

Pemberian Edukasi Persiapan Meghadapi Menopause Pada Ibu-Ibu Dalam Kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Di Dusun Cikal Rt 02 Rw 03 Tuntang Kabupaten Semarang

Winarsih¹, Reni Tri Lestari²

¹DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO, Indonesia

²DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO, Indonesia

e-mail: ¹winarsihakbidyo@gmail.com, ²renitrilestari@yahoo.com

ABSTRAK. Kesehatan merupakan aset yang sangat berharga pada era globalisasi sekarang ini. Kesehatan reproduksi menjadi perhatian dunia, salah satunya mengenai menopause. Sebagian besar perempuan merasa gelisah menghadapi menopause, banyak masalah sederhana menjadi hal yang begitu besar, bahkan membuat putus asa menghadapi menopause. Jumlah perempuan berusia lanjut pada tahun 2025 di Benua Asia akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Gejala pramenopause antara lain 40% hot flashes, 38 % susah tidur, 37 % lebih cepat lelah bekerja, 35 % lebih sering lupa, 33 % mudah tersinggung, 26 % nyeri sendi dan 21 % sering sakit kepala berlebihan. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi tentang tanda dan gejala, tahapan menopause dan penatalaksanaan sebagai persiapan secara dini menghadapi menopause. Dalam keluarga bila seorang ibu sehat, dalam arti dapat meminimalkan gejala menopause dengan pengetahuan yang telah diterima pada edukasi persiapan menghadapi menopause maka aktivitas keluarga akan berjalan dengan baik. **Metode:** Edukasi persiapan menghadapi menopause menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan media powerpoint. **Hasil:** Peserta pengabdian masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan, dan diskusi berjalan dengan baik dan lancar. **Kesimpulan:** Edukasi persiapan menghadapi menopause telah dilakukan, peserta sangat antusias mengikuti kegiatan, terdapat beberapa pertanyaan yang disampaikan peserta. Pemberian edukasi sebagai bentuk *transfer of knowledge* diharapkan dapat dilakukan secara rutin pada perempuan yang harapannya setelah mengikuti kegiatan ini keluhan saat menopause dapat berkurang dan kualitas hidup pun akan terasa pada perempuan itu sendiri.

KATA KUNCI: Menopause; Persiapan; Edukasi

ABSTRACT Health is a very valuable asset in the current era of globalization. Reproductive health is currently a worldwide concern. Reproductive health problems include menopause. Most women feel anxious when facing menopause, many simple problems become so big and can even make a woman despair when facing menopause. Women in 2025 Asia will increase from 107 million to 373 million. The most common symptoms of all premenopausal women were 40% felt hot flashes, 38% experienced difficulty sleeping, 37% experienced fatigue, 35% they forgot more often, 33% they were irritable, 26% they had pain. joints and 21% often had excessive headaches. The purpose of community service is to provide education about signs and symptoms, stages of menopause and management as early preparation for menopause. In the family, if a mother is healthy, in the sense that she can minimize menopausal symptoms with the knowledge that has been received in preparatory education for menopause, family activities will run well. **Method:** Education on preparation for menopause with powerpoint media and discussions. **Results:** The community service participants were very enthusiastic about participating in the activity, and the discussion went well and smoothly. **Conclusion:** Education on preparing for menopause has been carried out, the participants were very enthusiastic about participating in the activity, there were several questions raised by the participants. Providing education as a form of transfer of knowledge is expected to be carried out routinely for women who hope that after participating in this activity

complaints during menopause can be reduced and the quality of life will also be felt by the women themselves.

KEYWORDS : *Menopause; Preparation; Education*

1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan aset yang sangat berharga pada era globalisasi sekarang ini. Terutama kesehatan reproduksi yang pada saat ini menjadi perhatian dunia. Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya menyangkut kehamilan dan persalinan, namun lebih luas lagi yaitu menarche sampai menopause. Sebagian besar wanita merasa gelisah saat menghadapi masa-masa menopause, banyak masalah yang sederhana menjadi hal yang begitu besar dan bahkan bisa membuat putus asa seorang wanita saat menghadapi menopause.

