Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD) **e-ISSN. 296-3559**
Vol. 3 No. 1 Juni 2024 (P 1-3)

PENYULUHAN TENTANG KESIAPAN IBU MENUJU MENOPAUSE

Rahmah Juliani Siregar[1], Maryam Latifah Harahap[2], Elvi Suryani[3]
[1,2,3]STIKes Darmais Padangsidimpuan
(rahmahjulianisiregar@gmail.com , maryamlatifahharahap@gmail.com,
elvysuryani141@gmail.com)

ABSTRAK

Menopause adalah masa terjadinya penghentian menstruasi permanen setelah hilangnya aktivitas ovarium. Data dari Departemen Kesehatan RI pada tahun 2009 wanita menopause di Indonesia mencapai 7,4% dan tahun 2020 diperkirakan mencapai 11,54% dengan usia rata-rata menopause 49 tahun. Pada era Globalisasi sekarang ini kesehatan menjadi hal yang sangat berharga. Terutama pada kesehatan reproduksi yang sekarang ini menjadi perhatian dunia. WHO menyatakan, di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia lanjut akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa dan di Indonesia 40% merasa hot flashes saat menghadapi menopause. Tujuan penelitian ini untuk memberikan Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause kepada para ibu ibu tentang bagaimana gejala dan cara menghadapi menopause. Persiapan Menghadapi Menopause ini dilakukan melalui koordinasi dengan bidan wilayah, masyarakat dan personil yang terlibat dalam kegiatan untuk selanjutnya melakukan penyuluhan persiapan menghadapi menopause ibu-ibu desa Purbatua Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2024. Kegiatan penyuluhan tentang persiapan menghadapi menopause telah dilakukan.di rumah warga. Warga sangat antusias mengikutinta dan sebaiknya tenaga kesehatan dapat melakukan penyuluhan rutin pada ibu ibu premenopause, menopause dan di harapkan setelah mendapat penyuluhan dapat memahami persiapan menghadapi menopause.

Kata kunci: Penyuluhan, Kesiapan Ibu, Menopause

ABSTRACT

Menopause is the period of permanent cessation of menstruation after the loss of ovarian activity. Data from the Indonesian Ministry of Health in 2009 saw 7.4% of menopausal women in Indonesia and in 2020 it is estimated to reach 11.54% with an average age of menopause of 49 years. In the current era of globalization, health has become a very valuable thing. Especially regarding reproductive health which is currently a world concern. WHO states, in Asia by 2025 the number of older women will increase from 107 million to 373 million and in Indonesia 40% experience hot flashes when facing menopause. This research aims to provide counseling on Preparation for Facing Menopause to mothers about the symptoms and how to deal with menopause. Preparation for Facing Menopause was carried out through coordination with regional midwives, the community and personnel involved in the activities to further provide counseling on preparations for facing menopause for women in Purbatua village, Padangsidimpuan Tenggara District in 2024. Outreach activities regarding preparation for facing menopause were carried out in residents' homes. Residents are very enthusiastic about taking part and it would be best for health workers to carry out routine counseling for premenopausal and menopausal mothers and it is hoped that after receiving the counseling they will be able to understand preparations for facing menopause.

Keywords: Counseling, Mother's Readiness, Menopause

1. PENDAHULUAN

Menopause adalah masa terjadinya penghentian menstruasi permanen setelah hilangnya aktivitas ovarium (Baziad, 2003). Masa transisi menopause merupakan periode dimana seorang wanita mengalami menstruasi yang tidak teratur sampai berhenti menstruasi. Transisi menopause berlangsung 3-9 tahun pada usia antara 45-55 tahun (Kohen, 2006). Data dari World Health Organization tahun 2010, total populasi wanita menopause di dunia mencapai 894 juta jiwa, dan pada tahun 2030 jumlahnya diperkirakan meningkat mencapai 1,2 milyar. Data dari Departemen Kesehatan RI pada tahun 2009 wanita menopause di Indonesia mencapai 7,4% (Pusat Data Dan Informasi Kesehatan, 2007).

Edukasi dan promosi kesehatan pada menopause perlu mencakup berbagai gejala yang mungkin dialami selama menopause, seperti *hot flushes*, gangguan tidur, perubahan *mood*, dan kekeringan vagina. Sampaikan bahwa menopause merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari dan sudah menjadi bagian dari pertambahan usia pada Wanita.

Pola makan sehat dan olahraga perlu dilakukan untuk mencegah penyakit kardiovaskular. Pemberian terapi hormon pada wanita usia <60 tahun atau telah menopause <10 tahun tanpa riwayat penyakit kardiovaskular sebelumnya, diketahui dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner karena umumnya belum terjadi aterosklerosis.

Ketika wanita mencapai usia menopause, maka semakin menurun pula kadar kalsium dalam tulang. Sebelum terjadi fase menopause, biasanya didahului dengan fase premenopause. Premenopause adalah masa 4-5 tahun sebelum menopause. Bagi kebanyakan perempuan, gejala fase premenopause mulai muncul pada usia 40 tahun yang menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan wanita, termasuk hilangnya kesuburan dan meningkatnya resiko osteoporosis pada kondisi menjelang menopause. (Proverawati, 2020).

Dampak buruk dari kurangnya asupan kalsium ialah lambatnya pertumbuhan tulang yang mengakibatkan tinggi badan rendah (pendek). Osteoporosis itu sendiri merupakan penyakit tulang yang ditandai dengan menurunnya kepadatan tulang secara keseluruhan akibat ketidak mampuan tubuh untuk mengatur kandungan mineral dalam tulang dan disertai dengan rusaknya struktur tulang yang akan mengakibatkan penurunan kekuatan pada tulang atau pengeroposan tulang, sehingga beresiko mengalami patah tulang. Osteoporosis juga disebut sebagai salah satu penyakit yang digologkan sebagai silent desease karena tidak menunjukan gejala-gejala yang spesifik. (Parinduri khoiriyah fitri, 2020)

Kesehatan mental lansia sangat di pengaruhi oleh dukungan dari anggota keluarga dan tak lupa pentingnya juga dengan dukungan dari lingkungan sekitar karena beberapa dari mereka mengalami menurunnya perhatian yang mempengaruhi tingkat kesehatannya, kebutuhan dasar yang seyogianya didapat dari keluarga menjadi tidak ada lagi. Jika tidak tertangani dengan cepat dan tepat, bisa timbul menurunnya kualitas hidup.

Kesehatan mental ataupun fisik yang dialami dapat memperberat dan mempengaruhi satu masalah dengan masalah lainnya, untuk meningkatkan Kesehatan lansia dapat dilakukan dengan mengajak berkomunikasi antara anggota keluarga dengan lansia. Agar kualitas hidup dan kesehatan lansia tetap terjaga seyogianyalah pelayanan kesehatan sering melakukan penyuluhan atau memberi informasi mengenai Kesehatan untuk lansia dan keluarga, seharusnya lansia secara rutin dibawa keposyandu untuk memeriksakan kesehatannya agar kebutuhan kesehatannya terpenuhi. Oleh karena sering ditemani sehingga lansia merasa diperhatian.

Dari survei awal yang dilakukan pada masyarakat di Desa Purbatua Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2024, dijumpai beberapa lansia yang merasa kurang diperhatikan oleh keluarganya karena dianggap hanya menambah beban keluarga. Padahal dengan dukungan keluarga dan lingkungan sekitar dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia. Seyogianyalah diperlukan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dan manopause untuk dapat mendukung kualitas hidup para lansia.

Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dan manopause pada lansia dapat membuat turunnya kesadaran masyarakat dalam memberikan dukungan pada para lansia. Kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat pentingnya pengetahuan kesehatan dan manopause serta dukungan pada lansia. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memberikan dukungan pada kesehatan lansia.

