

OPTIMALISASI KESEHATAN REPRODUKSI PADA IBU PRE MENOPAUSE

Mirawati¹, Afiatun Rahmah², Mirza Adiwidya Puspitasari³

^{1,2,3}Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
e-mail: 19mirawati@gmail.com

Abstrak

Perempuan saat memasuki masa penuaan atau menjelang menopause sering mengalami gejala secara fisik maupun psikologis sehingga dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari. Seringkali perempuan di usia menjelang menopause merasa dirinya tua, menilai dan berpikir dirinya loyo dan merasa tidak berarti lagi sehingga mengakibatkan stres pada perempuan. Dampak buruk atau gejala berat menopause dapat menyebabkan osteoporosis, penyakit jantung, inkontinensia urine dan masalah kesehatan lainnya. Tujuan dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan wawasan perempuan pada umumnya untuk meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi pada ibu pre menopause. Metode kegiatan ini terbagi dalam beberapa langkah, diawali sosialisasi agenda kegiatan, memberikan materi edukasi pada perempuan dan terakhir evaluasi tentang pengetahuan kesehatan reproduksi pre menopause. Hasil dari kegiatan ini adalah terlihat peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi pada perempuan sebelum dan sesudah mengikuti edukasi.

Kata kunci: Kesehatan Reproduksi, PreMenopause, Menopause, Ibu pre menopause

Abstract

women enter the aging period or approach menopause, they often experience physical and psychological symptoms that can cause disruption to their daily activities. Often women at the age of approaching menopause feel that they are old, judge and think that they are sluggish and feel that they no longer matter, which results in stress for women. The bad effects or severe symptoms of menopause can cause osteoporosis, heart disease, urinary incontinence and other health problems. The aim of this activity is to increase the knowledge and insight of women in general to increase understanding of reproductive health in pre-menopausal mothers. This activity method is divided into several steps, starting with socializing the activity agenda, providing educational material to women and finally evaluating knowledge about pre-menopausal reproductive health. The result of this activity was a visible increase in women's knowledge of reproductive health before and after attending education

Keywords: Reproduction Health, Premenopause, menopause,

PENDAHULUAN

Menopause merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain perempuan mengalami stress fisik dapat juga mengalami stress psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami oleh semua perempuan (Dewa ayu, 2013).

Perubahan yang terjadi tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena proses menua terjadi suatu fase yaitu fasemenopause. Menopause merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi. Seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan takut karena memasuki usia tua dan sudah tidak dapat melahirkan anak akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masamenopause yakni berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (Intan, 2017).

Perubahan keseimbangan hormonal ini dapat menyebabkan berbagai gejala psikologis ditandai dengan sikap yang mudah tersinggung, depresi, cemas, suasana hati (mood) yang tidak menentu, menurunnya kemampuan berfikir dan daya ingat.

Masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, stres di awal menopause dan selama menopause. Dengan datangnya menopause, seringkali wanita merasa dirinya tua, menilai dan berpikir dirinya loyo dan merasa tidak berarti lagi, merasa tersisihkan dan terabaikan dari kehidupan sosialnya. Hal ini akan dapat mengakibatkan stres pada wanita. Selain itu dampak buruk atau gejala berat yang dialami perempuan di masa menopause antara lain terjadi instabilitas vasomotor atau ketidakstabilan pembuluh darah ditandai dengan hot flushes atau kulit memerah pada area wajah, leher, dan dada; terjadi osteoporosis atau kerapuhan tulang; risiko menderita penyakit jantung kardiovaskular (PJK) meningkat; susah buang air kecil atau anyang-anyangan; dinding vagina menipis sehingga nyeri atau perdarahan saat berhubungan seks dan tidak keset karena lipatan vagina berkurang; tidak dapat menahan BAK dan BAB karena otot-otot sekitarnya mengalami penyusutan/kendur/atrofi dan perubahan emosi ditandai mudah stres dan cemas

Berdasarkan latar belakang diatas pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait persiapan pre menopause pada ibu.

