

## EDUKASI KESEHATAN MENOPAUSE PADA IBU-IBU DI RT 06 TALANG JAMBE (SEHAT DAN BAHAGIA MENJELANG DAN SAAT MENOPAUSE) TAHUN 2022

Bela Purnama Dewi<sup>1</sup>, Deah Kirana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang  
*e-mail*: belapurnamadewi@gmail.com

### Abstrak

Menopause merupakan masa yang pasti dihadapi dalam perjalanan hidup seorang perempuan dan suatu proses alamiah sejalan dengan bertambahnya usia. Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang menopause dan permasalahan, sehingga dapat mengalami masa menopause yang baik dan menyenangkan di RT.06 Kelurahan Talang jambe Tahun 2022. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan dan penyuluhan serta pemeriksaan kesehatan bagi ibu – ibu di RT 06 Talang Jambe (Sehat dan Bahagia menjelang dan saat menopause) . Dengan demikian masyarakat yang dalam hal ini adalah ibu premenopause dan menopause akan mendapatkan pelayanan melalui berbagai rangkaian kegiatan yang menunjang peningkatan kualitas kesehatan dan pendidikan masyarakat tentunya. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah setiap ibu p premenopause dan menopause mampu memahami dan mengaplikasikan tentang kesehatan menjelang menopause dan saat menopause di komunitas sehingga dapat memberikan pemantauan terhadap ibu karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah, bahkan dapat berlanjut pada komplikasi ke penyakit lain dimasa menopause.

**Kata kunci:** Menopause, Lansia, Edukasi

### Abstract

Menopause is a period that must be faced in the journey of a woman's life and a natural process in line with age. The purpose of this community service is to increase mothers' understanding of menopause and problems, so that they can experience a good and enjoyable menopause period in RT.06 Talang Jambe Village in 2022. The method used to achieve the target of this activity is by approach and counseling and health checks for mothers in RT 06 Talang Jambe (Healthy and Happy before and during menopause). Thus, people who in this case are premenopausal and menopausal mothers will get services through various series of activities that support improving the quality of health and public education of course. The final output of this activity is that every premenopausal and postmenopausal mother is able to understand and apply about health before menopause and during menopause in the community so that they can provide monitoring to mothers because less than optimal implementation can cause mothers to experience various problems, it can even lead to complications to disease. others during menopause

**Keywords:** Menopause, Elderly, Education

### PENDAHULUAN

Menopause merupakan masa yang pasti dihadapi dalam perjalanan hidup seorang perempuan dan 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).

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 (Sebtalesy & Mathar, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sebtalesy 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. Lebih lanjut ditegaskan, berdasarkan perhitungan statistik diperkirakan tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,2 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause adalah sekitar 30,3 juta jiwa dan laki-laki diusia andropause akan mencapai 24,7 jiwa ( Khoiriah et al, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang kami lakukan di RT.06 Kelurahan Talang Jame 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 Menopause dan permasalahannya di Warga RT.06 Kelurahan Talang Jame Tahun 2022.

## METODE

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan izin pelaksanaan.
2. Menyusun materi tentang pelayanan asuhan postpartum di komunitas dalam bentuk power point dan leaflet penyuluhan.
3. Sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan melalui ketua RT
4. Persiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengaturan tempat.

5. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, kolesterol, asam urat dan penyuluhan tentang edukasi kesehatan menopause pada ibu-ibu di RT 06 talang jambe (sehat dan bahagia menjelang dan saat menopause)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan semua ibu yang pre menopause dan menopause yang berada di wilayah RT. 06 Kelurahan Talang Jambe Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan pada ibu dengan pre menopause dan menopause di komunitas. Materi penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan meliputi :

1. Pengertian menopause
2. Dampak-dampak dari menopause
3. Penatalaksanaannya untuk mencegah dan mengurangi dampak menopause

Sebelum dilakukan penyuluhan di komunitas terlebih dahulu dilaksanakan pelayanan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, kolesterol, dan asam urat kepada 15 orang ibu pre menopause dan ibu menopause. Target akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan dan cara menjalani masa – masa menopause agar sehat dan bahagia di RT 06 Kelurahan Talang Jambe Palembang. Berikut adalah target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Pengetahuan ibu pre dan menopause di komunitas 90%
2. Adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh ibu pre dan menopause tentang penyuluhan serta pemeriksaan kesehatan bagi ibu – ibu di RT 06 Talang Jambe (Sehat dan Bahagia menjelang dan saat menopause) .
3. Membuat Buku hasil penelitian dan HKI

Hasil dan Evaluasi dari kegiatan penyuluhan serta pemeriksaan kesehatan bagi ibu – ibu di RT 06 Talang Jambe (Sehat dan Bahagia menjelang dan saat menopause) :

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Peserta penyuluhan memahami dengan baik materi yang telah disampaikan
3. Tempat penyuluhan sangat memadai yaitu rumah ketua RT 06 Desa Sugihwaras Kecamatan Talang Jambe Kelurahan Sukarami Palembang
4. Jumlah peserta yang hadir pada saat pelaksanaan penyuluhan berjumlah 15 orang.

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

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Pada Ibu Ibu di RT.06 Talang Jambe Tahun 2022

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	10	66,7
2.	Tinggi	5	33,3
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 10 orang (66,7%) dan 5 orang (33,3%) pada kategori tinggi.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Pada Ibu Ibu di RT.06 Talang Jambe Tahun 2022

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	2	13,3
2.	Tinggi	13	86,7
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 4.2 hasil posttest dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 2 orang (13,3%) dan 13 orang (86,7%) 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 10 orang (66,7%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi menjadi 2 orang (13,3%). Sedangkan

pada kategori baik atau pengetahuan tinggi terjadi peningkatan jumlah responden, semula 5 orang (33.3%) meningkat menjadi sebanyak 15 orang (86,7%) 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  $\geq 76$  -100, sedangkan pengetahuan Rendah jika jumlah presentase jawaban 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 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.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 06 Kelurahan Talang Jambe Palembang

## SIMPULAN

Penyuluhan dan konseling tentang pelayanan asuhan postpartum di komunitas kepada ibu postpartum yang berada di PMB Faulien Kecamatan Gandus Palembang berjalan dengan baik, berdasarkan hasil kegiatan ini maka diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi ibu postpartum sehingga pengetahuan ibu postpartum tentang pelayanan asuhan postpartum di komunitas dapat meningkat serta mengaplikasikan pemantauan terhadap ibu karena pelaksanaan yang

kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah, bahkan dapat berlanjut pada komplikasi masa nifas seperti sepsis puerperalis. Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan tentang edukasi kesehatan menopause pada ibu-ibu di rt 06 talang jambe (sehat dan bahagia menjelang dan saat menopause), didapatkan beberapa kesimpulan antara lain, kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusiasme para warga yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman tentang kesehatan reproduksi menopause dengan baik, adanya dukungan dari kelurahan dan RT 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 reprodksi menopause meningkat.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada Ibu Diana H. Soebyakto, M. Kes selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. yang telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan, saran dan kritik baik yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

#### **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
- Proverawati, A dan Sulistyawati, E. 2017. *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Medical Book: Yogyakarta
- Sebtalesy, Cintika Yorinda & Mathar, Irmawati. 2019. *Menopause, Kesehatan Reprodukai 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