

Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause

Nani Aisyiyah, Sri Siswani, Ari Waluyo, Lina Herlina, Dewi Nawang Sari, Della Eriana Ekaputri
Universitas Respati Indonesia
nacha_agni@yahoo.com

Abstrak

Keluhan masa menopause dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kekhawatiran yang dapat mengganggu aktivitas sehari – hari atau bahkan dapat menurunkan kualitas hidup wanita. Mayoritas wanita menopause (90,32%) mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian, dan otot. Keluhan lainnya berupa *hot flashes* (83,87%), keringat berlebih di malam hari (57,69%), serta kelelahan secara fisik dan mental (74,19%) padahal tidak sedang mengalami persoalan yang memicu stress atau kecemasan. Sebanyak 37% wanita menopause memiliki kualitas tidur yang buruk akibat *hot flashes* yang sering membangunkan mereka dari tidurnya, selain itu wanita yang telah menopause lebih rentan terserang penyakit kardiovaskuler dan osteoporosis. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para wanita dalam menghadapi menopause, dengan cara melakukan penyuluhan dengan menayangkan materi- materi mengenai menopause pada wanita dan pria, melalui power point, menggunakan laptop dan LCD media yang digunakan menggunakan Sasaran dari kegiatan ini adalah pasangan usia subur (PUS), wanita premenopause dan menopause. Peserta yang hadir sebanyak 31 orang, terdiri dari Ketua RT, tokoh masyarakat, kader kesehatan dan ibu-ibu di RT 04 RW 01 Kelurahan Bambu Apus Cipayung Jakarta Timur. Narasumber memberikan materi tentang Persiapan Menopause dan peserta berperan aktif dalam kegiatan ini.

Kata Kunci : Menopause, Penyuluhan, wanita

Abstract

Complaints during menopause can cause discomfort and worry that can interfere with daily activities or even reduce a woman's quality of life. The majority of menopausal women (90.32%) complain of discomfort in the bones, joints and muscles. Other complaints include hot flashes (83.87%), excessive sweating at night (57.69%), and physical and mental fatigue (74.19%) even though they are not experiencing problems that trigger stress or anxiety. As many as 37% of menopausal women have poor sleep quality due to hot flashes which often wake them from their sleep. Apart from that, women who have gone through menopause are more susceptible to cardiovascular disease and osteoporosis. This activity aims to increase women's knowledge in dealing with menopause, by conducting outreach by showing materials regarding menopause in women and men, through power points, using laptops and LCD media. The target of this activity is couples of childbearing age (PUS), premenopausal and menopausal women. There were 31 participants who attended, consisting of RT heads, community leaders, health cadres and women in RT 04 RW 01, Bambu Apus Cipayung Village, East Jakarta. The resource person provided material about Menopause Preparation and participants played an active role in this activity.

Keywords: Menopause, Counseling, women

PENDAHULUAN

Menopause merupakan tahap akhir proses biologis yang dialami wanita. Disebut menopause jika seorang wanita tidak lagi menstruasi selama dua tahun berturut-turut. Umumnya terjadi pada usia 50 tahunan. Semakin banyaknya jumlah wanita yang memasuki masa menopause maka kesehatan

mereka harus mendapat perhatian, salah satunya dari segi kesehatan bagian reproduksi mereka. Menopause disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium akibat usia yang semakin bertambah yang menyebabkan produksi hormone estrogen juga menurun. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pada fiisk maupun psikologis yang menimbulkan munculnya keluhan (Suparni& Astutik, 2016). Sebagian wanita (75%) menganggap keluhan menopause sebagai suatu masalah atau gangguan, sedangkan sebagian lagi (25%) tidak mempermasalahakan hal tersebut (Asbar, 2018).

Keluhan masa menopause dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kekhawatiran yang dapat mengganggu aktivitas sehari – hari atau bahkan dapat menurunkan kualitas hidup wanita (Maita et al., 2013). Penelitian oleh Widjayanti (2016), mengatakan mayoritas wanita menopause (90,32%) mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian, dan otot. Keluhan lainnya berupa hot flashes (83,87%), keringat berlebih di malam hari (57,69%), serta kelelahan secara fisik dan mental (74,19%) padahal tidak sedang mengalami persoalan yang memicu stress atau kecemasan. Sebanyak 37% wanita menopause memiliki kualitas tidur yang buruk akibat hot flashes yang sering membangunkan mereka dari tidurnya (Widjayanti, 2017). Selain itu wanita yang telah menopause lebih rentan terserang penyakit kadiovaskuler dan osteoporosis (Waluyo & Putra, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan di RT 04 RW 01 Kelurahan Bambu apus didapatkan dari 10 ibu didapatkan 7 ibu tidak mengetahui gejala dan keluhan pada masa menopause, sedangkan sisanya sebanyak 3 orang mengetahui gejala menopause tetapi tidak tahu bagaimana cara mengatisipasi.

