

Penyuluhan Menopause Untuk Kesiapan Diri Menghadapi Menopause Di Puskesmas Binjai Estate Tahun 2024

Author:

Mardiani Purba¹

Afiliation:

Akademi Kebidanan
Kharisma Husada Binjai¹

Corresponding email

Mardianiakbid@gmail.com



*This is an Creative Commons License
This work is licensed under a Creative
Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License*

Abstrak:

Latar belakang: Faktor yang sangat berpengaruh dalam menghadapi masa menopause antara lain faktor sosial yang meliputi pengetahuan Wanita tentang menopause, pendidikan Wanita tersebut, pekerjaan yang dimiliki, serta pendapatan yang diperoleh. Selain faktor-faktor tersebut faktor eksternal juga ikut didalamnya, antara lain persiapan masa pension dan aktifitas sesudah masa produktif berlalu, contohnya mengikuti kegiatan yang positif, mengikuti sejumlah perkumpulan sosial

Metode pengabdian: Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penyuluhan menopause untuk kesiapan diri menghadapi menopause.

Hasil pengabdian: Setelah dilakukan penyuluhan menopause untuk kesiapan diri menghadapi menopause di Puskesmas Binjai Estate terdapat 72 sampel yang mengetahui masa menopause

Kesimpulan: Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya lansia dalam melakukan mempersiapkan diri dalam menghadapi masa menopause.

Kata kunci: Lansia, Menopause, Klimakterium

Pendahuluan

Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi (haid) secara permanen dan diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasi (Northrup, 2021). Wanita yang akan mengalami menopause melewati tahapan premenopause, perimenopause, menopause, dan pascamenopause (Greenblum et al., 2013). Menopause umumnya disertai berbagai keluhan dibidang vasomotor, urogenital dan keluhan somatik serta psikis, bahkan terjadi sebelum menstruasi mulai tidak teratur (fase premenopause) (Kemenkes RI, 2017). Beberapa keluhan klimakterium (masa peralihan sebelum menopause) dapat terjadi pada fase ini seperti menstruasitidak teratur, suasana hati berubah (perubahan mood), gejala panas (hot flush) (Asriati et al., 2019).

Sebesar 58.3% wanita yang memasuki masa menopause mengalami gangguan fungsi fisik dan psikologis seperti gelisah, depresi, insomnia, kelemahan daya ingat, cemas dangangguan fisik. Rendahnya status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, umur, kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik berkaitan dengan kualitas hidup (vasomotor, psikologis dan somatik sindrom wanita menopause) (Koeryaman & Ermiami, 2018).

Sejalan dengan peoses penuaan yang pasti dialami setiap orang, terjadi pula kemunduran fungsi organ-organ tubuh termasuk salah satu organ reproduksi Wanita, yaitu ovarium.



Terganggunya fungsi ovarium menyebabkan berkurangnya produksi hormon estrogen dan ini akan menimbulkan beberapa penurunan atau gangguan pada aspek fisik, biologis, serta seksual. Pada Sebagian Wanita, munculnya gejala atau gangguan fisik sebagai akibat dari berhentinya produksi hormon estrogen, juga akan berpengaruh pada kondisi psikologis, dan sosialnya (Noor, 2010). Datangnya masa menopause akan membawa dampak yang sangat luar biasa pada kaum Wanita khususnya, baik secara psikis ataupun fisik, maka untuk mengurangi dampak tersebut Wanita yang akan menjelang menopause seharusnya melakukan persiapan antara lain mencari informasi yang objektif mengenai segala sesuatu yang menyangkut menopause, khususnya bagi Wanita yang belum mengalami menopause. Sedang yang paling penting adalah membina komunikasi terbuka dengan suami dan semua keluarga, agar semua mengerti dan dapat memahami kondisi istri dan ibunya (Lestari, 2010).

Selama ini usaha-usaha yang dilakukan Wanita antara lain dengan obat-obatan yang dapat mengurangi dampak menopause yaitu sulit tidur. Sedangkan usaha yang lain adalah menggunakan terapi pengganti hormon yang dapat menghentikan serangan kepanasan dan keringat yang mengganggu serta membuat vagina lebih basah dan apabila terapi ini dilakukan dalam jangka waktu yang lama akan berefek mengurangi resiko kesehatan yang lain misalnya kerapuhan tulang dan penyakit jantung yang disebabkan karena menurunnya estrogen dalam tubuh (Burns, 2009).