Menopause merupakan istilah yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat, berasal dari bahasa Yunani yang berarti berhenti haid (*apause in the menses*)[1]. Menopause merupakan peristiwa biologis yang terkait berhentinya reproduksi wanita sebagai konsekuensi dari proses penuaan fisiologis[2]. Menurut Irianto[2014] Menopause menandai akhir masa reproduksi seorang wanita dan biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45 dan 55 tahun dengan usia rata-rata 51 tahun. Menstruasi berhenti disebabkan oleh karena berkurangnya sekresi hormon ovarium yang terjadi secara alami atau disebabkan oleh operasi, kemoterapi, atau radiasi[4].

Menopause sebagian besar terjadi pada perempuan yang memasuki usia menjelang 50 tahun, pada usia tersebut merupakan bagian universal dan irreversibel dari keseluruhan proses penuaan yang melibatkan sistem reproduksi yang ditandai dengan siklus haid pada setiap bulannya mulai terganggu dan akhirnya akan menghilang sama sekali. Terganggu atau proses sampai hilangnya haid pada perempuan disebabkan oleh penurunan dan hilangnya hormon estrogen, hal ini merupakan masalah yang normal pada perempuan yang akan dilalui dalam setiap kehidupan perempuan. Menopause merupakan hal yang normal namun penerimaan pada setiap perempuan berbeda-beda sehingga alangkah baiknya masalah mengenai menopause diketahui secara jelas oleh setiap perempuan[2].

Menopause disebabkan oleh penuaan ovarium yang mengarah pada penurunan produksi ovarium Gonadotropin, Estrogen, dan Progesteron. Kekurangan beberapa hormon ini memunculkan berbagai keluhan somatik, vasomotor, seksual dan gejala psikologis lain yang mengganggu[4]. Menurut WHO, pada tahun 2025 jumlah perempuan yang berusia lanjut di Asia akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Menurut Purwyastuti sindrom pramenopause dan menopause dialami oleh perempuan di dunia, sekitar 70-80% di Eropa, 60 % di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia[5]. Gejala yang paling banyak dari seluruh jumlah wanita pramenopause yaitu 40% merasa hot flashes, 38 % mengalami susah tidur, 37 % mengalami lebih cepat lelah dalam bekerja, 35 % mengatakan menjadi lebih sering lupa, 33 % mengatakan mudah tersinggung, 26 % mengatakan mengalami nyeri sendi dan 21 % mengatakan sering sakit kepala berlebihan[5].

Hasil studi pendahuluan tim pengabdian masyarakat menunjukkan Dusun Cikal RT 02 RW 03 Kabupaten Semarang sebagian besar penduduknya perempuan dengan rentang usia 40-50 tahun dengan pengetahuan tentang menopause masih kurang. Usia 40-50 tahun merupakan usia yang sangat tepat untuk persiapan menghadapi menopause. Melihat pentingnya persiapan menghadapi menopause, sehingga tim pengabdian masyarakat tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang edukasi persiapan menghadapi menopause. Pengetahuan yang lebih tentang menopause akan dapat membantu perempuan itu sendiri untuk dapat menyiapkan diri dan dapat bersikap serta bertindak tepat dalam melakukan pencegahan terjadinya keluhan yang muncul menyertai menopause. Harapannya, keluhan saat menopause dapat berkurang dan kualitas hidup pun akan terasa pada wanita itu sendiri.

