

PENDAMPINGAN DALAM PEMBUATAN JUS SEMANGKA DAN PENINGKATAN EDUKASI UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI PADA WANITA MENOPAUSE RT 001 TALANG JAMBE TAHUN 2023

Bela Purnama Dewi¹, Yora Nopriani², Italia³

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

email: belapurnamadewi@gmail.com¹, yoranopriani90@gmail.com², italia.effendi@gamil.com³

Abstrak

Hipertensi merupakan penyebab kematian yang seringkali tidak diketahui dan menjadi penyebab penyakit jantung, gagal ginjal serta stroke. Berdasarkan Data Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi sebesar 34,1%. Pemerintah terus berupaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi dimuali dari diri sendiri dan keluarga. Buah semangka merah merupakan buah yang murah dan mudah didapat di masyarakat. Semangka mengandung asam amino sitrulin, kalium air, vitamin C, vitamin A (karotenoid), vitamin K, sehingga semangka dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif untuk hipertensi (Solihah, 2015). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa edukasi kesehatan menopause pada ibu-ibu di RT.01 Talang Jambe (Manajemen Penanganan Hipertensi pada Wanita Menopause dengan Jus Semangka) tahun 2023. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat khususnya para ibu-ibu yang hadir di acara penyuluhan kesehatan di RT.001 Desa Sugihwaras, Talang Jambe. Pemilihan lokasi penyuluhan adalah di Jl. Melati 1 No. 25 Rt 001 Rw. 001 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang. Menopause merupakan hal alamiah setiap wanita akan mengalami transformasi dari masa reproduksi ke masa menopause, namun usia terjadinya menopause pada setiap wanita berbeda-beda. Normal tidaknya usia menopause dapat menimbulkan masalah kesehatan. Target luaran yang diharapkan yakni adanya peningkatan pengetahuan pada masyarakat khususnya perempuan dan lansia perempuan mengenai menopause di RT.001 Kelurahan Talang jambe, adanya media promosi kesehatan berupa leaflet dan booklet untuk edukasi tentang usia menopause. hal tersebut dilakukan dengan pelaksanaan kegiatan penyuluhan serta adanya media promosi kesehatan tentang usia menopause. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan cara untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi tentang faktor-faktor yang bisa mempercepat terjadinya menopause dan dampak yang bisa ditimbulkan dari menopause tersebut. Peningkatan pengetahuan dan pemberian informasi tersebut dengan cara melakukan konseling dan penyuluhan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah para lansia dan masyarakat telah mengetahui pentingnya kesehatan menopause yang meliputi dampak dan penatalaksanaannya.

Kata Kunci : Buah Semangka Merah, Tekanan Darah, Menopause, Keperawatan Maternitas

Abstract

Hypertension is a cause of death that is often unknown and is the cause of heart disease, kidney failure and stroke. Based on Riskesdas data (2018), the prevalence of hypertension is 34.1%. The government continues to strive to increase public awareness in efforts to prevent and control hypertension, starting with oneself and one's family. Red watermelon is a fruit that is cheap and easy to get in the community. Watermelon contains the amino acid citrulline, potassium, vitamin C, vitamin A (carotenoid), vitamin K, so watermelon can be used as an alternative treatment for hypertension (Solihah, 2015). The community service activity carried out is in the form of menopause health education for mothers at RT.01 Talang Jambe (Management of Hypertension in Menopausal Women with Watermelon Juice) in 2023. The target of this activity is the community, especially mothers who attended the health education event at RT.001 Sugihwaras Village, Talang Jambe. The choice of location for counseling is on Jl. Jasmine 1 No. 25 Rt 001 Rw. 001 Sugiwaras, Talang Jambe Village, Sukarami District, Palembang. Menopause is a natural thing for every woman to experience a transformation from the reproductive period to menopause, but the age at which menopause occurs is different for each woman. Whether the age of menopause is normal or not can cause health problems. The expected output target is an increase in knowledge among the community, especially women and elderly women regarding menopause in RT.001 Talang Jambe Village, the existence of health promotion media in the form of leaflets and booklets for education about the age of menopause. This is done by implementing outreach activities and providing health promotion media regarding the age of menopause. Based on these problems, we need a way to increase knowledge and provide information

about factors that can accelerate the occurrence of menopause and the impacts that menopause can have. Increasing knowledge and providing information by conducting counseling and counseling. The conclusion from this activity is that the elderly and the public already know the importance of menopause health, including its impacts and management.