Maka dari itu permasalahan mitra yang didapatkan adalah sebagai berikut adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang gejala dan keluhan-keluhan menopause dan kurangnya pengetahuan ibu tentang cara mengatisipasi keluhan di masa menopause

METODE

1. Melakukan identifikasi masalah, bertujuan untuk mendapatkan data sejauhmana pemahaman ibu-ibu mengenai menopause.
2. Melakukan penyuluhan, dengan menayangkan materi mengenai menopause dalam PPT menggunakan laptop dan LCD secara langsung, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para ibu-ibu mengenai menopause dan persiapan dalam menghadapi menopause
3. Sasaran dari kegiatan ini adalah PUS, wanita pre menopause dan menopause di RT 04 RW 01 Kelurahan Bambu Apus Kecamatan Cipayung Jakarta Timur sebanyak 30 orang.
4. Melakukan evaluasi dengan cara bertanya/wawancara dan memberikan kuesioner terhadap hasil intervensi yang telah dilakukan, bertujuan untuk melihat sejauhmana keberhasilan program yang telah dilakukan dengan cara Tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian Kepada masyarakat ini diawali dengan melakukan identifikasi masalah dan mengajukan kepada warga mengenai topik apa saja yang ingin diusulkan, kemudian hasilnya diajukan kepada ketua pelaksana. Dosen yang mengusulkan topik ini akan terlibat langsung dalam rangkaian kegiatan mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan oleh dosen-dosen di Prodi Kebidanan dan Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam waktu 2 minggu dengan sebelumnya melakukan rapat koordinasi panitia, perizinan, penyebaran undangan, pembelian alat-alat yang dibutuhkan, menghubungi narasumber, pembuatan spanduk, snack, doorprice, souvenir dll.

Kegiatan ini diawali dengan sambutan dari kepala LPPM Urindo, sambutan dari Ketua RT dan dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan tentang persiapan menopause, terakhir dilakukan sesi Tanya jawab. Peserta yang hadir sebanyak 31 orang yang terdiri dari Ketua RT, tokoh masyarakat, kader kesehatan dan ibu-ibu di RT 04 RW 01 Kelurahan Bambu Apus Cipayung Jakarta Timur. Kegiatan ini dilakukan di kediaman warga RT 01 yaitu Kediaman ibu Sri Siswani.

Materi yang diberikan meliputi pengertian menopause, proses terjadinya menopause, tanda gejala menopause dan cara menangani gejala ringan serta penanganan lebih lanjut bila terjadi tanda bahaya dari keluhan menopause.

Peserta berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini dibuktikan dengan antusiasme peserta dengan mengikuti acara ini sampai selesai, jumlah pertanyaan tiap sesi yang diberikan selalu terpenuhi, yaitu sebanyak 2 sesi terdiri dari 3 pertanyaan, tiap sesi terpenuhi dengan 3 pertanyaan. Dengan adanya kegiatan ini peserta menjadi bertambah pengetahuannya mengenai persiapan menopause, dengan hasil evaluasi peserta yang berpengetahuan menopause baik sebesar 82%.

adapun pertanyaan-pertanyaan yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Pertanyaan Ibu Fadia : pada usia 46 tahun saya menopause, sekarang usia saya 55 tahun, suami 65 tahun, suami saya tidak ada penurunan masalah hubungan Sex, sedangkan saya sudah tidak bersemangat, bagaimana cara mengatasinya?
2. Pertanyaan ibu Indah : Bagaimana cara mengatasi PCOS pada wanita?
3. Pertanyaan Ibu Yanti : bagaimana ciri-ciri pria mengalami andropause?
4. Pertanyaan Ibu Eka : Saya suntik 3 bulan dan tidak mens, apakah saya akan cepat mengalami menopause?
5. Pertanyaan Ibu Masri : anak 9 tahun sudah menstruasi, apakah bisa cepat terjadi menopause?

6. Pertanyaan Ibu Tia : Bagaimana cara untuk supaya tidak cepat terjadi menopause?

SIMPULAN

Penyuluhan persiapan menuju menopause di RT 01 RW 04 Kelurahan Bambu Apus Kecamatan Cipayang Jakarta Timur dihadiri 31 ibu di rumah warga RT 01 yaitu kediaman ibu Sri Siswani. Peserta berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini dibuktikan dengan antusiasme peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan akhir acara serta banyaknya pertanyaan yang muncul terkait dengan tema pada kegiatan PkM ini di sesi tanya jawab, jumlah pertanyaan tiap sesi yang diberikan selalu terpenuhi, yaitu sebanyak 2 sesi terdiri dari 3 pertanyaan, tiap sesi terpenuhi dengan 3 pertanyaan. Dengan adanya kegiatan ini peserta menjadi bertambah pengetahuannya mengenai persiapan menopause, dengan hasil evaluasi peserta yang berpengetahuan menopause baik sebesar 82%.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hekhmawati. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 13.
- [2] Enderwati, I., & Maryatun, M. (2019). Karakteristik Wanita Menopause Dan Perubahan Pola Seksualitas Di Desa Kedungan. *Gaster*, 17(1), 20. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.293>
- [3] Jalilah, N.H. & Prapitasari, R. (2020). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Jawa Barat: Penerbit Adab.
- [4] Juliana, D., Anggraini, D., Amalia, N., & Pontianak, P. K. (2021). Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja. 3(1).
- [5] Juwita, L. (2019). Durasi Monopause Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Wanita Lanjut Usia. *Adi Husada Nursing Journal*, 5(1).
- [6] Nurlina. (2021). Kualitas Hidup Wanita Menopause. Bandung: Media Sains Indonesia
- [7] Riyadina, W. (2019). Hipertensi Pada Wanita Menopause. Jakarta: Lipi Press.
- [8] Sawitri et al. (2009). Kulit dan Menopause Manifestasi dan Penatalaksanaan (Skin and Menopause - Manifestation and Treatment). *Berkala Ilmu Kesehatan Dan Kulit Dan Kelamin*, 21, 49-55 hal.

