

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG MASA MENOPAUSE BAGI WARGA DESA BALANGGAR PAKONG PAMEKASAN

Indah Permatasari¹, Layla Imroatu Zulaikha²,

¹Universitas Islam Madura

¹Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura

*e-mail: ndahshidgia@gmail.com

Abstract

Women who are experiencing menopause feel physical and psychological shifts and changes which result in a crisis and is manifested in psychological symptoms including depression, moodiness, irritability, irritability, suspicion and a lot of anxiety, insomnia or inability to fall asleep because I was very confused and restless. The methods used in this counseling were the provision of materials, questions and answers, free examinations and counseling. The results we got from this counseling were that the community was very enthusiastic to take part in the counseling process and free examinations. The method used in this community service is the counseling method. This counseling obtained good results with the enthusiasm given by the menopause. Their expressions said that this new knowledge helped them to deal with what needs to be applied when menopausal complaints occur, what needs to be done during menopause and the importance of a healthy lifestyle during menopause.

Keywords: menopause, counseling, health

Abstrak

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 metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah pemberian materi, Tanya jawab, pemeriksaan gratis dan konseling. Hasil yang kami dapatkan pada penyuluhan ini bahwa masyarakat sangat antusias untuk mengikuti proses penyuluhan dan pemeriksaan gratis. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode penyuluhan. Penyuluhan ini memperoleh hasil yang baik dengan antusias yang diberikan oleh para menopause. Ungkapan mereka mengatakan bahwa dengan ilmu baru ini mereka merasa terbantu untuk mengatasi apa saja yang perlu diterapkan saat keluhan menopause terjadi, Apa saja yang perlu dilakukan pada masa menopause ini serta pentingnya pola hidup sehat saat masa menopause.

Kata kunci: menopause, penyuluhan, kesehatan

1. PENDAHULUAN

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 (Kartono, 1992).

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 (Rachman, 1995 cit. Palungasih, 2006).

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, 2007). 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. Peningkatan pengetahuan tentang menopause pada wanita premenopause, diharapkan dapat terjadi perubahan sikap yang muncul bila menopause terjadi.

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, 2019).

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 2022 diperkirakan meningkat menjadi 30 juta atau 11,5% dari total penduduk. Lebih lanjut ditegaskan, berdasarkan perhitungan statistik diperkirakan tahun 2022 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 (Supari, 2005).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang kami lakukan di Dusun Balanggar Desa Pakong Pamekasan , diketahui bahwa terdapat 50 orang perempuan usia 45-55 tahun dari 144 KK. Dari hasil observasi dan wawancara diketahui bahwa mereka kurang mengetahui tentang menopause, bagaimana mereka menghadapi masalah yang menyertai menopause tersebut. Program kesehatan yang terkait dengan menopause belum mendapat perhatian serius.. Melihat kasus tersebut, saya mengambil inisiatif untuk memberikan pengetahuan berupa penyuluhan dan pemeriksaan gratis

2. METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan secara luring pada tanggal 27 Juli 2022, dengan tahapan dan metode pelaksanaan sebagai berikut :

