

Edukasi Kesehatan Dengan Media Leaflet Tentang Menopause Pada Kelompok Ibu PKK Di BTN Pagesangan Kecamatan Mataram

Risa Arieska¹

¹Universitas Muhammadiyah Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
risaarieska1996@gmail.com

Abstrak: Pelayanan kesehatan pada usia produktif merupakan pelayanan kesehatan untuk setiap warga negara usia 15 tahun sampai 59 tahun dalam bentuk edukasi dan skrining kesehatan di wilayah kerjanya dalam kurun waktu satu tahun. Pelayanan kesehatan usia produktif sesuai standar meliputi Edukasi kesehatan termasuk keluarga berencana dan Skrining faktor risiko penyakit menular dan penyakit tidak menular. Pelayanan edukasi pada usia produktif dilaksanakan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan dan/atau UKBM. Pelayanan skrining faktor risiko pada usia produktif dilakukan minimal 1 kali dalam setahun salah satu diantaranya yaitu anamnesa perilaku berisiko. Perilaku berisiko muncul dari persepsi masyarakat (terutama para ibu) yang menganggap menopause sebagai masa yang menakutkan. Masih banyak orang (ibu) yang belum memahami menopause, penyebabnya, gejala dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala menopause. Masyarakat (ibu) enggan bertanya kepada petugas kesehatan tentang menopause dan akibatnya. Banyak orang (ibu) masih belum mengetahui bagaimana cara hidup sehat selama menopause. Kerangka masalah yang dilakukan adalah pemberian penyuluhan untuk menambah pengetahuan tentang menopause, tanda dan gejala, faktor pemicu, dan gaya hidup menopause. Memberikan penyuluhan kesehatan tentang pengaturan gaya hidup dan pola makan untuk mencegah penyakit penyerta saat menopause. Dengan adanya edukasi kesehatan dapat mengurangi resiko penyakit tidak menular yang muncul dari perilaku berisiko dan hal ini berdampak pada meningkatnya usia harapan hidup membuat jumlah penduduk kelompok usia lanjut semakin besar. Realisasi yang telah dilakukan antara lain penyuluhan kesehatan dengan ceramah tentang menopause dan berbagai penyakit yang menyertai menopause serta penyuluhan tentang gaya hidup yang harus dilakukan dalam menghadapi menopause. Hasil yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini ternyata ibu PKK sangat membutuhkan informasi yang benar dan tepat tentang menopause, karena bila ibu tidak memiliki pengetahuan yang cukup dan akan memiliki persepsi yang salah atau menganggap menopause adalah masa yang menakutkan dan akan muncul kecemasan yang mana akan mengakibatkan munculnya berbagai penyakit tidak menular ataupun penyakit menular penyerta selama menopause.

Kata Kunci : Edukasi Kesehatan, Leaflet, Pengetahuan, Menopause

Abstract: *Health services at productive age are health services for every citizen aged 15 to 59 years in the form of education and health screening in their working area within one year. Productive age health services according to standards include health education including family planning and screening for risk factors for communicable and non-communicable diseases. Educational services at productive age are carried out at Health Service Facilities and/or UKBM. Risk factor screening services at productive age are carried out at least once a year, one of which is anamnesa of risky behavior. Risky behavior arises from the perception of society (especially mothers) who consider menopause as a frightening time. There are still many people (mothers) who do not understand menopause, its causes, symptoms and factors that influence menopause symptoms. People (mothers) are reluctant to ask health workers about menopause and its consequences. Many people (mothers) still don't know how to live a healthy life during menopause. The framework of the problem is the provision of counseling to increase knowledge about menopause, signs and symptoms, trigger factors, and menopausal lifestyle. Providing health education about lifestyle and diet arrangements to prevent comorbidities during menopause. The existence of health education can reduce the risk of non-communicable diseases that arise from risky behavior and this has an impact on increasing life expectancy making the population of the elderly group even greater. Realization that has been done includes health counseling with lectures about menopause and various diseases that accompany menopause as well as counseling about lifestyle that must be done in facing menopause. The results obtained from this health education activity turned out that PKK mothers really need correct and appropriate information about menopause, because if mothers do not have sufficient knowledge and will have wrong perceptions or think menopause is a scary time and anxiety will arise which will result in the emergence of various non-communicable diseases or accompanying infectious diseases during menopause.*