Keywords: Red Watermelon, Blood Pressure, Menopause, Maternity Nursing

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) menopause di artikan sebagai tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut yang disebabkan oleh hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen darah yang bersirkulasi (WHO, 2022). Menopause merupakan kelompok usia yang beresiko mengalami hipertensi. Penurunan kadar hormon esterogen pada menopause menyebabkan NO (Nitric Oxide) berkurang sehingga terjadi perubahan vasokonstriksi dan terjadi penyempitan pembuluh darah yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat (Mulyani dalam Pranoto et al, 2021).

Menurut WHO pada tahun 2030 diperkirakan sekitar 1,2 milyar wanita menopause berusia <50 tahun dan sebagian besar mereka berada di negara berkembang salah satunya adalah Indonesia (Mulyani dalam Partono et al, 2021). Berdasarkan data pengukuran tekanan darah yang diperoleh dari Puskesmas dan jaringannya seperti Pustu dan Posbindu didapatkan hasil 47,95% dari jumlah penduduk usia >18 tahun dilakukan pengukuran tekanan darah. Adapun hasil pengukuran tekanan darah tinggi pada laki- laki sebanyak 9,58%, sedangkan pada perempuan sebanyak 11,48%, hal ini perlu diwaspadai mengingat hipertensi merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif antara lain penyakit jantung, stroke dan penyakit pembuluh darah lainnya.

Semangka mengandung asam amino sitrulin, kalium air, vitamin C, vitamin A (karotenoid), vitamin K, sehingga semangka dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif untuk hipertensi (Solihah dalam Partono et al, 2021). Kandungan kalium pada buah semangka mampu menurunkan efek natrium sehingga tekanan darah menurun, kalium atau potasium juga berfungsi untuk menjaga kekentalan dan menstabilkan darah. Hubungan terbalik kalium dan natrium inilah yang menjelaskan penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Kalium mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan karena mampu menyebabkan vasodilatasi yang dapat melebarkan pembuluh darah sehingga darah mengalir lebih lancar dan terjadi penurunan resistensi perifer. Kandungan air, vitamin C, vitamin A (karotenoid) dan vitamin K pada semangka juga berperan penting dalam Partono et al, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian (Manno, dkk, 2015) yang berjudul "Efektivitas Buah Semangka Merah (*Citrullus Vulgaris* Schard) Terhadap Tekanan Darah Perempuan Penderita Hipertensi Stadium 1 di Rt. 03/ Rw. 12 Desa Cihanjuang Rahayu Kabupaten Bandung Barat" dengan mengonsumsi buah semangka merah sebanyak 250 gram selama 4 hari dapat menurunkan tekanan darah (Hipertensi) pada perempuan penderita hipertensi stadium satu. Vitamin C dan Kalium yang terkandung dalam buah semangka merah dapat berfungsi menjaga kelenturan pembuluh darah dan meningkatkan ekskresi natrium yang dapat menurunkan volume dan tekanan darah, sehingga dapat membantu mengendalikan tekanan darah tinggi. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh siki (2013) dengan memberikan jus buah semangka sebanyak 250 cc kepada 15 orang perempuan dewasa dengan tekanan darah hipertensi stadium 1 juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah menjadi pra hipertensi. DASH (Dietary Approaches to stop Hypertensi) dalam jurnal penelitian yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Semangka (*Citrullus Vulgaris*) Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi" mengatakan bahwa mengonsumsi makanan yang tinggi kalium dan serat serta rendah natrium sangat dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah. Semangka yang kaya akan mengandung kalium efektif menurunkan tekanan darah bila dikonsumsi dua kali sehari selama tiga minggu sebanyak 300 gram.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang kami lakukan di RT.001 Kelurahan Talang Jame Palembang, diketahui bahwa terdapat 36 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 Edukasi Kesehatan Menopause di Warga RT.001 Kelurahan Talang Jame (Manajemen Penanganan Hipertensi dengan Jus Semangka) Tahun 2023.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan secara langsung di balai desa dengan menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan, mencakup menggunakan masker, menjaga jarak dan menjaga kebersihan tangan. Media leaflet dan booklet yang digunakan dan dibagikan kepada masyarakat yang hadir dalam penyuluhan kesehatan tersebut. Tujuannya adalah agar wanita menopause dapat mengenal lebih dalam tentang cara penanganan terapi komplementer penanganan hipertensi dengan jus semangka pada wanita menopause. Selain itu, diharapkan petugas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat mengaplikasikan edukasi untuk menjadi salah satu kegiatan untuk warga binaanya. Meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat terutama wanita menopause untuk meningkatkan kemandirian lansia. Luaran akhir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah sebagai berikut : Klien dapat memahami konsep penyakit hipertensi, wanita menopause dapat memahami terapi komplementer dengan jus semangka untuk penyakit hipertensi. Adapun proses yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Metode Pelaksanaan