- a. Koordinasi dengan badan wilayah Desa Pakong.
- b. Koordinasi tetap dilakukan terkait sasaran pengabdian yakni warga dusun balanggar yang mau memasuki masa menopause dan yang sedang menghadapi masa menopause.
- c. Metode luring dengan melakukan kegiatan penyuluhan tentang edukasi menopause.
- d. Penyuluh memberikan materi dengan menggunakan media leaflet tentang edukasi menopause meliputi pengertian menopause, tanda dan gejala menopause, komplikasi menopause dan bagaimana menghadapi masa menopause.
- e. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan para menopause tentang masa menopause sebelum dan setelah penyuluhan diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi yang diberikan merupakan pengetahuan tentang menopause meliputi pengertian menopause, tanda dan gejala menopause, komplikasi menopause dan bagaimana menghadapi masa menopause, semua materi ini disampaikan secara lugas dan jelas sesuai dengan tingkat pendidikan masyarakat di Warga Dusun Balanggar Desa Pakong Pamekasan Tahun 2022. Selain itu juga dibuka forum diskusi tanpa batas pertanyaan, Hal ini menyebabkan masyarakat menjadi lebih antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Mengingat besarnya manfaat yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini, maka kegiatan pembinaan menyeluruh juga perlu dilaksanakan setiap bulannya agar dapat terus melakukan kontrol dan monitoring terhadap kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan sebelumnya. kami juga berharap para dosen Universitas Islam Madura tetap menjaga dan meningkatkan komitmen dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian pada masyarakat dengan melihat aspek-aspek kecil yang akan berdampak besar di masa yang akan datang. Aplikasi hasil penelitian terbaru tentang menopause serta upaya-upaya penanganan setiap permasalahan pada saat menopause yang terjadi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang kami lakukan di Desa Pakong Pamekasan , desa Pakong diketahui bahwa terdapat lebih dari 50 orang perempuan usia 45- 55 tahun dari 144 KK. Dari hasil observasi dan wawancara diketahui bahwa mereka kurang mengetahui tentang menopause, bagaimana mereka menghadapi masalah yang menyertai menopause tersebut. Program kesehatan yang terkait dengan menopause belum mendapat perhatian serius. Melihat kasus tersebut, kami sebagai dosen institusi kesehatan khususnya kebidanan merasa perlu melakukan penyuluhan menopause dan permasalahannya.



Gambar 1 Pemeriksaan Gratis Terhadap Menopause



Gambar 2 Pemberian Edukasi Tentang Menopause

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 (Rachman, 1995 cit. Palungasih, 2006).

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	40 tahun	17	25
2	40-45 tahun	25	65
3	>45 tahun	9	10
	Total	51	100

Berdasarkan data yang saya dapatkan dari bidan desa balanggar bahwa terdapat 51 orang lansia dengan berbeda klasifikasi usia, pada usia 40 tahun terdapat 17 orang. usia 40-45 tahun sebanyak 25 orang. Pada usia >45 adalah 7 orang. Mereka mengaku bahwa tidak pernah mengetahui tentang menopause dan tidak pernah diberikan pendidikan atau penyuluhan tentang menopause.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin:

No	Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-laki	11	25
2	Perempuan	40	75
	Total	51	100

Dari data yang kami dapatkan bahwa total jumlah laki-laki sebanyak 11 orang dan perempuan sebanyak 40 orang. Data ini menunjukkan lebih banyak perempuan yang mengalami keluhan-keluhan seperti osteoporosis, sakit pinggang, keringat malam, sakit lutut dan keluhan pada masa menopause lainnya. Terjadinya osteoporosis lebih banyak daripada laki-laki karena massa tulang akan berkurang 1-3 persen dalam tahun pertama setelah menopause, ketika berusia 70 tahun akan berkurang tetapi tidak berhenti sampai akhirnya total seorang wanita akan kehilangan 35-50% dari tulangnya (Tandra, 2009). Penyebab terjadinya osteoporosis jenis ini adalah berkurangnya hormone estrogen pada wanita, yang dipicu oleh menopause (Gomez, 2006).

Distribusi frekuensi pengetahuan masyarakat tentang menopause sebelum diberikan penyuluhan adalah sebagai berikut:

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	3	3
2	Cukup	5	10
3	kurang	43	87
	Total	51	100

Data yang didapatkan dari hasil kusioner kami tentang tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap menopause sangat rendah, data yang kami peroleh bahwa dengan kategori pengetahuan baik hanya 3 orang saja, kategori cukup yaitu 5 orang dan kategori kurang sebanyak 43 orang. hal ini juga disebabkan karena tingkat pendidikan di desa balanggar pakong pamekasan sangat rendah, kebanyakan dari mereka adalah lulusan SD atau SMP, dengan pekerjaan tetap mereka adalah seorang petani. Kami mencoba menarik perhatian mereka dengan pembicaraan yang sangat santai dan ramah, juga pemeriksaan gratis.

