

PENYULUHAN UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI MASA MENOPAUSE

Adhika Wijayanti¹, Yona Sari², Aryanti³, Tiara Fatrin⁴, Vivi Dwi Putri⁵, Apriyanti Aini⁶,
Rani Purwani⁷, Yuli Suryanti⁸

^{1,2,3,4,5,6,7} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang

⁸ STIKES Mitra Adiguna Palembang

E-mail:adhikaw1@gmail.com

Abstrak

Menopause memiliki arti berhentinya siklus menstruasi untuk selama-lamanya bagi wanita yang sebelumnya mengalami masa menstruasi disetiap bulan, yang disebabkan oleh jumlah folikel yang mengalami atresia yang terus meningkat, sampai tidak tersedia lagi folikel yang dalam 12 bulan terakhir mengalami amenore (Fitri, 2017). Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa penyuluhan pada ibu premenopause yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam mengenal dan mempersiapkan diri serta mengatasi keluhan yang nantinya akan terjadi pada masa menopause. Kegiatan ini diikuti oleh ibu premenopause dengan rentang usia 48-55 sebanyak 30 orang di Puskesmas Sosial Palembang. Hasil dari kegiatan edukasi praktik ini adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu dalam mengenal dan mempersiapkan diri menopause.

Kata kunci: Penyuluhan, Menopause, Premenopause

Abstract

Menopause means the cessation of the menstrual cycle forever for women who previously experienced menstruation every month, which is caused by the amount of follicles who experienced atresia continues to increase, until it is no longer available follicles, as well as in the last 12 months experienced amenorrhoea (Fitri, 2017). Community service activities take the form of counseling for premenopausal mothers which aims to improve mothers' understanding and preparation and dealing with complaints that will occur during menopause. This activity was attended by 30 premenopausal mothers with an age range of 48-55 at the Palembang Social Health Center. The result of this practical educational activity is an increase in knowledge.

Keywords: Counseling, Menopause, Premenopause

PENDAHULUAN

Menopause mempunyai arti berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi wanita yang mengalami menstruasi disetiap bulannya, hal ini disebabkan karena jumlah folikel yang mengalami atresia akan terus meningkat, sampai tidak tersedia lagi folikel, sehingga dalam 12 bulan terakhir akan mengalami amenorea, dan bukan disebabkan oleh keadaan patologis (Fitri, 2017). Menopause berarti keadaan dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi yang terjadi pada rentang usia 50 sampai 59 tahun (Harlow, 2012). Umumnya wanita normal akan mengalami menarche di usia 11-15 tahun, dengan usia reproduksi 15-46 tahun, dan masa menopause di usia 50-51 tahun. Wanita yang berada di Indonesia dengan wanita yang berada di Negara Barat dan Asia pada umumnya mengalami menopause di usia yang relatif sama yaitu sekitar 50 tahun (Senolinggi, Mewengkang and Wantania, 2015).

Adapun tahap menopause adalah premenopause yaitu masa sebelumnya menopause yang dimulai sejak fungsi reproduksinya mulai terganggu, sehingga cenderung mengalami penurunan, hingga timbulnya keluhan atau tanda-tanda terjadinya menopause. Masa perimenopause ini akan berlangsung sejak haid mulai tidak teratur dan pada saat mulai timbul keluhan-keluhan, yaitu pada usia 45 tahun sampai dengan 55 tahun. Masa perimenopause merupakan masa yang terjadi dari masa premenopause yang berlangsung pada usia 45-48, sedangkan masa menopause berlangsung pada usia 49-51, serta usia postmenopause yang berlangsung pada usia 52-55 (Mulyaningsih dan Paramita, 2018).

Pada saat wanita akan memasuki masa menopause, maka seorang wanita akan mengalami keluhan seperti rasa panas (hot flash) yang terjadi berkisar 75% pada wanita menopause, hal ini diakibatkan karena defisiensi hormon estrogen yang menyebabkan vaso dilatasi di dalam hipotalamus. Vasodilasi ini akan menyebabkan peningkatan suhu hipotalamus dan respon yang menyebabkan penurunan suhu pada inti tubuh. Antibodi ini terdapat pada vagina serta perubahan pada payudara serta kulit. (Yuneta, 2021) Hal seperti ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan baik secara fisik, serta dapat menimbulkan infeksi saluran kemih, dan dapat menyebabkan dispareunia selama melakukan hubungan seksual.

Disamping itu, perubahan pada tulang, seperti osteoporosis disebabkan oleh defisiensi estrogen yang akan berkepanjangan meliputi penurunan kualitas tulang tanpa perubahan pada komposisi kimianya (Wardiyah, 2016).

Di Puskesmas Sosial Palembang, banyak ibu dengan usia premenopause yang tidak mengetahui tanda dari menopause. Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Puskesmas Sosial Palembang tentang mengenal menopause diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu premenopause dalam mengatasi menopause kedepannya.

METODE

Rancangan kegiatan pada pengabdian masyarakat ini adalah kegiatan penyuluhan dengan pengumpulan data usia menopause dengan metode observasi pada objek sasaran penyuluhan ini adalah ibu premenopause yaitu usia 48-55 yang berjumlah 30 orang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi hasil kegiatan. Untuk tahapan yang pertama yaitu tahap persiapan diantaranya kelengkapan media yang akan digunakan seperti laptop, LCD, PPT, meja, kursi, dll. Tahapan kedua yaitu jalannya kegiatan pada saat penyuluhan dan tahapan ketiga yaitu mengevaluasi hasil penyuluhan dengan menanyakan kembali kepada ibu mengenai materi penyuluhan yaitu bagaimana mengenal dan mengatasi ketidaknyamanan pada masa menopause. Ada dua macam evaluasi, pertama evaluasi subjektif dengan menanyakan tentang pengetahuan ibu terhadap menopause, sedangkan evaluasi objektif dengan menanyakan kembali materi penyuluhan tentang bagaimana cara mengatasi menopause. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah ibu usia premenopause di Puskesmas Sosial Palembang. Alat yang digunakan dalam penyuluhan adalah Laptop, PPT dan LCD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, terlihat antusias serta semangat ibu-ibu tersebut. Selama memaparkan presentasi, ibu-ibu menyimak dengan baik. Setelah kegiatan berakhir, dilakukan diskusi tanya jawab. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlihat dari adanya peningkatan pengetahuan ibu terhadap menopause serta cara mengatasinya. Persentase responden yang memiliki pengetahuan baik tentang menopause pada pretest adalah 36,5%. Sedangkan angka ini meningkat pada post-test yaitu sebesar 90,4%.

Dalam perjalanan hidupnya seorang wanita yang mencapai umur sekitar 45 tahun, mengalami penuaan indung telur, sehingga tidak sanggup lagi memenuhi hormon esterogen. (Susanti, 2022) Sistem hormonal seluruh tubuh mengalami kemunduran dalam pengeluaran hormonnya. Kemudian pada kelenjar tyroid dengan hormon toroksin untuk metabolisme umum dan kemunduran kelenjar paratiroid yang mengatur metabolisme kalsium. Terdapat peningkatan hormone Folicle Stimulating hormon (FSH) dan Leutinizing hormon (LH). Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikis (Manuaba, 2009).

Adapun tahapan-tahapan menopause seperti premenopause yaitu masa sebelumnya menopause yang mana dimulai sejak fungsi reproduksi mulai terganggu, sehingga cenderung mengalami penurunan, sampai timbulnya keluhan-keluhan atau tanda-tanda terjadinya menopause. (Wulan, 2020). Perimenopause berlangsung sejak haid mulai tidak teratur dan pada saat mulai timbul keluhan-keluhan, yaitu pada usia 45 tahun sampai dengan 55 tahun. Masa perimenopause adalah masa yang terdiri dari masa premenopause yang berlangsung pada usia 45-48, masa menopause yang berlangsung pada usia 49-51, dan usia postmenopause yang berlangsung pada usia 52-55 (Mulyaningsih dan Paramita, 2018).

Selain perubahan fisik, terdapat perubahan psikis yang dialami seorang wanita menjelang menopause yang menjadi kecemasan wanita menopause meliputi merasa tua, tidak menarik lagi, rasa tertekan karena takut menjadi tua, mudah tersinggung mudah terkejut sehingga jantung berdebar, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa takut bahwa suami akan menyeleweng, keinginan seksual menurun dan sulit mencapai kepuasan (orgasme), merasa sudah tidak berguna menghasilkan sesuatu, merasa memberatkan keluarga dan orang lain (Manuaba, 2009).

