

## ABSTRAK

Menopause merupakan proses yang sangat alamiah dan normal pada setiap wanita. Kesiapan menghadapi menopause, dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, akan sangat membantu dalam menghambat berbagai dampak negative menopause. Tetapi pada kenyataannya, pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi pada masa menopause masih kurang. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi pada masa menopause di posyandu lansia Kalibutih Barat Surabaya.

Penelitian bersifat *deskriptif*. Populasi semua ibu menopause di posyandu lansia Kalibutih Barat Surabaya sebesar 40 orang. Sampel 40 responden, dengan teknik *total sampling*. Variabel tingkat pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi pada masa menopause. Instrumen penelitian kuesioner. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan dari 40 responden didapatkan sebagian kecil (10%) memiliki tingkat pengetahuan baik, sebagian kecil (17,5%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan sebagian besar (72,5%) responden memiliki pengetahuan kurang tentang kebutuhan gizi pada masa menopause.

Kesimpulan dalam penelitian ibu menopause di posyandu lansia Kalibutih Barat Surabaya sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang kebutuhan gizi pada masa menopause. Diharapkan Tenaga kesehatan perlu memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu menopause sehingga ibu mendapatkan tambahan pengetahuan dalam menghadapi masa menopause khususnya tentang kebutuhan gizi menopause.

**Kata kunci: Pengetahuan, gizi dan menopause**