Menurut pendekatan dalam ilmu psikologi, pada dasarnya gangguan takut, emosi, cemas dan stress yang dialami manusia, sangat ditentukan oleh bagaimana individu menilai, menginterpretasi atau mempersepsikan peristiwa yang dialaminya. Jadi, bagaimana individu mempersiapkan atau menilai menopause akan berpengaruh pada kondisi emosi psikologinya. Bila Wanita memandang menopause sebagai hal yang menakutkan maka Wanita yang akan menghadapi menopause dengan penuh kecemasan, ketakutan, stress bahkan depresi (Noor, 2010). Beberapa penelitian menemukan bahwa ditemukan sebanyak 37,9% perempuan mengalami depresi saat menjelang masa menopause. Selain itu ada pula penelitian yang menemukan bahwa terdapat 25% akan mengalami depresi pada masa menopause (Kusumawardani, 2006). Faktor yang sangat berpengaruh dalam menghadapi masa menopause antara lain faktor sosial yang meliputi pengetahuan Wanita tentang menopause, pendidikan Wanita tersebut, pekerjaan yang dimiliki, serta pendapatan yang diperoleh. Selain faktor-faktor tersebut faktor eksternal juga ikut didalamnya, antara lain persiapan masa pensiun dan aktifitas sesudah masa produktif berlalu, contohnya mengikuti kegiatan yang positif, mengikuti sejumlah perkumpulan sosial (Kusumawardani, 2006).

Studi Literatur

Menurut *World Health Organization* (WHO) menopause di artikan sebagai tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut yang diakibatkan ovarium secara progresif telah gagal dalam memproduksi hormon estrogen. Folikel dalam ovarium mengalami penurunan aktivitas yang dapat menyebabkan menstruasi berhenti sehingga wanita tidak mengalami menstruasi selamanya. Menopause adalah berhentinya menstruasi secara alami yang terjadi pada wanita antara 45- 55 tahun (Chaturvedi, 2016).

Tahapan-tahapan Menopause

1) Pra Menopause

Fase ini ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur selama masih dalam siklus menstruasi, hal ini disebabkan karena mulai terjadinya perubahan

hormon pada wanita yang mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus menstruasi. Biasanya pra menopause terjadi pada umur 40 tahun.

2) Peri Menopause

Merupakan masa transisi menuju menopause yang terjadi beberapa tahun sebelum menopause. Biasanya terjadi pada umur 45 tahun sampai terjadinya menopause atau 5 tahun sebelum terjadinya menopause.

3) Menopause

Fase ini dihitung mulai dari menstruasi yang paling akhir sampai tidak mendapatkan menstruasi selama satu tahun. Memasuki fase ini seringkali ditandai dengan berkurangnya menstruasi secara bertahap dan hormon estrogen yang di produksi sedikit tetapi pada wanita ada juga yang mengalami siklus menstruasinya berhenti secara tiba-tiba.

4) Pasca Menopause

Pada tahap ini, sudah terjadi adaptasi perubahan psikologis dan fisik, ovarium sudah tidak berfungsi dan mengalami atrofi. Pasca menopause terjadi selama 3-5 tahun setelah menopause, antara usia 60 tahun. (Wirakusumah, 2003).

Jenis-jenis Menopause

1. Menopause Dini

Menopause dini dapat terjadi karena buatan, akibat operasi (*surgical menopause*) seperti pada pengangkatan indung telur/ovarium (*oophorectomy*) atau akibat obat-obatan (*medical menopause*) seperti pada terapi radiasi maupun kemoterapi untuk pengobatan tumor pada perempuan yang masih berovulasi (mengeluarkan sel telur). Atau karena kegagalan ovarium prematur pada usia 40, 30, bahkan 20 tahun.

2. Menopause Alami

Menopause alami terjadi seiring dengan bertambahnya usia, ovarium akan mengalami penurunan fungsi akibatnya terjadi penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron. Sebagai kompensasinya, tubuh pun bereaksi dengan melakukan penyesuaian-penyesuaian, diantaranya adalah dengan berhentinya menstruasi. Menopause alami biasa terjadi pada usia 45-55 tahun.