METODE

1. Lokasi Kegiatan dan Jadwal Kegiatan
Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertempat di TPS Basirih Kota Banjarmasin
2. Sasaran
Sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebanyak 40 orang
3. Jenis Kegiatan
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis ini kapasitas pelayanan yang kami laksanakan kami batasi sebanyak.
4. Tahapan kegiatan
 - a. Tahap Persiapan
Tahap persiapan dilakukan setelah mendapatkan ijin pelaksanaan dari SDN 1 Pasar lama Banjarmasin. Rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi:
Persiapan survei tempat pelaksanaan kegiatan, dan pembuatan proposal kegiatan serta menyelesaikan administrasi permohonan ijin dari Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dengan nomor surat..... ke tempat pelaksanaan penyuluhan.
 - b. Tahap Pelaksanaan
Penyelenggaraan kegiatan dilaksanakan dengan terlebih dahulu membuat kepanitian dari tim dosen-dosen di Kebidanan dengan melibatkan organisasi mahasiswa yaitu HIMA Kebidanan fakultas keperawatan dan ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
Adapun alat yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah berupa:
 - 1.) Pengeras suara
 - 2.) LCD dan Laptop
 - 3.) Lembar pre tes dan post tes
 - c. Tahap Evaluasi
Pada tahap evaluasi setelah kegiatan dilakukan oleh panitia atau Tim untuk mengetahui sejauh mana hasil kegiatan yang telah dicapai secara umum yang meliputi ketercapaian tujuan, keberhasilan target jumlah peserta pengabdian proses penyuluhan, serta kemampuan peserta dalam memahami materi dan lain sebagainya. Ketercapaian hasil pendidikan kesehatan dilakukan dengan pengukuran prior knowledge (pengetahuan) peserta tentang menopause melalui pre test. Kemudian setelah pendidikan kesehatan dan tanya jawab dilakukan kembali pengukuran pengetahuan dengan post test. Hasil pre test dan post test inilah yang akan dibandingkan sebagai penilaian. Dimana hasil evaluasi dijadikan dasar dalam menyusun laporan kegiatan. Laporan kegiatan disusun sebagai laporan pertanggung jawaban atas apa yang telah dilaksanakan berdasarkan proses kegiatan penyuluhan dalam pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberikan kuisisioner (pre-test) untuk mendapatkan informasi peserta memahami tentang kesehatan reproduksi Pre-Manopause Hasil pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat sebagai berikut:

Tabel. 1 Pre test tentang kesehatan reproduksi Pre Menopause

NO	Pengetahuan	Jumlah	Presentasi
1	Rendah	25	62,5
2	Tinggi	15	37,5
		40	

Berdasarkan hasil pre test dapat di simpulkan bahwa sebagian besar masyarakat belum mengetahui terkait pre menopause dimana hasilnya sebanyak 62,5% masyarakat memiliki pengetahuan rendah.

Setelah dilakukan pre test selanjutnya dilakukan edukasi terkait pre menopause di TPS Basirih kota Banjarmasin

Tabel. 2 Post Test tentang kesehatan reproduksi Pre Menopause

NO	Pengetahuan	Jumlah	Presentasi
1	Rendah	5	12,5
2	Tinggi	35	87,5
		40	

Berdasarkan hasil pro test dapat di simpulkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar masyarakat paham terkait pre menopause dimana hasilnya sebanyak 87,5% masyarakat memiliki pengetahuan tinggi.

