

## PEMBERIAN TERAPI MASASE SHIATSU PADA MENOPAUSE RT 03 KELURAHAN TALANG JAMBE PALEMBANG

Lisda Maria<sup>1</sup>, Evi Royani<sup>2</sup>, Syerliza<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang  
email: lisdamaria83@gmail.com<sup>1</sup>, eviroyani73@gmail.com<sup>2</sup>

### Abstrak

Menopause merupakan masa yang pasti dihadapi dalam perjalanan hidup seorang perempuan dalam suatu proses alamiah sejalan dengan bertambahnya usia. Menopause bukanlah suatu penyakit ataupun kelainan dan terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan. Hal ini disebabkan karena pembentukan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang, ovarium berhenti "melepaskan" sel telur sehingga aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali. Pada masa ini terjadi penurunan jumlah hormon estrogen yang sangat penting untuk mempertahankan faal tubuh (Proverawati dan Sulistyawati, 2017). Tujuan: Untuk mengetahui bagaimana efektivitas Terapi Shiatsu terhadap Kecemasan Perempuan Menopause Post Op Ca. Mammae. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di kelurahan talang jambe, Palembang dengan responden sebanyak 15 perempuan menopause *Post Op Ca Mammae*. Kesimpulan: *Therapi Shiatsu* yang dilakukan selama 8 kali pada perempuan Menopause *Post Op Ca. Mammae* berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan.

**Kata Kunci:** Terapi Shiatsu, Menopause, Kecemasan Post op Ca Mammae

### Abstract

Menopause is a period that is definitely faced in the journey of a woman's life and a natural process in line with increasing age. Menopause is not a disease or disorder and occurs at the end of the last menstrual cycle, but certainty is only obtained if a woman has not experienced her menstrual cycle for at least 12 months. This is because the formation of the hormones estrogen and progesterone from a woman's ovaries decreases, the ovaries stop "releasing" eggs so that menstrual activity decreases and eventually stops altogether. During this period there is a decrease in the amount of the hormone estrogen which is very important to maintain body physiology (Proverawati and Sulistyawati, 2017). Purpose: To find out how effective Shiatsu Therapy is on Anxiety in Menopause Women Post Op Ca. Mammae. This community service was carried out in the Talang Jambe sub-district, Palembang with 15 post op ca mammae postmenopausal women as respondents. Conclusion: Shiatsu therapy was carried out 8 times for menopausal post op ca women. Mammae has the effect of reducing anxiety levels.

**Keywords:** Shiatsu Therapy, Menopause, Anxiety

### PENDAHULUAN

Usia harapan hidup wanita Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Sayangnya peningkatan usia harapan hidup ini akan disertai pula dengan berbagai macam masalah kesehatan. Selain masalah osteoporosis dan penyakit jantung koroner, maka dimensia termasuk salah satu penyakit yang banyak ditemukan pada wanita pasca menopause. Apabila usia rata-rata menopause 47-48 tahun, maka wanita tersebut akan menjalani pasca menopause 22-23 tahun dan selama itu pula mereka berada pada situasi kekurangan hormone estrogen. (Maria L. et al, 2019).