Keywords: *Health Education, Leaflet, Knowledge, Menopause*

Pendahuluan

Salah satu bentuk upaya Kesehatan masyarakat dalam rangka penyelenggaraan pembangunan dengan memberdayakan masyarakat untuk memperoleh pelayanan kesehatan dasar, utamanya untuk mempercepat penurunan angka kematian ibu dan balita yaitu melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu)(Lahmadi, Multazam, and Kurnaesih 2021; Sintiawati, Suherman, and Saridah 2021). Posyandu memiliki peran yang sangat penting yaitu sebagai health provider dengan bentuk pendekatan yaitu partisipasi masyarakat dibidang Kesehatan yang dilaksanakan oleh seorang kader yang telah terlatih dari Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas). Adapun kegiatan yang dilakukan dalam posyandu yaitu pendaftaran, penimbangan, mencatat pelayanan ibu dan anak dalam buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA)(Sugeng, Tarigan, and Sari 2019).

Dalam menurunkan angka kematian balita salah satu cara yang ditempuh oleh pemerintah yaitu dengan deteksi dini (Surveillance covered). Adapun peran Posyandu secara umum sebagai pelaksana, pengelola dan pengguna (Atik and Susanti 2020). Kegiatan pemantauan yang dilakukan di Posyandu Pelayanan kesehatan pada usia produktif merupakan pelayanan kesehatan untuk setiap warga negara usia 15 tahun sampai 59 tahun ataupun 60 tahun keatas dalam bentuk edukasi dan skrining kesehatan di wilayah kerjanya dalam kurun waktu satu tahun. Pelayanan kesehatan usia produktif sesuai standar meliputi Edukasi kesehatan termasuk keluarga berencana dan Skrining faktor risiko penyakit menular dan penyakit tidak menular. Pelayanan edukasi pada usia produktif dilaksanakan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan dan/atau UKBM. Pelayanan skrining faktor risiko pada usia produktif dilakukan minimal 1 kali dalam setahun untuk penyakit menular dan penyakit tidak menular meliputi : a)Pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkar perut, b)Pengukuran tekanan darah, c)Pemeriksaan gula darah, d) Anamnesa perilaku berisiko. (Riskesdas, 2013)

Salah satu permasalahan dalam pelaksanaan program Posyandu di Indonesia yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap manfaat posyandu (Aminuddin, Zulkifli, and Djafar 2011). Dengan adanya hasil penelitian terdahulu peneliti berasumsi bahwa semakin Pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi sehingga pada akhirnya pengetahuan yang dimiliki akan semakin baik. Begitupun pada Pendidikan yang rendah maka akan menghambat pada perkembangan sikap. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang. Pengetahuan ibu sangat berpengaruh terhadap perilaku ibu untuk mengikuti kunjungan ke posyandu bersama anaknya, karena jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka akan memiliki perilaku yang baik pula (Rahmandiani et al. 2019; Rohmah, Murniati, and Safitri 2020). Melihat jumlah posbindu kota mataram sejumlah 87 tempat, dibandingkan dengan daerah di NTB lainnya, ini semakin, membantu mengingat meningkatnya kasus penyakit tidak menular (PTM) di masyarakat, sehingga deteksi penyakit

tidak menular dapat dilakukan sedini mungkin. Peningkatan pengetahuan akan lebih baik jika menggunakan lebih dari satu media salah satunya dengan media leaflet (Pusparina, Maria, and Anggraini 2019). Media leaflet merupakan salah satu media yang praktis yang berupa lembaran dapat dilipat, disajikan untuk penyampaian informasi ataupun penyampain pesan-pesan kesehatan yang dapat diberikan kepada masyarakat (Sirvana, Sabur, and Umar 2021).

Munculnya penyakit-penyakit degeneratif akan lebih cepat pada wanita yang mengalami menopause. Apalagi wanita dengan riwayat pola hidup tidak sehat. Para wanita akan mengeluh berbagai penyakit setelah datangnya masa menopause. Menurut Profil Kesehatan NTB, 2020 ,kasus 10 penyakit terbanyak (ISPA, Hipertensi, gastritis, diare, diabetes melitus, common cold, myalgia, dyspepsia, penyakit pada sistem otot dan rangka,) pada tahun 2020 sebagian besar sama dengan tahun 2019, dengan kunjungan terbanyak adalah infeksi pada saluran pernafasan bagian atas. Kondisi ini erat kaitannya dengan kesehatan lingkungan masyarakat. Perubahan life style kearah negatif seperti kurang aktifitas fisik, lebih sering mengkonsumsi fast food, junk food dan rokok adalah beberapa faktor yang memicu tingginya angka kejadian hipertensi dan diabetes melitus. Hal ini ditunjukkan dengan kedua penyakit tersebut telah menjadi 10 besar penyakit terbanyak di Provinsi NTB. Provinsi NTB juga dihadapkan juga pada masalah beban ganda. Di satu sisi kasus penyakit infeksi/menular masih tinggi, namun disisi lain penyakit degeneratif juga meningkat. Selain itu perilaku masyarakat yang tidak sehat masih menjadi faktor utama disamping lingkungan dan pelayanan kesehatan. (Profil Kesehatan NTB, 2020)