2. METODE PELAKSANAAN

Lokasi pengabdian dilakukan di Desa Purbatua Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Pada Tanggal 1 Maret Tahun 2024. Sasaran pengabdian adalah Ibu Pengajian Desa Purbatua. Kegiatan yang akan dilakukan yaitu penyuluhan tentang persiapan menghadapi menopause. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan berkoordinasi dengan Ketua Pengajian, Ibu PKK, dan Bidan Desa Purbatua.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 1 Maret 2024 di Rumah Warga Desa Purbatua. Jumlah peserta pada kegiatan ini yakni sebanyak 30 orang didampingi oleh 2 orang bidan dari bagian promosi kesehatan di puskesmas tersebut. Dalam pelaksanaan kegiatan semua peserta tampak antusias menerima materi yang disajikan. Hal ini terlihat dari keseriusan peserta saat materi penyuluhan disajikan maupun pada saat sesi tanya jawab. Adapun materi penyuluhan yang disampaikan yaitu: pengertian menopause, gejala- gejala menopause, dan tatalaksana pada pasien menopause baik melalui perubahan pola hidup dan terapi hormonal.Pemberian edukasi berupa penyuluhan tentang persiapan menghadapi menopause pada Ibu Pengajian yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada yang dilakukan dengan cara pemberian materi berupa power point. Tim memberikan penjelasan tentang pengertian, tanda-tanda dan gejala, penyebab, dan bagaimana cara menghadapi Menopause. Metode yang dilakukan berupa penyuhan dilanjutkan sesi Tanya Jawab sangat antusias dengan penyuluhan yang dilakukan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan tentang menghadapi menopause telah dilaksanakan 100%. Responden mengerti dengan penjelasan penyuluhan menghadapi Menopause, dan mengatakan memahami cara menanggulangi dan menghadapi Menopause.

Kegiatan ini dirasakan bermanfaat di dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang menopause khususnya bagi mereka yang akan memasuki masa menopause maupun mereka yang sedang berada di masa menopause. Sehingga dari kegiatan ini diharapkan kedepannya para perempuan yang akan memasuki masa menopause sudah lebih siap dan memahami perubahan yang akan dialami selama masa menopause dan mengerti bagamana cara penanganannya.

5. REFERENSI

Asiah, N. (2016). Pengaruh Penyuluhan dalam Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja pada Pengurus Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa UHAMKA. ARKESMAS, 1(2).

Baziad, A. (2003). Menopause dan Andropause. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Cahyati, W. H., & Azinar, M. (2011). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja di Desa Margosari Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal. Jurnal Abdimas, 15(2), 110–115.

Evayanti, Y., Rosmiyati, R., & Bustami, A. (2019). Penyuluhan Kesehatan Tentang Menopause Di Desa Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan, Pesawaran Lampung. Jurnal Perak Malahayati, 1(1), Article 1.

Hale, G. E., & Burger, H. G. (2009). Hormonal changes and biomarkers in late reproductive age, menopausal transition and menopause. Best Practice & Research. Clinical Obstetrics & Gynaecology, 23(1), 7–23.

Kohen, D. (2006). Menopause: A Mental Health Practitioner's Guide. Psychiatric Bulletin, 30, 438–438.

Maharani, S. (2019). Edukasi Usia Lanjut tentang Menopause. Jurnal Abdimas Kesehatan, 1(3). Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L.,

Idayani, D., & Rasyidi, A. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4, 49–62.

Notoatmodjo S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan.Rineka Cipta.

Pusat Data Dan Informasi Kesehatan. (2007). Peta Kesehatan Indonesia 2007. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Setiawan,

R., Iryanti, I., & Muryati, M. (2020). Efektivitas Media Edukasi Audiovisual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause,

Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior, 2(1), 1.

Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, 8(2), 77–80.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