Wanita yang mengalami menopause merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya satu krisis dan dimanifestasikan dalam simptom-simptom psikologis antara lain adalah depresi, murung, mudah tersinggung, mudah jadi marah, mudah curiga dan diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah. Gejala-gejala ini akan muncul atau kadang tidak ada sama sekali. Kondisi ini tergantung individual masing-masing. Upaya-upaya yang bisa dilakukan wanita di masa menopause untuk mengurangi berbagai keluhan yang sedang dialaminya adalah dengan meningkatkan cara berfikir positif bahwa terjadinya menopause merupakan suatu proses alamiah yang harus diterima sebagai alur perjalanan hidup manusia (Sebtalezy & Mathar, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sebtalesty dan Mathar (2019) pada 10 ibu yang mengalami menopause, 3 ibu mengatakan tidak mengalami perubahan kejiwaan sedangkan 7 ibu mengatakan mengalami perubahan kejiwaan yaitu berupa rasa takut menjadi tua, mudah tersinggung, merasa tidak menarik lagi, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami. Respon wanita terhadap menopause berbeda-beda dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor psikis, faktor sosial ekonomi, faktor budaya dan faktor lingkungan. Keadaan sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Apabila faktor-faktor tersebut cukup baik, akan mengurangi beban psikologis dan fisiologi. Pengetahuan mengenai menopause sangat diperlukan oleh wanita karena banyak wanita merasa takut mencapai masa menopause, karena ada anggapan umum bahwa ini adalah masa yang harus dilalui menuju usia tua (Notoatmodjo, 2012). Wanita seharusnya mengetahui tentang menopause yang perlu diketahui oleh pasangan suami istri, mengenai apa itu menopause, proses terjadinya menopause, gejala-gejala menopause, faktor yang memperlambat dan mempercepat menopause, dan terapi yang dapat digunakan dalam menghadapi menopause serta dampak dari menopause. Peningkatan pengetahuan tentang menopause pada wanita premenopause dan postmenopause, diharapkan dapat terjadi perubahan sikap pada masyarakat yang mengikuti penyuluhan tersebut. Berdasarkan penelitian Suryati (2011), pemberian penyuluhan merupakan salah satu cara efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita tentang menopause, sehingga dengan meningkatnya pengetahuan respon koping dalam menghadapi masa pra dan post menopause dapat dilalui dengan lebih bijak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mediawati & Setyarini (2020) bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikannya penyuluhan menopause yang ditandai dengan meningkatnya hasil post test dibandingkan hasil pretest dari 36 peserta ibu-ibu di Desa Bandar Lor Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame. Motivasi dan informasi yang valid terkait kesehatan reproduksi lansia sangat dibutuhkan, tidak hanya sekali kegiatan saja, namun harus berulang dan berkesinambungan. Jumlah dan proporsi penduduk wanita yang berusia diatas 50 tahun dan diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2000, jumlah penduduk perempuan yang berusia diatas 50 tahun baru mencapai 15,5 juta orang atau 7,6% dari total penduduk, sedangkan tahun 2020 diperkirakan meningkat menjadi 30 juta atau 11,5% dari total penduduk.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang kami lakukan di RT.06 Kelurahan Talang Jambe Palembang, diketahui bahwa terdapat 50 orang perempuan usia 45- 55 tahun. Dari hasil observasi dan wawancara diketahui bahwa mereka kurang mengetahui tentang menopause, bagaimana mereka menghadapi masalah yang menyertai menopause serta dampak dari menopause tersebut. Program kesehatan yang terkait dengan menopause belum mendapat perhatian serius. Melihat kasus tersebut, kami merasa perlu melakukan penyuluhan menopause dan permasalahannya. Untuk itu kami mengajukan usulan pengabdian masyarakat dengan judul Pemberian Terapi Masase Shiatsu dan permasalahannya di Warga RT.03 Kelurahan Talang jambe Tahun 2023.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 Maret 2023 dimulai pukul 09.00-11.00 WIB dan dengan responden Wanita menopause sebanyak 56 lansia di Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang. Dengan memberikan penyuluhan kesehatan Efektivitas Terapi Shiatsu terhadap Kecemasan Perempuan Menopause. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang berupa penyuluhan dan tindakan pemberian terapi masase shiatsu bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang cara mengatasi menopause dan pemberian terapi masase shiatsu, sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi masa menopause di RT.03 Kelurahan Talang jambe Tahun 2023.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan beberapa bentuk kegiatan. Diantaranya adalah melakukan penyuluhan kesehatan yaitu memberikan seminar penyuluhan tentang menopause dan manfaat pemberian terapi masase shiatsu pada ibu-ibu dan lansia yang dilakukan selama 1 jam dan dibagi dengan dua sesi yaitu sesi pertama 45 menit pemaparan materi, selanjutnya 15 menit diskusi tanya jawab. Setelah itu dilakukan evaluasi dengan melakukan peragaan cara masase shiatsu kepada peserta untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta mengenai penyuluhan yang telah diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan 15 ibu-ibu lansia di RT 03 Kelurahan Talang Palembang yang menjadi sasaran kegiatan, Kecamatan Sukarami Palembang. Lansia yang diikutsertakan dalam kegiatan penyuluhan adalah wanita menopause yang tidak mengalami sakit kronis, masih bisa beraktifitas dan sehat secara jasmani. Dari hasil penyuluhan dan peragaan tehnik masase shiatsu didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada peserta dan peserta mampu mempragakan kembali tehnik masase shitsu tersebut. Penyuluhan dilakukan kepada peserta yang hadir di rumah ketua RT.03 Kelurahan Talang Jambe Palembang.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Hasil pengabdian masyarakat dari hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut.