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta	Tempat
1		Persiapan 1. Mempersiapkan bahan administrasi, materi yang akan disampaikan, persiapan alat-alat serta persiapan petugas sesuai tugas dan tanggung jawab yang telah dibagi.		STIKES Mitra Adiguna
2	-	Survey awal 1. Melakukan pendataan dengan ketua RT.001 kelurahan talang jambe untuk melakukan pendataan warga lansia.	- Menyimak dan mendengarkan - Menjawab pertanyaan	Jl. Melati 1 No. 25 Rt 001 Rw. 001 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang
3	15 Menit	Pembukaan 1) Melakukan kegiatan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai menopause. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta masyarakat yang hadir untuk menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh moderator terkait materi yang akan disampaikan.	- Mendengarkan - Menjawab pertanyaan	Jl. Melati 1 No. 25 Rt 001 Rw. 001 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang
4	45 Menit	Penyuluhan : 1. Penyuluhan Edukasi Menopause ini menjelaskan tentang dampak- dampak dari menopause dan penatalaksanaannya untuk men-cegah dan mengurangi dampak tersebut. Penyampaian materi dilakukan oleh ketua pelaksana sebagai edukator/pemateri dibantu dengan media promosi kesehatan berupa leaflet dan booklet yang memuat informasi terkait materi yang diberikan.	- Mendengarkan - Bertanya - Menjawab pertanyaan	Jl. Melati 1 No. 25 Rt 001 Rw. 001 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang
5	30 Menit	Evaluasi 1. Meyimpulkan inti penyuluhan 2. Peserta penyuluhan diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab /diskusi). Melakukan Kegiatan Postest kepada peserta yang bertujuan untuk menguji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap peserta penyuluhan terhadap materi yang telah disampaikan.	- Menjawab Pertanyaan	Jl. Melati 1 No. 25 Rt 001 Rw. 001 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang
6	60 Menit	Skrining Kesehatan 1. Yaitu Pemeriksaan kesehatan meliputi (Pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah, pemeriksaan gula darah, Asam Urat, dan Kolesterol)	- Memeriksa Kesehatan	Jl. Melati 1 No. 25 Rt 001 Rw. 001 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan

			Sukarami Palembang
--	--	--	--------------------

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tahapan Persiapan Kegiatan

Kegiatan peduli lansia dengan meningkatkan pemahaman tentang Menopause di RT 001 Desa Sugihwaras, Talang Jambe berjalan dengan baik dan mendapatkan apresiasi positif dari masyarakat setempat. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan kesehatan reproduksi menopause pada lansia perempuan serta pemeriksaan kesehatan gratis yang diantaranya pemeriksaan tekanan darah, kolesterol dan asam urat. Tahapan persiapan kegiatan pada pengabdian masyarakat ini meliputi :

1. Kegiatan peninjauan lokasi dan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di Jl. Melati 1 Rt 001 Rw. 001 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan ibu RT 001 Sugihwaras dan mengidentifikasi permasalahan yang sering dihadapi oleh RT tersebut.
2. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada RT 001 Desa Sugihwaras, Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami, Palembang.
3. Persiapan alat-alat kesehatan dan bahan penyuluhan berupa booklet, leaflet,serta akomodasi.
4. Persiapan tempat untuk pendidikan kesehatan (penyuluhan).

b. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan kesehatan reproduksi menopause adalah sebagai berikut.

1. Pembukaan dan perkenalan dengan masyarakat RT 001 Desa Sugihwaras, Kelurahan Talang Jambe yang hadir dan menjadi sasaran kegiatan.
2. Pelaksanaan pretest kepada peserta yang hadir untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi menopause yaitu dampak serta penatalaksanannya pada lansia perempuan.
3. Penyuluhan tentang menopause dengan tema “ Edukasi Kesehatan Menopause Pada Ibu-Ibu Di RT 001 Talang Jambe (Manajemen Penanganan Hipertensi pada Menopause dengan Jus Semangka).
4. Pelaksanaan diskusi tanya jawab kepada peserta penyuluhan kesehatan
5. Evaluasi dengan melaksanakan post-test kepada peserta yang hadir untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan.
6. Pemeriksaan kesehatan berupa pengecekan tekanan darah, kolesterol, asam urat kepada masyarakat
7. Penutupan yaitu foto bersama dengan peserta penyuluhan kesehatan, berpamitan dengan masyarakat dan RT 001 Desa Sugihwaras.
8. Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat.

c. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh Moderator dari Mahasiswi sekaligus perkenalan dengan ibu-ibu dan bapak-bapak lansia di Jl. Melati 1 No. 25 Rt 001 Rw. 001 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang yang menjadi sasaran kegiatan. Kemudian memberikan waktu kesempatan kepada pemerintah desa untuk menyampaikan sambutannya. Selain itu juga diberikan waktu kepada perwakilan peserta untuk memberikan beberapa kata sambutan.

d. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan melaksanakan pretest terlebih dahulu untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Selanjutnya penyampaian materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta yaitu mengenai kesehatan reproduksi menopause pada lansia. Materi disampaikan ± 45 Menit. Setelah penyampaian materi kepada peserta, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Terdapat 15 orang peserta yang bertanya. Pelaksanaan diskusi dan tanya jawab dilaksanakan ± 15 menit. Kemudian dilanjutkan pelaksanaan posttest kepada peserta untuk mengevaluasi tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta dalam memahami materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Dari hasil pretest dan posttest yang telah dijawab oleh peserta didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada peserta yang telah dilakukan penyuluhan pada sebelum dan sesudah yang ditandai dengan meningkatnya nilai posttest peserta. Pemeriksaan kesehatan dilakukan kepada peserta yang hadir yang berupa pengecekan tekanan darah, kada kolesterol dan kadar asar urat. Hal ini bertujuan untuk mengetahui status kesehatan masyarakat terutama lansia di RT.001 Desa Sugihwaras Kecamatan Talang Jambe Kelurahan Sukarami Palembang.



Gambar 1. Dokuemtasi Kegiatan

e. Penutup

Selanjutnya acara ditutup oleh moderator dengan permohonan maaf, mengucapkan salam penutup dan foto bersama.

f. Evaluasi

Evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut.