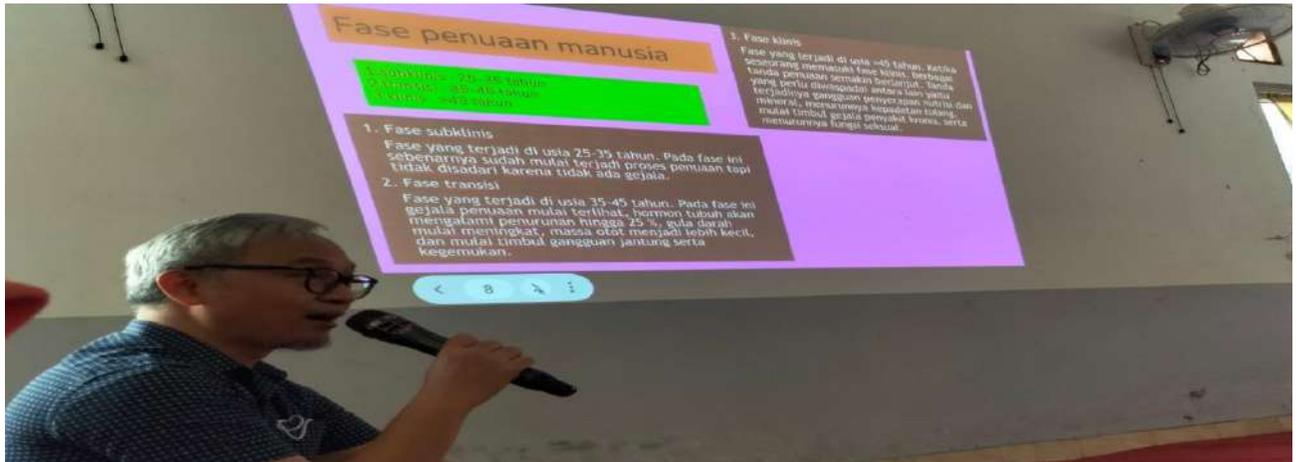
Dokumentasi Pelaksanaan PKM



Rapat Koordinasi : Persiapan Kegiatan PKM



Kegiatan Penyuluhan Persiapan Menopause



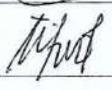
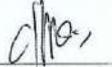
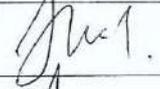
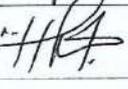
Kegiatan Penyuluhan Persiapan Menopause

**DAFTAR HADIR PKM
"Persiapan Menopause Menuju Lansia Tangguh"**

Hari, tanggal : Rabu, 10 Januari 2023

Jam : 10.00 s.d Selesai

Tempat : RT 04/01 Kelurahan Bambu Apus

No	Nama	Keterangan	TTD
1	Peni	warga RT 04/01 BA	
2	Mama Fatya	RT 04/01 BA	
3	Timorini. Y	RT 04/01 BA	
4	Yanti Erde	RT 04/01	
5	SA DIAH	RT 04/01 BA	
6	Timih	"	
7	zanab.	"	
8	Dede	"	
9	SURYANI	"	
10	evi	"	
11	NUR WAH	"	
12	TUKINO	"	
13	wika	RT 04/01	
14	Nurjanah	RT 04/01	

15	Mus Likawati	Domba opus RT-004/001	Y.
16	Murmah	- " -	Y.
17	Nami	- " -	Y.
18	Enah	- " -	Y.
19	Carah	- " -	Y.
20	Endang	- " -	Y.
21	RINA	- " -	Slus
22	Asih	- " -	Y.
23	Namih	- " -	Y.
24	Nemi	- " -	Y.
25	Tya	- " -	Y.
26	Endang SM	URINDO bidan	Y.
27	Jarsih	- " -	Y.
28	Eka Fransiska	B. opus	Y.
29	Santi	URINDO	Y.
30	Hi Mi NOL		Y.
31	Guah	Banbu opus RT-004/01	Y.
32			