Pembawaan materi yang santai dan terkesan ramah membuat mereka nyaman dalam berinteraksi dengan kami, mereka mengungkapkan keluhan mereka selama mengalami masa menopause ini. Setelah penyampaian topic tentang menopause kami memberokan kesempatan kepada mereka untuk menanyakan perihal apa saja yang ingin mereka tanyakan. Kemudian kami melakukan tanya ulang untuk mengetahui apakah mereka benar benar paham pada apa yang kami sampaikan, dengan hasil kusioner sebagai berikut:

Distribusi frekuensi pengetahuan masyarakat tentang menopause setelah diberikan penyuluhan adalah sebagai berikut:

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	25	50
2	Cukup	19	37
3	Kurang	7	12
	Total	51	100

Data kusioner setelah dilakukan penyuluhan tentang menopause meningkat dengan hasil persentase bahwa 50 % dengan dalam cangkupan baik, 37 % cukup dan 12 % dalam kategori pengetahuan kurang. Mereka faham bahwa keluhan yang dialami selama ini adalah karena mereka berada pada fase menopause dan mereka tahu bagaimana cara menghadapi menopause agar hidup mereka lebih berkualitas. Nantinya akan diterapkan kelas menopause oleh bidan desa Balanggar Pakong Pamekasan agar para menopause dapat melakukan pemeriksaan gratis dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat menopause di desa Balanggar Pakong Pamekasan.

Hasil yang kami dapatkan pada penyuluhan ini bahwa masyarakat sangat antusias untuk mengikuti proses penyuluhan dan pemeriksaan gratis. Metode yang kami terapkan pada proses penyuluhan memperoleh hasil yang baik dengan antusias yang diberikan oleh para menopause. Ungkapan mereka mengatakan bahwa dengan ilmu baru ini mereka merasa terbantu untuk mengatasi apa saja yang perlu diterapkan saat keluhan menopause terjadi, Apa saja yang perlu dilakukan pada masa menopause ini serta pentingnya pola hidup sehat saat masa menopause.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan secara luring dengan menggunakan metode penyuluhan. Antusias masyarakat sangat baik pada program pengabdian masyarakat di Dusun Balanggar Desa Pakong Pamekasan Tahun 2022. Berdasarkan keluhan yang kami dapatkan bahwa banyak ibu-ibu yang sudah mengalami masa menopause namun tidak mengetahui bahwa dirinya berada pada fase tersebut dan tidak tahu bagaimana cara menghadapi masa menopause tersebut dengan baik. Kami memberikan edukasi tentang pengertian menopause, pembagian masa menopause serta cara menghadapi masa menopause dengan baik. Kegiatan ini memberikan pengaruh yang sangat baik terhadap pengetahuan masyarakat tentang menopause dan cara menghadapi masa menopause dengan baik. dari kegiatan penyuluhan telah tercapai, diketahui dari evaluasi yang dilakukan mengalami peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Sedangkan sasaran dari kegiatan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat dosen prodi D3 kebidanan Universitas Islam Madura juga telah tercapai. Namun kelanjutan dari kegiatan perlu dipantau dan diperhatikan agar ibu-ibu dapat memahami dan mampu menghadapi setiap permasalahan pada saat masa menopause terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Baziad, A. 2017. Monopause dan Andropause. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirihardjo. Jakarta
- Gomez. Joan. 2006. Awas Pengeroposan Tulang, Bagaimana menghindari dan menghadapinya. Jakarta:Arcan.
- Marni. 2015. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Owen, E. 2017. Panduan Kesehatan bagi Wanita. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya.
- Tandra, H. 2009. Osteoporosis Mengenal, mengatasi, dan mencegah tulang keropos. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.