2. Metode

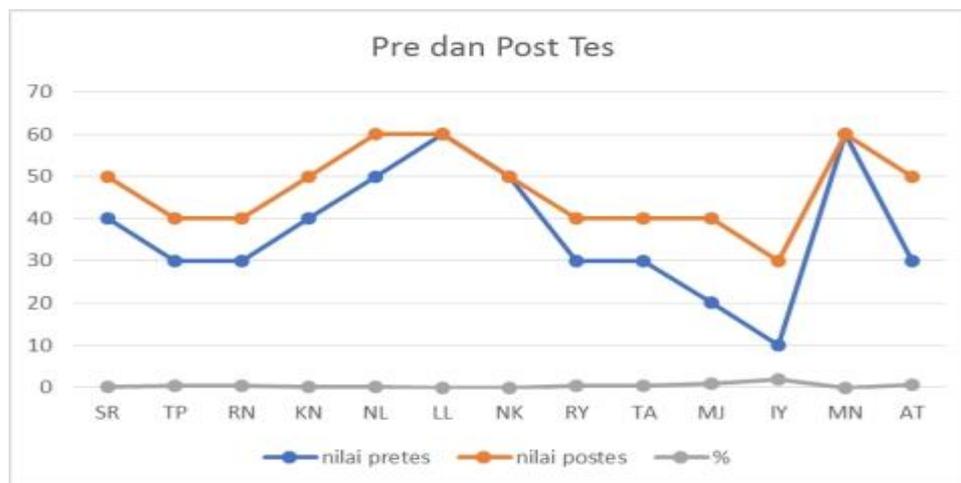
Tim pengabdian kepada masyarakat yaitu dosen bidang memberikan edukasi persiapan menghadapi menopause. Edukasi persiapan menghadapi menopause dilakukan dengan penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang menopause sebagai upaya mempersiapkan menopause yang baik. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan studi pendahuluan tim pengabdian dengan ketua PKK Dusun Cikal RT 02 RW 02 Tuntang Kabupaten Semarang. Hasil studi pendahuluan menunjukkan sebagian besar penduduknya perempuan dengan rentang usia 40-50 tahun dan pengetahuan tentang menopause masih kurang serta sebagian besar dengan pendidikan terakhir SMA. Langkah selanjutnya berkoordinasi dengan Ketua PKK mengenai waktu untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat. Sasaran pengabdian adalah ibu-ibu PKK Dusun Cikal RT 02 RW 02 Tuntang yang sebagian besar berusia 40-50 tahun, dimana pada usia tersebut merupakan usia sangat tepat untuk persiapan menghadapi menopause. Pemberian Edukasi Persiapan menghadapi Menopause dilakukan melalui penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi serta menggunakan media powerpoint. Sebelum penyampaian materi, tim menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan serta pembukaan oleh ketua tim pengabdian masyarakat dan ketua PKK. Penyampaian materi dan diskusi disampaikan kurang lebih 1 jam 30 menit. Kegiatan penyuluhan diakhiri *posttest* dengan menggunakan kuesioner yang telah dibuat tim pengabdian masyarakat guna mengukur pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan tentang menopause.

3. Hasil dan Pembahasan

Pemberian edukasi persiapan menghadapi menopause pada ibu dalam kegiatan pembinaan kesejahteraan keluarga ini bertujuan agar ibu-ibu dapat mempersiapkan secara dini untuk menghadapi masa menopause. Dalam sebuah keluarga bila seorang ibu sehat, dalam arti dapat meminimalkan gejala menopause dengan pengetahuannya yang telah diterima pada edukasi persiapan menghadapi menopause maka aktivitas keluarga akan berjalan dengan baik. Seorang ibu yang paham dan mengerti tentang menopause akan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga ibu akan sehat secara fisik maupun psikologis sehingga akan berdampak pada keluarganya yang sejahtera secara fisik maupun psikologis. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Indriani[2007] yang menyatakan bahwa menopause tidak hanya urusan wanita usia lanjut, sebaiknya setiap wanita mencari tahu seluk-beluk menopause sejak masih muda. Pengetahuan yang lebih tentang menopause akan dapat membantu wanita itu sendiri untuk dapat menyiapkan diri dan dapat bersikap serta bertindak tepat dalam melakukan pencegahan terjadinya keluhan yang muncul menyertai menopause. Harapannya, keluhan saat menopause dapat berkurang dan kualitas hidup pun akan terasa pada wanita itu sendiri.

Pemberian edukasi persiapan menghadapi menopause pada ibu PKK dalam kegiatan pembinaan kesejahteraan keluarga berjalan dengan lancar, diikuti oleh 13 peserta. Peserta merupakan warga RT 02 RW 02 Tuntang Kabupaten Semarang. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dimana pada proses diskusi, terdapat beberapa ibu yang menanyakan tentang fakta atau mitos yang berkaitan dengan menopause, selain itu peserta banyak bertanya tentang sex edukasi.

