

EDUKASI DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA IBU PREMENOPAUSE, MENOPAUSE, DAN PASCA MENOPAUSE DI TUREN KABUPATEN MALANG

Dian Mayasari^{1✉}, Shelvi Ovi Lestari²

Corresponding author: dian_may3011@yahoo.com

^{1,2}Jurusan Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan Malang Widya Cipta Husada, Indonesia

Genesis Naskah: 06-08-2024, *Revised:* 16-10-2024, *Accepted:* 23-10-2024, *Available Online:* 31-10-2024

Abstrak

Masa menopause pada setiap wanita tidak sama. Sebelum memasuki usia menopause didahului dengan masa premenopause (kurang lebih 6 tahun sebelumnya) yaitu usia 40 tahun. Sindrom menopause berdampak pada penurunan kualitas hidup perempuan menopause. Diperlukan dukungan sosial, kepercayaan diri dan sikap positif terhadap keluhan yang dialami perempuan menopause sehingga dapat menerima menopause sebagai karunia karena bersifat normal bagi seorang perempuan. Peran bidan di komunitas diharapkan dapat memberikan konseling di wilayah kerjanya sebagai tempat yang efektif untuk memberikan informasi tentang premenopause, menopause, dan pasca menopause. Tujuan edukasi kegiatan yang dilakukan akan meningkatkan kesehatan fisik, mental dan sosial sehingga wanita lebih siap dalam menghadapi usia menopause. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini pembuatan materi tentang keluhan menopause dan penanganannya, pemeriksaan kesehatan peserta dan evaluasi kegiatan. Hasil yang diperoleh pada kegiatan ini dengan jumlah peserta 25 orang, peserta sangat antusias dan aktif bertanya terkait keluhan menopause dan penanganannya dan dari hasil angket evaluasi kegiatan yang dilakukan peserta merasa sangat puas dengan materi yang disampaikan. Kegiatan ini perlu dilakukan secara konsisten guna untuk memberikan edukasi kepada ibu-ibu dalam kesiapan dalam menghadapi menopause.

Kata Kunci : Edukasi, Pemeriksaan Kesehatan, Menopause

EDUCATION AND HEALTH EXAMINATIONS FOR PREMENOPAUSE, MENOPAUSE AND POST MENOPAUSE MOTHER IN TUREN, MALANG DISTRICT

Abstract

The menopause period is not the same for every woman. Before entering menopause, it is preceded by the premenopausal period (approximately 6 years before), namely the age of 40 years. Menopausal syndrome has an impact on reducing the quality of life of menopausal women. Social support, self-confidence and a positive attitude towards complaints experienced by menopausal women are needed so that they can accept menopause as a gift because it is normal for a woman. The role of midwives in the community is expected to be able to provide counseling in their work area as an effective place to provide information about premenopause, menopause and post menopause. The educational aim of the activities carried out will improve physical, mental and social health so that women are better prepared to face menopause. The methods used in this activity were making material about menopausal complaints and their treatment, participant health checks and activity evaluation. The results obtained from this activity with a total of 25 participants, participants were very enthusiastic and actively asked questions regarding menopause complaints and their handling and from the results of the activity evaluation questionnaire carried out, participants felt very satisfied with the material presented. This activity needs to be carried out consistently in order to provide education to mothers regarding readiness to face menopause.

Keywords: *Education, Health Checkup, Menopause*

Pendahuluan

Menopause adalah kondisi berhentinya menstruasi secara permanen akibat hilangnya aktivitas ovarium. Pada wanita yang masa kesuburannya menurun akan sering terjadi menopause (Saputra, 2022). Menopause merupakan tahap dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti, dengan demikian tahun – tahun melahirkan anak juga berhenti. Wanita dikatakan telah menopause jika sudah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan sejak menstruasi terakhir. Umumnya terjadi pada usia 50 tahun setelah menopause (arrel Fadhilla, E.S., Amirudin, I. and Agustriyani, 2023)

Berdasarkan World Health Organization (WHO), pada tahun 2000, total populasi wanita yang mengalami menopause diseluruh dunia mencapai 645 juta orang, tahun 2010 mencapai 894 juta orang dan diperkirakan di tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 miliar wanita. Artinya sebanyak 1,2 miliar perempuan yang memasuki usia 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di Negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat 3% disetiap tahunnya (Nurlina, 2021).