Dari hasil penyuluhan yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pemahaman Materi Pada Ibu Ibu di RT.03 Talang Jambe Tahun 2023

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	6	54,4
2.	Tinggi	5	45,4
	Total	11	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa 11 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 6 orang (54,4%) dan 5 orang (45,4%) pada kategori tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi pemahaman tehnik terapi masase shiatsu Pada Ibu Ibu di RT.03 Talang Jambe Tahun 2023

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	2	18,1
2.	Tinggi	9	81,8
	Total	11	100

Berdasarkan tabel 2. hasil posttest dapat diketahui bahwa 11 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 2 orang (18,1%) dan 9 orang (81,8%) pada kategori tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan, makaterlihat adanya peningkatan pengetahuan pada ibu peserta edukasi. Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 11 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 6 orang (54,4%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi menjadi 2 orang (45,4%). Sedangkan pada

kategori baik atau pengetahuan tinggi terjadipeningkatan jumlah responden, semula 2 orang (18,1%) meningkat menjadi sebanyak 9 orang (81,8%) responden dengan pengetahuan baik/tinggi.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2012). Tingkat pengetahuan responden terhadap menopause dibagi menjadi 2 kategori, yaitu pengetahuan Tinggi dan pengetahuan Rendah. Dalam penelitian ini pengetahuan responden diukur dari jumlah presentase jawaban responden. Tingkat pengetahuan Tinggi adalah jika jumlah presentase pemahaman materi  $\geq 76$  -100, sedangkan pengetahuan Rendah jika jumlah presentase pemahaman teknik responden  $\leq 76$ . Pada tabel 4.1 dari 15 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang Rendah tentang menopause. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan perempuan premenopause dan postmenopause di RT 06 Kelurahan Talang Jambe tentang menopause masih dalam kategori kurang namun setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan perempuan premenopause dan postmenopause meningkat. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan sampai pendidikan menengah. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dan makin mudah menerima informasi (Aprilia & Puspitasari, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Susilawati et al (2018) bahwa dari hasil kegiatan penyuluhan kesehatan didapatkan peningkatan pengetahuan tentang menopause pada sebanyak 40 responden ibu premenopause di RW 012 Kelurahan Jatibening.

Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah pasti berpengetahuan rendah pula. Karena peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal tetapi juga bisa diperoleh dari sumber informasi lain. Untuk itu tidak selamanya dipengaruhi oleh faktor pendidikan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, didapatkan beberapa kesimpulan antara lain Kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusias para warga yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman tentang kesehatan reproduksi menopause dengan baik. Adanya dukungan dari kelurahan dan RT.03 serta masyarakat sekitar dalam kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi menopause dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

## SARAN

Diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan perlu adanya tindak lanjut untuk pembinaan pada kelompok wanita usia menopause secara berkelanjutan sehingga pemahaman lansia terhadap kesehatan reproduksi menopause meningkat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini :

1. Kelurahan Talang Jambe Palembang
2. Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang
3. Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
4. Seluruh warga Kelurahan Talang Jambe Palembang
5. Dosen dan Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

## DAFTAR PUSTAKA

- Khoiriah, Annisa et al. 2020. Peningkatan Pengetahuan Tentang Masa Menopause Bagi Warga Desa Sukaraja Kota Kayu Agung Tahun 2020. Laporan Pengabdian Masyarakat.
- Mediawati, Mika % Setyarini, Arika Indah. 2020. Studi Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Dan Gangguan Yang Menyertainya. Jurnal Idaman, Volume 4, No.1, Hal 57-63.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Proverawati, A dan Sulistyawati, E. 2017. Menopause dan Sindrom Premenopause. Medical Book: Yogyakarta
- Sebtalezy, Cintika Yorinda & Mathar, Irmawati. 2019. Menopause, Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

- Suryati. 2011. Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Menghadapi Menopause Di Dusun Saman Wilayah Puskesmas Sewon II Bantul Yogyakarta. Skripsi. STIKES Aisyiyah Yogyakarta
- Maria,L. setyowati.Gayatri,D. (2019). Sexual Function improvement of the menopausal women in south Sumatra,Indonesia after “Mentari” health education. Entermeria clinica volume