3. Menopause Terlambat

Batas usia normal wanita mulai mengalami menopause normalnya 55 tahun. Namun beberapa wanita masih mengalami siklus menstruasi pada usia lebih dari 55 tahun. Menopause yang terlambat dapat disebabkan oleh faktor kelebihan berat badan (obesitas) (Pasaribu, 2018).

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga tahap yaitu: Tahap pertama berupa tahap persiapan, dimana tahap persiapan ini terdiri dari dimulai dengan kegiatan mengurus proses perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melakukan survey awal, menyusun media penyuluhan, menentukan jumlah sasaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan di Puskesmas Binjai Estate dengan memberikan

penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penyuluhan manepause untuk kesiapan diri menghadapi menopause dan tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi.

Hasil

Setelah dilakukan penyuluhan manepause untuk kesiapan diri menghadapi menopause terdapat 72 responden yang mengetahui menopause di Puskesmas Binjai Estate

Penyuluhan Menopause untuk Kesiapan diri Menghadapi Menopause di Puskesmas Binjai Estate Tahun 2024 (n=72)

Pengetahuan Menopause	Kesiapan Menghadapi		Sig	r
	Siap	Tidak Siap		
Tinggi	41 (56,9%)	11 (15,3%)	0,000	0,682
Rendah	14 (18,1%)	6 (8,3%)		
Total	55 (76,4%)	17 (23,6%)		

Dari 72 responden kesiapan ibu menghadapi menopause dengan kategori siap banyak dilihat pada ibu pre menopause yang pengetahuannya berada pada kategori baik yaitu sebanyak 41 responden (56,9%). Sedangkan kesiapan ibu menghadapi menopause dengan kategori tidak siap banyak dilihat pada ibu yang pengetahuannya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 6 responden (8,3%)

Pembahasan

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan, dari 72 responden didapati bahwa 41 orang (56,9%) ibu yang mempunyai pengetahuan baik siap menghadapi menopause, dan 6 responden (8,3%) ibu yang mempunyai pengetahuan rendah tidak siap dalam menghadapi menopause. Hasil uji statistik diperoleh hasil p value 0,000 artinya p value < 0,05.

Setelah dilakukan penyuluhan ditemukan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan tinggi dan siap menghadapi menopause. Pengetahuan akan membentuk kepercayaan dan akan memberikan dasar bagi pengembangan selanjutnya dan menentukan sikap terhadap objek tertentu. Pengetahuan yang luas menyebabkan seseorang lebih siap dan matang dalam menjalani segala persoalan yang terjadi dengan baik

Kesimpulan

penyuluhan manepause untuk kesiapan diri menghadapi menopause. merupakan Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya lansia dalam melakukan mempersiapkan diri dalam menghadapi masa menopause.

Referensi

Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Kebidanan, P. S. D., Kedokteran, F., & Padjadjaran, U. (2019). *Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause*. 4(2), 99–104.

Aqila smart (2010). *Bahagia diusia menopause*. Yogyakarta : Aplus Books

Burns,2009,http://mdopost.com/news/index.php?option=com_content&task=view&iid=10043&Itemid=9, diakses tanggal 4 februari 2010



Chaturvedi, A., Nayak G dan Rao A. 2016. Comparative Assessment of The Effects of Hatha Yoga and Physical Exercise on Biochemical Fuctions in Perimenopause Women. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8.

Dewi, Adhanty Aprelia. 2017. Gambaran Kadar Albumin pada Wanita Usia Subur dan Wanita Menopause. Karya Tulis Ilmiah. Jurusan Analis Kesehatan. Jombang : Sekolah Tinggi Kesehatan Insan Cendekia Medika.

Diasys. 2014. Albumin. *Diagnostic Systems*

Evans, T.W. 2002. Albumin as a Drug-Biological Effects of Albumin Unrelated to Oncotic Pressure. *Aliment Pharmacol Therapy*, 6-11.

Gandy, J.W. 2014. *Gizi dan Dietetika*. Jakarta : Kedokteran EGC.

Greenblum, C. A., Rowe, M. A., Neff, D. F., & Greenblum, J. S. (2013). Midlife women. *The Journal of The North American Menopause Society*, 20(1), 22–27. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31825a2a91>

Hasan, Irsan dan Anggraini T. 2008. Peran Albumin dalam Penatalaksanaan Sirosis Hati. Jakarta : Divisi Hepatologi Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM.