

PENYULUHAN TENTANG NYERI SENDI YANG DI ALAMI OLEH MENOUPAUSE DI DESA SAMATAN KECAMATAN PROPO KABUPATEN PAMEKASAN

Mutmainnah Mufidah¹, Emi Yunita²

Program studi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Islam Madura

*email : mufidam128@gmail.com, fenidanaku@gmail.com

Abstrak

Menopause merupakan suatu gejala dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi dalam waktu satu tahun terakhir tidak mengalami menstruasi. Hal ini menyebabkan wanita menopause akan mengalami keluhan-keluhan fisik dan psikologis seperti, mudah marah, gejala panas (hot flushes), nyeri sendi, kekeringan pada vagina. Keadaan ini bisa sangat mengganggu aktivitas wanita tersebut seiring dengan pertambahan usianya. Nyeri sendi merupakan salah satu keluhan masa menopause yang dialami oleh lansia. Nyeri sendi adalah peradangan pada satu atau lebih persendian yang ditandai dengan terjadinya pembengkakan sendi, kemerahan, rasa panas, rasa sakit serta terjadinya keterbatasan gerak. Peristiwa tersebut dapat ditangani dengan melakukan terapi nonfarmakologi dengan efek samping minimal seperti relaksasi otot progresif. Penyuluhan ini di laksanakan di desa samatan kecamatan propo kabupaten pamekasan. Yang di ikuti oleh 15 orang menopause, jadi tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pada menopause tentang yang di alaminya, edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Evaluasi tingkat keberhasilan Kesehatan ini dengan melakukan pretest dan posttest.

Kata kunci: Menopause, Nyeri Sendi

Abstract

Menopause is a symptom in a woman's life which is marked by the cessation of the menstrual cycle in the last one year without menstruation. This causes menopausal women to experience physical and psychological complaints such as irritability, hot flushes, joint pain, vaginal dryness. This situation can greatly interfere with the woman's activities as she ages. Joint pain is one of the menopausal complaints experienced by the elderly. Joint pain is inflammation of one or more joints which is characterized by joint swelling, redness, burning sensation, pain and limited range of motion. These events can be managed by performing nonpharmacological. This counseling was carried out in Samatan Village, Propo District, Pamekasan Regency. which was attended by 15 menopause people, the purpose of this activity was to increase knowledge in menopause about what was going on, education was carried out by lecture and discussion methods. evaluate the success rate of this health by doing a pretest and posttest

keywords: menopause, joint pain

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu gejala dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi dalam waktu satu tahun terakhir tidak mengalami menstruasi. (Setyowati, 2018). Usia rata-rata wanita mengalami menopause adalah 51 tahun, tetapi bisa terjadi pada usia 40-45 tahun dan masih dalam kategori normal (Holland, 2015). Pada masa menjelang menopause, berbagai macam keluhan yang akan dialami wanita masa menopause seperti, mudah tersinggung, takut, gelisah, mudah marah, gejala panas (*hot flushes*), depresi, sakit kepala, cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang tenaga, berat badan bertambah, nyeri tulang dan otot, gangguan tidur, obstipasi, jantung berdebar-debar, gangguan libido, kesemutan, mata berkunang-kunang (Mulyani, 2013).

Nyeri sendi merupakan salah satu masalah muskuloskeletal yang sering dikeluhkan oleh lansia. Nyeri sendi dapat menyebabkan lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan kegiatan sehari - hari

(ADL) sehingga lansia lebih bergantung bantuan orang lain dan menyebabkan tidak mandiri dalam melakukan sesuatu sehingga dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia. (anisa 2019)

Nyeri sendi yang dirasakan oleh ibu menopause disebabkan oleh defisiensi estrogen. Pengurangan hormon estrogen ini menyebabkan penurunan produksi cairan sinovial pada sendi. Hal ini menimbulkan rasa nyeri yang membuat klien membatasi pergerakan pada bagian yang nyeri. Pembatasan gerak pada sendi dapat menyebabkan kekakuan atau atropi otot sendi yang lama kelamaan dapat menghentikan secara permanen fungsional sendi tersebut (Sitinjak *et al.*, 2016). Pengobatan nyeri sendi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi seperti obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) dan obat salap oles panas. Namun pengobatan ini memberikan efek samping seperti serangan jantung, stroke, tekanan darah tinggi, mual, muntah, pusing dan diare. Sedangkan efek samping dari salap oles panas dapat menimbulkan alergi bagi kulit terutama bagi kulit yang sensitif (Sianturi, 2018). Pengobatan secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan melakukan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot tertentu dengan mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Ruswadi, 2021).

Setiap tubuh wanita mempunyai persediaan sel telur dengan jumlah yang terbatas dengan pertambahan usia sel telur berkurang dengan cepat akibatnya produksi hormon estrogen menurun, sehingga menyebabkan penurunan produksi cairan sinovial pada sendi. Hal ini menimbulkan rasa nyeri yang membuat klien membatasi pergerakan pada bagian yang nyeri. Pembatasan gerak pada sendi dapat menyebabkan kekakuan pada tulang dan sendi. Pada sendi sinovial yang normal, kartilago artikuler membungkus ujung tulang pada sendi dan menghasilkan permukaan yang licin serta ulet untuk gerakan. Membran sinovial melapisi dinding dalam kapsula fibrosa dan mensekresikan cairan kedalam ruang antara-tulang. Cairan sinovial ini berfungsi sebagai peredam kejutan (shock absorber) dan pelumas yang memungkinkan sendi untuk bergerak secara bebas dalam arah yang tepat (Sianturi, 2018)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Richard & Sari (2020), menyatakan bahwa manajemen nyeri tidak selalu harus menggunakan obat-obatan, tetapi ada beberapa tindakan keperawatan yang dapat diberikan untuk menghilangkan rasa sakit. Adapun beberapa terapi yang dapat dilakukan, misalnya terapi relaksasi otot progresif, bekam dan kompres hangat. Namun, hasil penelitian Richard & Sari (2020) menunjukkan bahwa intervensi terapi relaksasi otot progresif lebih efektif dalam mengurangi rasa nyeri sendi dari pada kompres hangat.