Menopause merupakan fenomena biopsikososial yang meliputi peralihan kehidupan seorang wanita dari subur menjadi tidak subur. Meskipun menopause dapat menyebabkan gejala fisik yang sangat tidak menyenangkan, terdapat bukti bahwa gejala menopause yang dilaporkan rendah di kalangan wanita dalam budaya Asia. Menopause adalah tahap penuaan alami dan tiga kategori "Memasuki tahap baru", "Mengelola menopause" dan "Bukan akhir kehidupan" perubahan menopause dialami sebagai perubahan alami dalam hidup, dengan masalah kesehatan yang normal untuk perubahan ini dan ditangani dengan praktik perawatan diri yang berbeda. Kategori "Memasuki tahap baru" menggambarkan wanita yang menyadari menopause dan perubahan tubuhnya. Kategori "Mengelola Menopause" menggambarkan pengalaman perempuan yang dapat menemukan solusi sendiri untuk meringankan gejala menopause dan dengan terlibat dalam kegiatan keagamaan dan berfokus pada interaksi dengan orang-orang. Kategori "Bukan Akhir Hidup" menggambarkan pandangan perempuan tentang dirinya masih berharga karena menopause dialami sebagai bagian alami dari kehidupan mereka. (Ilankoon et al., 2021). Hasil Penelitian (Syed Alwi et al., 2021) Studi tentang persepsi menopause di kalangan Wanita Sarawak berusia antara 40 dan 65 tahun menunjukkan usia rata-rata menopause adalah 52 tahun. Sikap peserta terhadap menopause berbeda dalam penelitian lain yang berbasis di Malaysia dan lainnya Negara-negara Asia, Latar belakang pendidikan memiliki efek yang signifikan pada bagaimana wanita memandang pria, semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin positif persepsi menopause. Terlebih adalah masalah yang umumnya tidak dibahas secara terbuka di sebagian besar komunitas timur, termasuk di antara perempuan, tampaknya ada kekurangan informasi, pengetahuan dan kesadaran tentang menopause, ini tercermin dalam jawaban yang diberikan selama wawancara. Penyedia perawatan primer, termasuk fisioterapi perawatan primer orang, memainkan peran penting dalam mendidik dan menciptakan kesadaran di kalangan wanita dari segala usia tentang menopause karena penyedia perawatan primer adalah titik pertama dari kebijakan dengan penyedia layanan kesehatan formal untuk individu, keluarga dan masyarakat

Tingkat pengetahuan ibu-ibu pre menopause yang rendah dapat meningkatkan kejadian masalah kesehatan reproduksi karena tingkat pendidikan yang rendah menimbulkan keterbatasan dalam memperoleh pengetahuan. Menurut Notoadmodjo (2008), tidak berarti seseorang berpendidikan rendah pasti berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak di peroleh di pendidikan formal, tetapi juga

bisa diperoleh dari sumber informasi lain. Tidak selamanya dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Edukasi merupakan dasar utama untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi pada ibu-ibu pre menopause. Hasil penelitian Suyanti, pemberian penyuluhan merupakan salah satu cara efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita tentang menopause. Sehingga dengan meningkatnya pengetahuan respon koping dalam menghadapi masa pra menopause dapat dilalui dengan lebih bijak. Menurut Dewi, 2010 pemahaman melalui kegiatan formal maupun non formal tentang kesehatan akan membentuk perilaku seseorang, karena apabila perilaku didasari dengan pengetahuan yang baik maka wanita akan semakin siap menghadapi menopause. Pengetahuan dapat melalui sumber seperti media massa, sosial media dan sebagainya.

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang kesehatan reproduksi pada ibu di TPS Basirih kota Banjarmasin berlangsung baik dan ada peningkatan pengetahuan terkait pre menopause pada ibu.

SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat serupa dapat dilakukan secara rutin di lokasi yang sama dengan tema yang berbeda dengan sasaran masyarakat yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Fakultas Keperawatan dan Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini.
2. TPS Basirih Kota Banjarmasin yang bersedia menjadi tempat untuk dilakukan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, S., & Jeniawaty, S. (2023). Pelatihan Peningkatan Pendidikan Kesehatan tentang Persiapan Menjelang Menopause di Puskesmas Mojo. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 5(3).
- Elviani, Y., & Gani, A. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP IBU-IBU PREMENOPAUSE DIDESA PERIGI KECAMATAN PULAU PINANG KABUPATEN LAHAT TAHUN 2022. *Indonesian Journal Of Community Service*, 2(2), 242-251.
- Kasim, J., & Firawati, F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Lansia Pre-Menopause di Desa Taraweang Kabupaten Pangkep. *INSAN MANDIRI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 55-60.
- Kusumawati, W., Wahyuni, A., Cahyani, F. E., & Amalya, S. N. (2022). Upaya peningkatan kesehatan reproduksi melalui deteksi dini dan pencegahan gangguan haid serta menopause. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6, 1164-1169.
- Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 49-62.
- Rahmawati, V. Y., Puspasari, J., Fitria, D., Sari, A. C. R., & Ismoyo, B. (2023). The Sehat dan Bahagia (SETIA): Optimalisasi dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi pada Perempuan Menghadapi Menopause: Sehat dan Bahagia (SETIA): Optimalisasi dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi pada Perempuan dalam Menghadapi Menopause. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 3(01), 299-305.