Faktor keluhan yang dirasakan pada masa menopause sangat beragam dan bersifat individual, karena dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah usia, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, gaya hidup, misalnya kebiasaan merokok ataupun minum alcohol, faktor budaya setempat, serta riwayat

penggunaan kontrasepsi (Juliana, D., Anggraini, D. and Amalia, 2021).

Dampak dari menopause dapat menyebabkan keluhan jangka pendek berupa hot flushes, inkontinensia, gangguan psikologis keluhan jangka panjang seperti osteoporosis, tulang patah, bahkan penyakit kardiovaskuler dan pembuluh dan Jika tidak ditangani, kondisi seperti ini tidak hanya dapat mengganggu kegiatan sehari-hari tapi dapat juga menurunkan kualitas hidup perempuan menopause istri (arrel Fadhilla, E.S., Amirudin, I. and Agustriyani, 2023). Setiap wanita mengalami pengetahuan yang berbeda mengenai masalah saat menghadapi masa menopause (arrel Fadhilla, E.S., Amirudin, I. and Agustriyani, 2023)

Pentingnya pengetahuan tentang tanda dan gejala dari menopause bagi ibu usia premenopause sangat dibutuhkan, sehingga ibu dapat lebih siap dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi bagi fisik maupun psikologi. Pentingnya pengetahuan tentang tanda dan gejala dari menopause bagi ibu usia premenopause sangat dibutuhkan, sehingga ibu dapat lebih siap dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi bagi fisik maupun psikologi. Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu (Donsu, 2017), sedangkan sikap merupakan suatu reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulasi atau objek. Manifestasi sikap tidak langsung dapat dilihat, hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap adalah keadaan

mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya (Notoatmodjo, 2018)

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada kegiatan Dharmawanita di SMK Turen Kabupaten Malang. Kegiatan ini ditujukan pada ibu Dharmawanita di SMK Turen Kabupaten Malang yang berusia ≥ 45 tahun dengan Premenopause, Menopause, dan Pasca Menopause dengan jumlah peserta 25 orang. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 20 Desember 2023 jam 08.00-12.00 WIB, kegiatan awal dilakukan dengan pemeriksaan kesehatan umum seperti Tekanan darah, kolesterol, asam urat yang dilakukan oleh TIM dan pihak RS. Salsabillah sebagai TIM dalam kegiatan ini, kemudian di berikan edukasi terkait keluhan menopause dan penanganannya serta tanya jawab terkait hasil pemeriksaan kesehatan. Media yang digunakan dalam kegiatan ini materi yang disajikan dalam bentuk PPT dan leaflet, pemeriksaan kesehatan umum dilakukan oleh tenaga kesehatan. Kemudian tahap selanjutnya melakukan evaluasi kegiatan dengan memberikan questioner kepuasan pada peserta.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilakukan pada 25 peserta. Pemeriksaan kesehatan secara umum dilakukan oleh TIM RS. Salsabillah Kabupaten Malang, kemudian penyampaian materi tentang keluhan

menopause serta penanganannya dengan materi menopause dimulai dengan menurunnya fungsi alat reproduksi dan organ pertama yang terkena adalah ovarium, berupa perubahan struktur dan fungsinya. Terganggunya fungsi ovarium menyebabkan berkurangnya produksi hormon estrogen. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron saat menopause dapat menyebabkan perubahan fisik seperti kulit mengendur, inkontinensia (gangguan kontrol berkemih) pada waktu beraktivitas, jantung berdebar-debar, hot flushes (peningkatan suhu tubuh secara tiba-tiba), sakit kepala, mudah lupa, sulit tidur, rasa semutan pada tangan dan kaki, nyeri pada tulang dan otot. Selain itu juga mengakibatkan dinding liang rahim menjadi kering dan kaku, payudara menjadi lembek, kulit berkeriput dan rambut menjadi kering, timbul kantung dibawah mata, dan perasaan kewanitaannya mudah berubah (Mardiyanti, S. and Januriwasti, 2022)

Perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda, diantaranya yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam symptom psikologis seperti depresi, mudah tersinggung, mudah menjadi mara, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur, karena sangat bingung dan gelisah (S. T. Oklaini, M. Fahriani, R. Mirdayanti, 2022). Kesiapan ibu dalam menghadapi pra menopause merupakan hal yang harus dipersiapkan oleh ibu karena akan terjadi perbedaan pada saat menopause seperti menurunnya fungsi alat reproduksi, berupa perubahan struktur dan fungsinya sehingga akan memicu

terjadinyatekanan piskologis sehingga ibu akan merasa cemas.



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan Umum



Gambar 2. Pemateri dan Tanya Jawab

Pada kegiatan ini juga dilakukan tanya jawab terkait keluhan menopause dan keluhan-keluhan lain seperti hipertensi, kolesterol dan asam urat. Pada akhir kegiatan dilakukan pengisian kuesioner kepuasan oleh peserta. Hasil presentase kepuasan peserta kepada TIM kegiatan ini yaitu :

Tabel 1. Hasil Kuesioner Kepuasan Kegiatan

No.	Pelayanan	Penilaian
1	Kegiatan yang dilakukan sangat bermanfaat	82%
2	Kegiatan yang dilakukan menjawab kebutuhan ibu dengan Premenopause, Menopause, dan Pasca Menopause	80%
3	Penjelasan Pemateri sangat jelas dan mudah dipahami	88%
4	Penampilan dan cara berpakaian TIM rapi, bersih dan sopan	82%
5	Sikap dan tutur kata Tim ramah dan sopan	80%

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa peserta kegiatan merasa puas dengan kegiatan yang sudah dilakukan dengan harapan kegiatan ini dapat membantu menambah pengetahuan dan pemahaman peserta terkait keluhan yang dirasakan pada Premenopause, Menopause, dan Pasca Menopause serta penanganannya. Mampu meningkatkan kepercayaan diri dan sikap positif terhadap keluhan yang dialami perempuan menopause sehingga dapat menerima menopause sebagai karunia karena bersifat normal bagi seorang Perempuan.

Kesimpulan dan Saran

Dari angket kepuasan menunjukkan peserta sangat puas dengan dilaksanakannya kegiatan ini. Kegiatan ini dapat dilakukan secara berkala tidak hanya saat kegiatan Dharmawanita namun lingkup yang lebih luas lagi dengan pemeriksaan kesehatan yang lebih lengkap.

Daftar Pustaka

- Arrel Fadhillah, E.S., Amirudin, I. and Agustriyani, F. (2023). Factors associated with menopause complaints in the Prolanis group at Aisyah Medical Center (AMC) Lampung, Indonesia: Faktor yang berhubungan dengan keluhan menopause pada kelompok prolanis di Aisyah Medical Center (AMC) Lampung, Indonesia. *Journal of Current Health Sciences*, 3(1), pp.25–30.
- Donsu, J. D. T. (2017). Metode Penelitian Keperawatan. In *Pustaka Baru Press*. Yogyakarta.
- Juliana, D., Anggraini, D. and Amalia, N. (2021). Hubungan Antara Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Perumnas II Pontianak. *Nursing Journal (BNJ)*, 3(1).
- Mardiyanti, S. and Januriwasti, D. E. (2022). Pengetahuan dan Kesiapan Ibu Pramenopause Menghadapi Gejala Vegetatif Masa Menopause.

- Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*,
1(02), Pp.47-52.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Nurlina. (2021). Kualitas Hidup Wanita Menopuase. In *Bandung: Madia Sains Indonesia*.
- S. T. Oklaini, M. Fahrani, R. Mirdayanti, and M. O. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Pramenopause dengan Kesiapan pada Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan Besurek*, Vol. 7, No. 1, Pp. 21–27,.
- Saputra, Y. E. (2022). Gambaran Menopause dan Cara Mengatasi Menopause. *Surabaya Biomedical Journal*, 1(2), Pp.104-113.