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang. PTM mempunyai durasi yang panjang dan umumnya berkembang lambat. Empat jenis PTM utama menurut WHO adalah penyakit kardiovaskular (penyakit jantung koroner, stroke), kanker, penyakit pernafasan kronis (asma dan penyakit paru obstruksi kronis), dan Diabetes Melitus (DM). Menopause adalah suatu masa berhentinya siklus menstruasi yang akan dialami oleh semua wanita dan tidak dapat dihindari. Beberapa gejala menopause akan dialami oleh perempuan dari gejala ringan sampai hal yang dapat mengganggu hidup. Setelah masa menopause berlangsung juga akan memberikan akibat lanjut menopause dengan berbagai keluhan penyakit dari ringan sampai berat. Faktor pemicu menopause dapat dibedakan menjadi alami (karena perubahan hormon) dan buatan (misal paska tindakan bedah / surgical menopause misal histerekomi/ pengangkatan rahim karena kanker, pola hidup tidak sehat) (Institute For Health Metrics And Evaluation, 2021).

Dari tahun 2016 – 2020 memperlihatkan bahwa usia lanjut yang mendapatkan pelayanan kesehatan pada tahun 2020 hanya sebesar 47,52% dari jumlah usia lanjut yang ada terjadi peningkatan dari 41,13. Hal ini menggambarkan bahwa kabupaten/kota di Provinsi NTB belum memperhatikan pelayanan kesehatan untuk kelompok usia lanjut yang merupakan kelompok usia beresiko. Perbaikan pelayanan pada Posyandu Lansia merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada usia lanjut. Pada tahun 2020, dari 3.198.400 penduduk

usia produktif (umur 15-59 tahun) yang ada di Provinsi NTB, yang mendapat pelayanan skrining kesehatan sesuai standar hanya 68,17% atau 2.180.215 orang dan dari jumlah tersebut ditemukan 24,57% atau 535.744 orang memiliki resiko terhadap penyakit tidak menular. Pada saat ini, jumlah kasus penyakit tidak menular semakin tinggi, sehingga sangat perlu meningkatkan pelayanan skrining penyakit tidak menular pada penduduk usia produktif, dengan demikian resiko dapat ditemukan dengan lebih awal dan dapat dilakukan pencegahan agar tidak menjadi berat. Pelaksanaan Posbindu dengan lebih maksimal baik kuantitas maupun kualitas, diharapkan dapat secara efektif meningkatkan cakupan pelayanan skrining kesehatan pada penduduk usia produktif. (Profil Kesehatan NTB, 2020)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan: a. Memberikan informasi yang jelas, lengkap dan benar tentang menopause dan penyebabnya kepada masyarakat (ibu-ibu), b. meningkatkan pemahaman masyarakat (ibu-ibu) untuk mengenal gejala menopause pada dirinya dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala tersebut, c. Meningkatkan pemahaman masyarakat (ibu-ibu) tentang pencegahan menopause dini, d. meningkatkan pemahaman dan mengajak masyarakat (ibu-ibu) untuk mengatur pola hidup sehat, gizi seimbang dan olah raga teratur untuk mencegah terjadinya akibat lanjut menopause.

Mengacu berdasarkan identifikasi masalah, maka dapat dibuat rancangan kegiatan sebagai acuan pembuat kerangka masalah yang dilakukan adalah : a. Memberikan penyuluhan untuk menambah pengetahuan menopause, tanda dan gejala, faktor pencetus, dan pola hidup menopause. b. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pengaturan pola hidup dan pola makan untuk mencegah penyakit tidak menular atau penyakit menular penyerta pada masa menopause c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pola olah raga yang teratur pada masa menopause d. Meningkatkan pengetahuan pencegahan akibat lanjut dari menopause.

Metode

Realisasi dari pemecahan masalah diatas, yang telah dilakukan antara lain edukasi berupa penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media leaflet tentang menopause dan berbagai penyakit yang menyertai pada masa menopause serta penyuluhan tentang gaya hidup yang harus dilakukan untuk menghadapi masa menopause. Penyuluhan telah dilakukan. Sasaran dalam pendidikan kesehatan ini adalah ibu-ibu PKK BTN Pagesangan Kecamatan Mataram sebagai salah satu kelompok organisasi kegiatan sosial kaum wanita yang potensial untuk menyebarluaskan informasi pendidikan kesehatan tentang menopause dan akibat lanjutnya kepada keluarga maupun masyarakat yang lebih luas. Adapun bentuk kegiatannya berupa penyuluhan secara lokal pada pertemuan PKK dengan pendekatan lintas sektoral.

Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi kegiatan: a. Ceramah dengan media leaflet, makalah dan tanya jawab tentang menopause, dengan diawali dan diakhiri

dengan test. B. Penyampaian materi berupa tanda dan gejala menopause, 348actor yang mempengaruhi menopause, serta upaya menghadapi masa menopause yang dianjurkan bagi wanita menopause untuk mencegah akibat lanjut menopause.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan melalui media leaflet ini dilaksanakan pada tanggal 06 November 2022 dengan jumlah peserta 20 orang ibuibu Kelompok PKK BTN Pagesangan Kecamatan Mataram. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh ketua pengurus PKK, selanjutnya dengan memberikan pretes mengenai materi menopause yang akan diberikan yakni seputar pengertian, penyebab menopause tanda dan gejala menopause, faktorfaktor pencetus dan penyakit penyerta pada masa menopause serta upaya menghadapi komplikasi penyakit pada masa menopause termasuk pola hidup sehat, pola makan seimbang dan tepat dan olah raga yang tepat. Setelah pretes dilakukan kemudian diberikan materi berdurasi 2 jam dengan materi yang telah tersebut, dengan membuka forum diskusi (tanya jawab) yang disambut dengan sangat antusias oleh ibu-ibu peserta dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang beragam mengenai masalahmasalah yang terkait dengan menopause yang sebelumnya belum atau kurang begitu dimengerti. Setelah forum diskusi diakhiri dengan memberikan postes dengan pertanyaan yang sama.

Kegiatan ini dilakukan sebagai media pendidikan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan sasaran. Media pendidikan kesehatan yang disiapkan adalah berupa leaflet dengan isi materi sesuai dengan hasil diskusi dengan para pengurus PKK yaitu kenali tanda dan gejala menopause serta upaya mengahadapinya. Materi berisi tentang topik perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause, faktor yang mempengaruhi menopause, serta upaya dalam menghadapi masa menopause. Leaflet dipilih sebagai media pelatihan, karena leaflet praktis dalam pembuatannya dan dapat dibaca kembali setelah kegiatan pendampingan selesai dilakukan. Leaflet juga dipandang masih efektif digunakan sebagai media promosi kesehatan terutama dengan sasaran orang dewasa. (Barik Al, 2019)

Evaluasi dari kegiatan ini adalah ketersediaan leaflet sebagai media pelatihan kesehatan. Leaflet tersebut disusun untuk membantu proses edukasi kesehatan didesain dengan menggunakan warna yang semenarik mungkin dan dikembangkan dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan informatif. Pengembangan leaflet dapat ditingkatkan dengan menggunakan bahan yang lebih baik sehingga dapat disimpan dalam jangka waktu yang lebih lama.



Gambar 1. Dokumentasi Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Pada Kelompok Ibu PKK BTN Pagesangan Kecamatan Mataram

Hasil pengukuran yang didapatkan , sebelum dilakukan penyuluhan, pretes yang diberikan kepada ibu-ibu PKK, menunjukkan bahwa dari 16 item pertanyaan didapatkan bahwa terbanyak dari para wanita menopause tersebut memiliki pengetahuan yang kurang (<55%) sebanyak 11 orang, pengetahuan cukup (56 – 75%) sebanyak 6 orang, dan 3 orang berpengetahuan baik(76 – 100%). Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan dengan media leaflet, postest yang diberikan menunjukkan hasil signifikan terlihat bahwa sebanyak 1 orang berpengetahuan kurang (<55%), 3 orang berpengetahuan cukup (56 – 75%) dan sisa 16 orang berpengetahuan baik (76 – 100%).(lihat diagram 1)