Sesuai dengan *schedule* pengabdian masyarakat yang disusun oleh tim pengabdian, sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan kegiatan pre-tes dan setelah kegiatan dilakukan *posttest*. *Pretest* dilakukan diawal, dimana peserta belum mendapatkan materi penyuluhan mengenai menopause. *Posttest* dilakukan setelah peserta mengikuti kegiatan penyuluhan mengenai menopause. Soal pre dan *posttest* merupakan soal *multiple choice* yang mana peserta hanya memilih salah satu jawaban yang paling benar. Soal pre dan post berisikan tentang materi penyuluhan antara lain tanda dan gejala, tahapan menopause dan penatalaksanaan menopause. Rentang waktu antara pre dan *posttest* sekitar 1 jam 30 menit. Kegiatan ini digunakan sebagai bentuk evaluasi sampainya materi ke peserta. Hasil pre dan *post-test* terdapat peningkatan nilai test, dengan grafik seperti dibawah ini.



Dari grafik 1 diatas dapat dilihat terjadi kenaikan nilai *pretest* dan *posttest* sebanyak 11 peserta, namun ada nilai yang tetap dari pretes dan postes sebanyak 2 peserta. Kenaikan rata-rata dari 13 peserta yang mengikuti *pretest* dan *posttest* adalah 17, 35%. Kenaikan tersebut didominasi oleh jawaban peserta mengenai pertanyaan penyebab menopause serta gejala yang muncul pada saat menopause.

Peningkatan pengetahuan tentang menopause dapat membantu dalam menyiapkan diri dalam bersikap serta bertindak yang tepat dalam melakukan pencegahan terjadinya keluhan yang muncul menyertai menopause. Dengan pengetahuan yang dimiliki keluhan saat menopause dapat diatasi sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurningsih dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Keluhan Wanita Saat Menopause Di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2012[7]. pengetahuan wanita tentang menopause sebagian besar adalah cukup, namun keluhan yang ditunjukkan masih dalam kategori ringan dan berat. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pengetahuan yang mendalam tentang menopause sangat perlu disampaikan kepada semua wanita sebagai bekal menghadapi masa menopause, baik melalui konseling ataupun penyuluhan.

Menopause merupakan suatu tahap dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti, wanita dikatakan menopause jika sudah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan sejak menstruasi terakhir yang disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium[8]. Menopause akan berdampak pada kesehatan wanita, sebagai awal fase kehidupan kesehatan reproduksi yang baru. Wanita yang menopause akan merasakan ketidaknyamanan secara fisik, psikologi dan gejala lainnya. Hasil post tes menunjukkan bahwa peningkatan nilai peserta dari pertanyaan tentang gejala yang muncul pada saat menopause. Kesimpulannya peserta akan lebih memahami tentang gejala perubahan menopause baik fisik maupun psikologi.

Faktor usia menjadi faktor utama terjadinya menopause, semakin tua usia wanita maka kinerja indung telur semakin melambat, selain itu pembedahan serta perawatan medis tertentu, seperti operasi pengangkatan indung telur (*ooforektomi bilateral*), kemoterapi, dan radiasi panggul, juga ikut menjadi faktor penyebab menopause. Beberapa wanita mulai mengalami menopause ketika berusia 40 tahun dan sebagian kecil ketika berusia sekitar 60 tahun. Hal ini sesuai dengan sasaran penyuluhan tentang menopause dengan rentang usia 40-50 tahun.

Pertambahan umur tidak bisa dihambat dan akibatnya jelas tidak bisa untuk dihindari. seorang wanita harus dibuka kesadarannya untuk dapat menerima dengan ikhlas penurunan fungsi tubuh secara menyeluruh. Guna menunjang hal tersebut dibutuhkan informasi yang dapat mengedukasi dengan tepat agar wanita dapat menerima dengan wajar penuaan yang dialaminya. Sebagian besar wanita memiliki pandangan dan beranggapan menopause merupakan gejala alami, hal tersebut menimbulkan wanita tidak mengetahui dampak yang bisa timbul saat akan memasuki masa

menopause. Padahal saat memasuki masa menopause wanita mengalami gejala-gejala seperti gejalak panas (*hot flushes*) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan di kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), dan berat badan bertambah[9].

Gejala-gejala menopause sebenarnya dapat diminimalkan apabila seorang wanita mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai menopause itu sendiri. Gejala vasomotor dan untuk memperbaiki mood atau suasana hati menurut *British Menopause Society (BMS) & Women's Health Concern*, 2016 dapat diminimalisir dengan terapi penggantian hormon atau *Hormone Replacement Therapy (HRT)*. Sedangkan, untuk mengatasi gangguan fungsi seksual menurut dengan penggantian estrogen, sistemik atau topikal. Penggantian estrogen sistemik dapat meningkatkan hasrat seksual dan libido. Selain itu, penggantian estrogen vagina topikal dapat memperbaiki *dispareunia* sekunder akibat *atrofi vulvovaginal/sindrom genitourinaria* menopause, melalui pengaruh proliferasi pada epitel vulva dan vagina[10].