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Peserta penyuluhan memahami dengan baik materi yang telah disampaikan
3. Tempat penyuluhan sangat memadai yaitu rumah Bidan Desa RT 001 Desa Sugihwaras Kecamatan Talang Jambe Kelurahan Sukarami Palembang
4. Jumlah peserta yang hadir pada saat pelaksanaan penyuluhan berjumlah 15 orang.

g. Pembahasan

Dari hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan didapatla hasil sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Pre test Manaiemen Penanganan Hinertensi dengan Jus Semangka

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	9	60
2.	Tinggi	6	40
	Total	15	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 9 orang (60 %) dan 6orang (40 %) pada kategori tinggi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Post test Manajemen Penanganan Hipertensi dengan Jus Semangka Pada Ibu Ibu di RT.001 Talang Jambe Tahun 2023

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	3	20
2.	Tinggi	12	80
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 hasil posttest dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 3orang (20 %) dan 12 orang (80 %) pada kategori tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan, maka terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada ibu peserta edukasi. Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 9 orang (60%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi menjadi 3orang (30%). Sedangkan pada kategori baik atau pengetahuan tinggi terjadi peningkatan jumlah responden, semula 6 orang (40%) meningkat menjadi sebanyak 12 orang (80%) 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 jawaban ≥ 76 -100, sedangkan pengetahuan Rendah jika jumlah presentase jawaban responden ≤ 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 001 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 pastilah 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. Manfaat buah semangka yang pertama adalah buah semangka memiliki mineral makro dan mineral mikro untuk mencukupi kebutuhan mineral manusia. Mineral makro pada buah semangka diantaranya kalium 82mg/100g berat buahnya, kandungan natrium sebesar 1mg/100g berat buahnya, dan kandungan magnesium 10mg/100g berat buahnya. Kandungan kalium pada buah ini diyakini memiliki kontribusi terhadap efek diuretiknya. Kalium merupakan ion intraselular dan dihubungkan dengan mekanisme pertukaran dengan natrium. Peningkatan asupan kalium dalam diet telah dihubungkan dengan penurunan tekanan darah, karena kalium memicu natriuresis (kehilangan natrium melalui urin). Natrium adalah kation utama dalam darah dan cairan ekstraselular yang mencakup 95% dari seluruh kation. Oleh karena itu, mineral ini sangat berperan dalam pengaturan cairan tubuh, termasuk tekanan darah dan keseimbangan asam basa (Muftri dan Pardede dalam Nurjannah 2020).

Penelitian yang pernah dilakukan mengenai kandungan kalium dapat menurunkan tekanan darah antara lain penelitian yang dilakukan oleh Larangka (2013) membuktikan bahwa kalium dapat menurunkan tekanan darah lebih besar pada penderita hipertensi yaitu sebesar 4,4 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 2,5 mmHg pada tekanan darah diastolik dibandingkan dengan kelompok yang normotensif yaitu sebesar 1,8 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 1,0 mmHg pada tekanan darah diastolik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, didapatkan beberapa kesimpulan antara lain:

1. Kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusiasme para warga yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman tentang kesehatan reproduksi menopause dengan baik.
2. Adanya dukungan dari kelurahan dan RT serta masyarakat sekitar dalam kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi menopause dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.
3. Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan, maka terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada ibu peserta edukasi.
4. Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 9 orang (60%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi menjadi 3orang (30%). Sedangkan pada kategori baik atau pengetahuan tinggi terjadi peningkatan jumlah responden, semula 6 orang (40%) meningkat menjadi sebanyak 12 orang (80%) responden dengan pengetahuan baik/tinggi.

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.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2012). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Pranoto, et al. (2021). Efektifitas Buah Semangka Merah dalam Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Menopause. Jurnal of Telenursing, 91-99.
- Proverawati, A dan Sulistyawati, E. 2017. Menopause dan Sindrom Premenopause. Medical Book: Yogyakarta
- Riyadina, W. (2019). Hipertensi pada Wanita Menopause. Jakarta : LIPI.
- Sebtalesy, Cintika Yorinda & Mathar, Irmawati. 2019. Menopause, Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia