma, dan dengan menghadirkan pakar gizi sebagai narasumber. Peserta kegiatan hendaknya tidak dibatasi perempuan menopause saja, tetapi juga para ibu-ibu dan remaja putri yang pada gilirannya kelak akan memasuki fase menopause.

Penelitian ini mengambil sampel perempuan menopause di wilayah perkotaan yang tentu saja memiliki perbedaan karakteristik dan permasalahan dengan mereka yang berdomisili di wilayah pinggiran atau di wilayah pedesaan. Penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari memiliki masalah yang kompleks sehingga tidak semudah membalik telapak tangan karena terkait dengan banyak faktor termasuk faktor budaya, meningkatkan pengetahuan tentang pola makan sehat hanyalah salah satu upaya yang dapat dilakukan. Oleh karena itu, dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan perempuan Indonesia khususnya perempuan menopause melalui kampanye pola makan sehat maka penelitian berikutnya hendaknya mencakup wilayah penelitian yang lebih luas dan dengan melibatkan lebih banyak faktor/variabel.

KESIMPULAN

Responden yang memiliki pengetahuan tentang pola makan sehat belum terbilang kategori baik sebanyak 67,7 persen yang mana 38,7 persen di antaranya terbilang kategori kurang. Dari 10 butir soal pengetahuan ada 5 butir soal yang dijawab salah oleh lebih dari 50 persen responden.

Responden yang belum bersikap positif terhadap pola makan sehat sebanyak 69,4 persen termasuk 37,1 persen di antaranya bahkan bersikap negatif. Dari 10 item pernyataan sikap ada 7 item yang direspon negatif oleh lebih 50 persen responden.

Responden yang menerapkan pola makan sehat belum pada kategori baik sebanyak 71,0 persen yang mana 29,0 persen di antaranya terbilang kategori kurang. Dari 10 item penerapan pola makan sehat hanya 1 item yang rutin/sering/selalu dilakukan oleh 70,9 persen responden, item-item lainnya dilakukan paling banyak hanya bersifat kadang-kadang.

DAFTAR PUSTAKA

Ã, G. S. (1999). 1999 World Health Organization ± International Society of Hypertension Guidelines for the Management of Hypertension. 151–183.

Adeliani, S. R., Utami, V. W., Yuliasari, D., & Tahun, U. (2025). THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE AND ATTITUDES IN DEALING WITH MENOPAUSE IN WOMEN AGED 40-45 YEARS. 15.

Anyanwu, O. A., Naumova, E. N., Chomitz, V. R., Zhang, F., Chui, K., Kartasurya, M. I., & Folta, S. C. (2023). The Socio-Ecological Context of the Nutrition Transition in Indonesia : A Qualitative Investigation of Perspectives from.

Bhardwaj, P. (2019). Types of Sampling in Research. https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs

Biomedika, J., Liman, P. B., & Abikusno, N. (2022). Education , Knowledge , Attitude , and Balanced Diet Practices Among Adult Women in Banten , Indonesia. 5(1), 24–32. https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2022.v5.24-32

BPS. (2021). Catalog :BPS. Statistik Indonesia; Statistical Yearbook of Indonesia.

Brandi, M. L. (2021). The Mediterranean Diet in Osteoporosis Prevention : An Insight in a Peri- and Post-Menopausal Population.

Burgaz, C., Dam, I. Van, Garton, K., Swinburn, B. A., Sacks, G., Asiki, G., Claro, R., Diouf, A., Paula, A., Martins, B., & Vandevijvere, S. (2024). Which government policies to create sustainable food systems have the potential to simultaneously address undernutrition , obesity and environmental sustainability ? Globalization and Health, 1–30. https://doi.org/10.1186/s12992-024-01060-w

Darmawan, E. S., Kusuma, D., Permanasari, V. Y., Amir, V., Tjandrarini, D. H., & Dharmayanti, I. (2023). Beyond the Plate : Uncovering Inequalities in Fruit and Vegetable Intake across Indonesian Districts. 1–13.

Das, S., & Mishra, A. J. (2021). Dietary practices and gender dynamics : understanding the role of women.

Davies, E., & Halliday, V. (2025). Nutrition information and the menopause : An online survey of perimenopausal and menopausal women. 31(2), 65–72. https://doi.org/10.1177/20533691241308370

Dewiasty, E., Agustina, R., Saldi, S. R. F., & Pramudita, A. (2022). Malnutrition Prevalence and Nutrient Intakes of Indonesian Community-Dwelling Older Adults : A Systematic Review of Observational Studies. 9(February). https://doi.org/10.3389/fnut.2022.780003

Elizabeth, E., Simpson, A., Doherty, J., & Timlin, D. (2024). Conference on ‘ Understanding the role of sex and gender in nutrition research ’ Symposium three : Sex- and gender-speci fi c considerations across the life course Proceedings of the Nutrition Society Menopause as a window of opportunity :

the bene fi ts of designing more effective theory-driven behaviour change interventions to promote healthier lifestyle choices at midlife Proceedings of the Nutrition Society. 120–129. https://doi.org/10.1017/S0029665123004810

Erin, Y., & Herni, G. (2025). Knowledge and Readiness for Menopause : Insights from Premenopausal Women in Rejomulyo Muang Dalam Samarinda City , Indonesia. 8(1), 14–23.

Evangeline, M. B., Nicole, M., & Anthony, S. (2024). Adherence to a Mediterranean-style diet and severity of menopausal symptoms in perimenopausal and menopausal women from Australia : a cross-sectional analysis. 2743–2751.

Fresco, Louise O. (2023). Science and Innovations for Food Systems Transformation.

Herman, P. M., Nguyen, P., & Sturm, R. (2021). Diet quality improvement and 30-year population health and economic outcomes : a microsimulation study. 25(5), 1265–1273. https://doi.org/10.1017/S136898002100015X

Hui, R., Ong, S., Chow, W. L., Cheong, M., Lim, G. H., Xie, W., Baggs, G., Thi, D., Huynh, T., Oh, H. C., How, C. H., & Tan, N. C. (2021). Associations between socio - demographics , nutrition knowledge , nutrition competencies and attitudes in community - dwelling healthy older adults in Singapore : findings from the SHIELD study. Journal of Health, Population and Nutrition, 1–15. https://doi.org/10.1186/s41043-021-00277-4

Jayasinghe, S., Byrne, N. M., & Hills, A. P. (2025). Progress in Cardiovascular Diseases Cultural influences on dietary choices. Progress in Cardiovascular Diseases, 90 (February), 22–26. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2025.02.003

Ko, S. (2020). Menopause-Associated Lipid Metabolic Disorders and Foods Beneficial for Postmenopausal Women.

Loken, B., & Lang, T. (2024). The planet on our plates : approaches to incorporate environmental sustainability within food-based dietary guidelines. July. https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1223814

Lu, K., Fitriyah, L., Mudlikah, S., Mulyani, E., & Handajani, D. O. (2025). Efektivitas Edukasi Dengan Lembar Balik Dan Video Animasi Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Menopause. 5(1), 1–10.

Malik Adam, Chusni Minan, 2018. (2018). Pengantar Statistika Pendidikan; Teori & Aplikasi.

Mattioli, A. V., Selleri, V., Zanini, G., Nasi, M., Pinti, M., Stefanelli, C., Fedele, F., & Gallina, S. (2023). Physical Activity and Diet in Older Women : A Narrative Review. 1–13.

Nurhasan, M., Leo, D., Mia, A., Hutria, M., Fahim, M., & Aprillyana, N. (2024). Dietary transitions in Indonesia : the case of urban , rural , and forested areas. Food Security, 1313–1331. https://doi.org/10.1007/s12571-024-01488-3

PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014. (2014).

Pilewska-kozak, A. B., Pa, K., Celina, Ł., Jurek, K., & Dobrowolska, B. B. (2020). Perception of health , health behaviours and the use of prophylactic examinations in postmenopausal women. 9, 1–13.

Preissner, C. E., Oenema, A., & Vries, H. De. (2022). Examining socio - cognitive factors and beliefs about mindful eating in healthy adults with differing practice experience : a cross - sectional study. BMC Psychology, 1–15. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00977-4

Rathnayake, N., Alwis, G., Lenora, J., & Mampitiya, I. (2020). Effect of Health-Promoting Lifestyle Modification Education on Knowledge , Attitude , and Quality of Life of Postmenopausal Women. 2020. https://doi.org/10.1155/2020/3572903

Santos, M., & Assunç, R. (2025). Food Choice , Nutrition , and Public Health. 1–8.

Serra, M. C. (2024). Dietary Strategies in Postmenopausal Women with Chronic and Metabolic Diseases. 1, 2–5.

Sharma, L. R., Jha, S., Koirala, R., Aryal, U., & Bhattarai, T. (2023). Navigating the Research Landscape : A Guide to the Selection of the Right Research Design International Research Journal of MMC (IRJMMC). 4(1), 64–78.

Strelow, B., Laughlin, D. O., Anderson, T., Cyriac, J., Buzzard, J., & Klindworth, A. (2024). Menopause Decoded : What ' s Happening and How to Manage It. https://doi.org/10.1177/21501319241307460

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RD.

Sunarsih, Gunawan, Hartini, D., & 2024. (n.d.). Promosi dan penyuluhan kesehatan.

Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif : Populasi , Sampel , dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). 3(1), 1–12.

Teresa, C. De. (2024). Maturitas Exercise for peri- and postmenopausal women : Recommendations from synergistic alliances of women ' s medicine and health psychology for the promotion of an active lifestyle. 185 (January). https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.107924

WHO; Food and agriculture Organization of The United Nations. (2024). What are healthy diets ?

Wylenzek, F., Bühling, K. J., & Laakmann, E. (2024). GYNECOLOGIC ENDOCRINOLOGY AND REPRODUCTIVE MEDICINE A systematic review on the impact of nutrition and possible supplementation on the deficiency of vitamin complexes , iron , omega - 3 - fatty acids , and lycopene in relation to increased morbidity in women after menopause. Archives of Gynecology and Obstetrics, 310(4), 2235–2245. https://doi.org/10.1007/s00404-024-07555-6

Yamada, M., Hapsari, E. D., & Matsuo, H. (2020). Behaviors toward Noncommunicable Diseases Prevention and Their Relationship with Physical Health Status among Community-dwelling , Middle-aged and Older Women in Indonesia.