Pemberian terapi penggantian hormon atau *Hormone Replacement Therapy (HRT)* ataupun penggantian estrogen baik secara sistemik maupun topikal harus dilakukan oleh dokter ahli. Sedangkan untuk meminimalisir gejala menopause yang dapat dilakukan wanita itu sendiri antara lain menerapkan pola makan yang sehat[10] dengan konsumsi kalsium, vitamin, fitoestrogen, konsumsi makanan yang berserat, hindari makanan berlemak, batasi konsumsi kafein, garam dan gula. Selain itu dengan olah raga secara teratur dan berhenti merokok.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat “Pemberian Edukasi Persiapan Menghadapi Menopause pada Ibu PKK dalam Kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga berjalan lancar dan peserta sangat antusias, hal tersebut dapat terlihat dari beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan kepada narasumber. Peserta mengerti dan paham dengan penjelasan penyuluhan dalam menghadapi menopause dan peserta memahami penatalaksanaan menopause. Terdapat perubahan pengetahuan yang diukur dari nilai pre dan *posttest* yang dilakukan pada saat kegiatan penyuluhan dengan nilai rata-rata kenaikan sebesar 17,35%. Pemberian edukasi sebagai bentuk *transfer of knowledge* diharapkan dapat dilakukan secara rutin pada perempuan yang harapannya setelah mengikuti kegiatan ini keluhan saat menopause dapat berkurang dan kualitas hidup pun akan terasa pada perempuan itu sendiri.

Ucapan Terima Kasih

Melalui kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada kepada pimpinan Yayasan Bhakti Sosial, Ketua STIKes Akbidyo, Waka I, Waka II, Waka III, Kepala LPPM, Kaprodi DIII Kebidanan, Ketua PKK RT 02 RW 02 Dusun Cikal dan semua pihak yang telah membantu hingga terselenggaranya pengabdian kepada masyarakat ini dengan lancar.

Daftar Pustaka

- [1] L. Ghani, “Seluk Beluk Menopause,” *Media Heal. Res. Dev.*, vol. 19, no. 4 Des, pp. 193–197, 2012.
- [2] S. Wieder-Huszla *et al.*, “Effects of socio-demographic, personality and medical factors on quality of life of postmenopausal women,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 11, no. 7, pp. 6692–6708, 2014, doi: 10.3390/ijerph110706692.
- [3] Irianto, *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- [4] E. E. M. Elsabagh and E. S. A. Allah, “Menopausal symptoms and the quality of life among pre/post menopausal women from rural area in Zagazig city,” *Life Sci. J.*, vol. 9, no. 2, pp. 115–121, 2012, [Online]. Available: <http://www.lifesciencesite.com>

-
- [5] M. Lombogia, “Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 tahun dalam menghadapi Menopause di Kelurahan Pampusung Kecamatan Lembeh Selatan,” *Juiperdo*, vol. 3, no. 2007, 2014.
- [6] N. Indriani, “Perbedaan Sikap Wanita dalam Menghadapi Masa Klimakterium Dilihat dari Pengetahuan tentang Menopause di Desa Kampung Islam Kusamba Kecamatan Dawan Kabupaten Klungkung Bali,” UIN Malang, 2007.
- [7] Nurningsih, “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Keluhan Wanita Saat Menopause Di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2012,” UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2012.
- [8] N. Suryoprajogo, *Tips Menyenangkan Menghadapi Menopause*. Jawa Tengah: Desa Pustaka Indonesi, 2019.
- [9] H. Hamoda, N. Panay, R. Arya, and M. Savvas, “The British Menopause Society & Women’s Health Concern 2016 recommendations on hormone replacement therapy in menopausal women,” *Post Reprod. Heal.*, vol. 22, no. 4, pp. 165–183, 2016, doi: [doi:10.1177/2053369116680501](https://doi.org/10.1177/2053369116680501).
- [10] Rebbeca and Pam, *Menopause*. Jakarta: Erlangga, 2007.