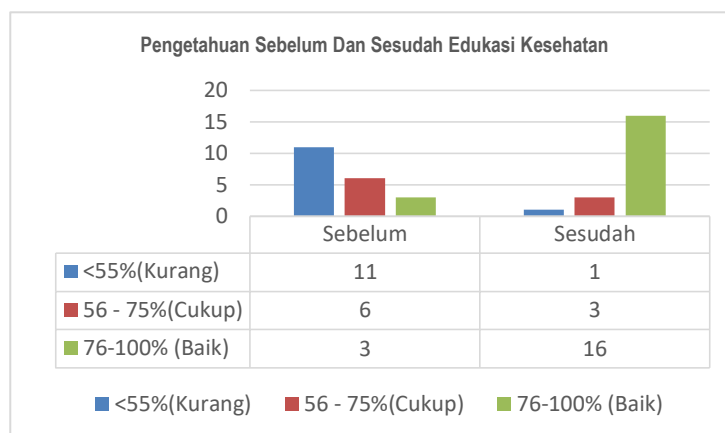


Diagram 1. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan

Berdasarkan gambaran tersebut secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang Menopause dan cara pencegahan penyakit penyerta dan cara hidup sehat pada masa menopause antara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan dengan media leaflet. Media leaflet yang digunakan dalam penyuluhan, biasanya akan

membantu mempermudah seseorang dalam memahami isi dari materi yang disampaikan. Oleh karena itu, apabila materi yang disampaikan oleh pembicara kurang jelas, maka peserta dapat membaca sendiri dari leaflet yang diberikan. Selanjutnya peserta dapat meminta penjelasan dengan mengajukan pertanyaan, apabila kurang jelas. Namun demikian, untuk menanamkan pengetahuan yang baik tentang kesehatan dalam hal ini menopause dan cara pencegahan penyakit penyerta dan cara hidup sehat pada masa menopause maka dapat dilakukan dengan konsultasi kesehatan secara perorangan.

Kesimpulan

Edukasi Kesehatan melalui media leaflet tentang menopause kepada ibu kelompok PKK BTN Pagesangan Kecamatan Pagesangan, efektif meningkatkan pengetahuan wanita menopause. Dampak dari kegiatan PKM ini adalah timbulnya kesadaran bagi para wanita mengetahui tanda dan gejala menopause serta melakukan berbagai upaya-upaya untuk mengatasi keluhan yang mereka rasakan pada masa menopause.

Referensi

- Aminuddin, Aminuddin, Andi Zulkifli, and Nurhaedar Djafar. 2011. "Peningkatan Peran Posyandu Partisipatif Melalui Pendampingan Dan Pelatihan Upaya Pemantauan Pertumbuhan Dan Masalah Gizi Balita Di Bone, Sulawesi Selatan." *Kesmas: National Public Health Journal* 5(5).
- Atik, Nur Sri, and Rina Susanti. 2020. "HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU BALITA DENGAN PERILAKU KUNJUNGAN BALITA KE POSYANDU." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 11(2).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. "Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013." *Laporan Nasional 2013: 1-384*.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Barat, Analisis Pembangunan Manusia Provinsi Nusa Tenggara Barat 2020, Mataram, Tahun 2021. Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Barat, Statistik Kesejahteraan Rakyat Provinsi Nusa Tenggara Barat 2020, Mataram, Tahun 2021. *Global Burden Of Diseases (GBD) Compare, Institute For Health Metrics And Evaluation, 2021* (<https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare>).
- Barik AL, Purwaningtyas RA, Astuti D. *Systematic Review The Effectiveness of Traditional Media (Leaflet and Poster) to Promote Health in a Community Setting in the Digital Era : A Systematic Review.* *Jurnal*
- Lahmadi, Lusianti, Andi Muhammad Multazam, and Een Kurnaesih. 2021. "Evaluasi Kunjungan Balita Ke Posyandu Di Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Totikum Kab. Banggai Kepulauan." *Journal of Muslim Community Health (JMCH)* 2(3).
- Rahmandiani, Rizkia Dwi et al. 2019. "Hubungan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting Dengan Karakteristik Ibu Dan Sumber Informasi Di Desa Hegarmanah Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang." *Jsk* 5(2).
- Sugeng, Hapsari Maharani, Rodman Tarigan, and Nur Melani Sari. 2019. "Gambaran Tumbuh Kembang Anak Pada Periode Emas Usia 0-24 Bulan Di Posyandu Wilayah Kecamatan Jatinangor." *Jurnal Sistem Kesehatan* 4(3).
- Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012, Mataram, Tahun 2013. Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota se-Provinsi NTB, Profil Kesehatan Kabupaten/Kota 2020, Tahun 2021.