Pengetahuan lebih tentang menopause akan membantu wanita klimakterum untuk dapat menyiapkan diri dan dapat bersikap serta bertindak tepat dalam melakukan pencegahan terjadinya gangguan-gangguan yang muncul menyertai masa menopause (Indriani, 2007). Dan apabila wanita kurang atau tidak tau tentang pengetahuan tentang menopause akan timbulnya kecemasan dalam menghadapi menopause dan menyebabkan kekhawatiran (Nadesul, 2008).

Menopause merupakan tahap akhir proses biologis yang dialami wanita berupa penurunan produksi hormon seks wanita yaitu estrogen dan progesterone dari indung telur. Disebut menopause jika orang tidak lagi menstruasi selama satu tahun. Umumnya terjadi pada usia 50 tahun. Setelah menopause, indung telur masih tetap memproduksi estrogen namun dengan jumlah sangat kecil (Sukarni, 2013). Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini adalah menurunnya fungsi estrogen seperti ovarium, uterus, dan endometrium, menurunnya kekuatan serta kelunturan vagina dan jaringan vulva, dan akhirnya semua jaringan yang bergantung pada estrogen akan mengalami atrofi (mengerut). (Nainggolan, 2023). Cepat atau lambat gangguan akibat kekurangan estrogen pasti akan muncul yaitu berupa peningkatan kadar kolesterol dan trigliserida, pengurangan jaringan tulang yang menjurus ke osteoporosis, gangguan psikis, kelelahan dan depresi. Sehingga agar kehidupan berlangsung dalam kepuasan dan kebahagiaan, maka wanita perlu mengadakan persiapan untuk menghadapinya dengan mengetahui organ tubuh, fungsinya, serta mengenal kejadian masa klimakterium dan menopause (Pieter, 2011).

SIMPULAN

Setelah mengikuti penyuluhan, pengetahuan ibu tentang menopause dan cara mengatasinya meningkat menjadi 36,5 % dari hasil pretest 90,4 %. Selanjutnya diharapkan ibu dapat mengatasi ketidaknyamanan pada menopause nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Angrainy, P. M. and Indriani, D. (no date) 'Pengaruh Usia Menarche Usia Terakhir Melahirkan Dan Paritas Terhadap Usia Menopause'.
- BKKBN (2006) Deteksi Dini Komplikasi Persalinan. Jakarta : BKKBN
- Friedman (2005) Keperawatan Keluarga. Jakarta : EGC
- Hanasiwi, M. I. and Pertiwi, H. W. (2015) 'Jurnal Kebidanan Hubungan Paritas Dan Pemakaian Kb Hormonal Dengan', VII(02), pp. 208–222.
- Ilmiah, P. et al. (2016) 'Gambaran pengetahuan wanita tentang menopause di dukuh sorobaon kelurahan jati kecamatan jaten kabupaten Karangayar'.
- Fitri, Imelda (2017) lebih dekat dengan sistem reproduksi wanita. Edited by KDT. Yogyakarta.
- Kumalasari, I. (2012) Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswi Kebidanan dan Keperawatan. Yogyakarta.
- Nainggolan Sutrisari Sabrina. (2023). Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause. Jurnal 'Aisyiyah Medika. Volume 8, Nomor 2, Agustus 2023
- Manuaba. (2008) Ilmu Kebidanan, Kandungan dan KB. Jakarta : EGC
- Muyaningsih (2018) Klimakterium Masalah dan Penanganan Dalam Perspektif Kebidanan. Bantul Yogyakarta.
- Notoatmodjo (2010) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo (2012) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Rosyada, M. A., Pradigdo, S. F. and Aruben, R. (2016) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause', Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(1), pp. 241–248. doi: 10.16362/j.cnki.cn61-1023/h.2017.03.016.
- Yuneta (2021) Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause. Surakarta. PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol. 9(2) 2021
- Susanti Evy Tri. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause. Magelang. Jurnal Keperawatan Karya Bhakti Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara Magelang
- Rustam (2005) Sinopsis Obstetri Jilid I. Jakarta : EGC
- Senolinggi, M. A., Mewengkang, M. and Wantania, J. (2015) 'Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Usia Menopause Pada Wanita Di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara Tahun 2014', Jurnal e-Clinic (eCl), 3(1), pp. 138–142.
- Sugiyono (2015) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : ALFABETA, CV.
- Wulan Mayang. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Kelurahan Gundaling I Kecamatan Berastagi Tahun 2019. Institut Kesehatan Helvetia Vol 9 No 2 (2020): Jurnal Kebidanan
- Verney (2006) Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta : EGC