Penelitian yang dilakukan oleh Iswara *et al.*, (2019), salah satu pengobatan non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri rematik adalah bekam. Bekam merupakan pengobatan yang menggunakan cup yang ditelungkupkan pada kulit agar menimbulkan bendungan lokal. Kemudian darah dikeluarkan dengan hisapan bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, menimbulkan efek penghilang nyeri, dan mengurangi pembengkakan. Namun, terapi bekam ini tidak tepat dilakukan pada saat masa pandemi ini, dikarenakan pelaksanaannya tatap muka langsung dengan klien. Oleh karena itu, intervensi yang dipilih oleh penulis adalah mengajarkan teknik relaksasi otot progresif.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung secara luring (Tatap muka) di desa samatan kecamatan proppo kabupaten pamekasan pada hari tanggal 17 Juni 2023 Jam 09:30 WIB, sasaran dari kegiatan ini adalah menopause yang berjumlah 15 Orang. Kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan tentang nyeri sendi yang di alami menopause, kegiatan penilaian keberhasilan di sini kami melakukan sesi tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa samatan kecamatan proppo kabupaten pamekasan adalah wilayah yang memiliki penduduk yang cukup tinggi sekitar 281.958 penduduk, dengan luas wilayah 2944,4km dengan kordinat bujur 11344593936 dan kordinat lintang 7.13806578. desa samatan memilik 3 dusun di dalamnya dengan rincian dusun timur, dusun tengah, dusun barat.

Data demografi yang saya dapat adalah desa pakong memiliki jumlah keseluruhan penduduk 281.958 jiwa, dengan pembagian laki-laki sebanyak 1,491 jiwa, jumlah perempuan sebanyak 1,542 jiwa, jumlah usia produktif 287,925 jiwa. Dari data yang di dapat bahwa mayoritas pekerjaan yang ditekuni atau di lakukan oleh penduduk samatan adalah sebagai petani.

Sarana dan prasarana yang di miliki desa samatan ini adalah 4 masjid, balai desa yang terletak di dusun tengah, dan 1 polides, 5 sekolah. untuk kebutuhan air bersih Sebagian besar warga samatan mengambil air bersih dari sumur. Kondisi jalan desa samatan termasuk katagori baik, tingkat Kesehatan di desa samatan termasuk baik karna Sebagian besar masyarakat samatan patuhterhadap instruksi perangkat desa dan tenaga Kesehatan. Berdasarkan hasil evaluasi yang di berikan melalui pre dan post test di dapatkan bahwa pengetahuan peserta penyuluhan tentang nyeri sendi yang di alami menopause mengalami peningkatan di banding dengan hasil pretest yang di lakukan sabelum penyuluhan. Berdasarkan dari hasil Kegiatan penyuluhan melalui media leaflet dengan topik nyeri sendi yang di alami menopause upaya mengetahui di masa usia lanjut di hadiri oleh 15 peserta menopause. Dalam kegiatan penyuluhan ini juga di ajari untuk melakukan pijat refleksi yang bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, membantu mengurangi stress, dan memperlancar system pencernaan, Materi yang di sampaikan pada saat penyuluhan memberikan Ketertarikan dan antusiasme para menopause ini dikarenakan mereka tetap mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang Kesehatan. Hasil dari kegiatan ini masyarakat samatan mengetahui tentang nyeri sendi pada menopause.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh team

SIMPULAN

Nyeri sendi merupakan salah satu keluhan masa menopause yang dialami oleh lansia. Nyeri sendi adalah peradangan pada satu atau lebih persendian yang ditandai dengan terjadinya pembengkakan sendi, kemerahan, rasa panas, rasa sakit serta terjadinya keterbatasan bergerak.

SARAN

Di perlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan perlu adanya tindak lanjut untuk pembinaan pada kelompok usia menopause secara berkelanjutan sehingga pemahaman lansia terhadap Kesehatan menopause meningkat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moral terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Mulyani, N. S. (2013). Menopause; Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Anisa Rahma wijayanti, candra bagus ropyanto (2019) hubungan nyeri sedi dengan kualitas hidup pada lanjut usia (60-75 tahun). Semarang: diponegoro university.
- Ruswadi, I. (2021). Keperawatan Jiwa. Jawa Barat: Penerbit Adab.
- Sianturi, A. F. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2018. Repositori Poltekkes Medan.
- Richard, S. D., & Sari, D. A. K. W. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia. Jurnal
- Iswara, R., Sari, L., & Kosasih, E. (2019). Pengaruh Bekam Terhadap Intensitas Nyeri pada Penderita Rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur Kalimantan Barat. KNJ, 1–8.
- Elfira, E. (2020). Diagnosis Nyeri Sendi. Yogyakarta: Deepublish.
- Widayanti, Y., Katolik, S., Vincentius, S. T., & Surabaya, A. P. (2016). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause. Adi Husada Nursing Journal, 2(1), 96–101.
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. Ners Muda, 1(2), 88.
- Sitinjak, V. M., Hastuti, M. F., & Nurfianti, A. (2016). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. Jurnal Keperawatan Padjadjaran.