

EDUKASI REPRODUKSI TENTANG KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE PADA IBU-IBU RT 14 LINGKUNGAN 1 TANJUNG RAYA KEDAMAIAN BANDAR LAMPUNG

Fitriyanti¹⁾ Rahmawati Dian Nurani²⁾

^{1) 2)}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan Bunda Delima

E-mail: fitriyantiuhuy@gmail.com

Abstract

Menopause merupakan berhentinya menstruasi yang dihasilkan dari hilangnya aktivitas hormonal ovarium yaitu estrogen, dimana hal ini akan dilalui setiap wanita dalam kehidupannya. Gejala menopause terdiri dari gejala fisik dan psikis. Gejala menopause juga berdampak pada penerimaan yang berbeda-beda pada setiap wanita, sehingga pentingnya edukasi dalam menambah pemahaman pengetahuan akan terpaparnya menopause. Wanita juga dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause, mengurangi kekhawatiran dan ketidaktahuan dalam menyikapi menopause serta dapat meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat. Ibu-ibu di RT 14 lingkungan 1 memiliki rata-rata usia antara 40-50 tahun dan merasa gelisah dengan gejala dan perubahan yang dihadapi setiap hari. Kegiatan ini dilakukan berupa penyuluhan menggunakan leaflet dan power point yang dihadiri 20 peserta. Hasil kegiatan yang telah terlaksana ini dapat disimpulkan bahwa edukasi yang dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan dari 60% cukup dan 40% kurang menjadi 85 % baik dan 15 % cukup.

Kata kunci: Edukasi; Ibu-ibu; Menopause; Reproduksi

Abstract

[REPRODUCTION EDUCATION ABOUT PREPARATION FOR MENOPAUSE OF WOMAN IN RT 14 LINGKUNGAN 1 TANJUNG RAYA KEDAMAIAN BANDAR LAMPUNG] Menopause is the cessation of menstruation resulting from the loss of ovarian hormonal activity, namely Menopause is the cessation of menstruation resulting from the loss of ovarian hormonal activity, namely estrogen, which every woman will go through in her life. Symptoms of menopause consist of physical and psychological symptoms. Symptoms of menopause also have an impact on different acceptance for each woman, so the importance of education in increasing understanding of the exposure of menopause. Women can also prepare themselves for menopause, reduce anxiety and ignorance in responding to menopause and can improve people's healthy lifestyle. The mothers in RT 14 Ward 1 have an average age of between 40-50 years and feel anxious about the symptoms and changes they face every day. This activity was carried out in the form of counseling using leaflets and power points which was attended by 20 participants. The results of the activities that have been carried out can be concluded that the education carried out has an increase in knowledge from 60% sufficient and 40% less to 85% good and 15% sufficient.

Keywords: Education; Woman; Menopause; Reproduction

1. Pendahuluan

Menopause adalah haid terakhir atau berhentinya menstruasi yang dialami oleh Wanita yang masih dipengaruhi oleh hormon reproduksi (Nugroho, 2010) ; (Mahmudah, 2019). Hal ini merupakan diagnosis retrospektif yang dapat dideteksi setelah 12 bulan dari haid terakhir tanpa penyebab yang timbul. Proses kegagalan ovarium merupakan periode yang berkelanjutan pada wanita paruh baya, yang ditandai dengan perubahan dalam periode intermenstrual dan perdarahan pola, disertai dengan fluktuasi hormonal didefinisikan sebagai transmisi menopause atau perimenopause yang terjadi pada usia rata-rata 47 tahun (Mahmudah, 2019)

Menopause adalah periode perkembangan hingga masa transisi dalam kehidupan perempuan, meskipun menopause merupakan fenomena universal, ada variasi yang cukup besar di kalangan wanita mengenai usia mencapai menopause dan tanda gejala dari menopause. Perkiraan usia rata-rata menopause di seluruh dunia yaitu 45-55 tahun (Elghite et al., 2015). Periode ini menopause dapat menyebabkan berbagai gejala karena perubahan kadar hormon seks darah, termasuk gejala vasomotor *flashes* panas dan berkeringat di malam hari, gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar, tulang dan nyeri sendi, kelelahan, masalah seksual karena kekeringan vagina, inkontinensia urin, perasaan depresi, dan gangguan tidur (Marni, 2013).

Menopause dapat terjadi setiap wanita yang memasuki usia menjelang 50 tahun, usia tersebut bagian universal dan irreversibel dari keseluruhan proses penuaan yang berhubungan dengan sistem reproduksi dimana siklus menstruasi setiap bulannya mulai terganggu dan

akhirnya menghilang sama sekali. Terganggunya atau berhentinya proses haid pada wanita tersebut disebabkan penurunan dan hilangnya hormon estrogen, hal ini adalah masalah yang normal, yang sadar atau tidak akan dilalui oleh setiap wanita dalam kehidupannya. Menopause merupakan masalah normal, namun penerimaannya berbeda – beda di setiap wanita, maka alangkah baiknya masalah ini dapat diketahui secara jelas oleh setiap Wanita, sehingga pentingnya Pendidikan kesehatan dalam menambah pemahaman pengetahuan akan terpaparnya menopause (Yuneta et al., 2020)

Pendidikan kesehatan adalah sebagai usaha atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan, kemampuan (perilakunya), untuk mencapai kesehatan secara optimal (Aryastuti, 2017). Pendidikan kesehatan adalah tindakan penting, yang perlu dilakukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai persiapan wanita menghadapi menopause (Nasution, 2014).

Penelitian yang dilakukan Rangkuti (2021) bahwa penyuluhan kesehatan yaitu kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara membagikan pesan (leaflet/brosur), memberikan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, akan tetapi dapat dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Dengan memberikan penyuluhan dapat menambah pemahaman pengetahuan akan terpaparnya tentang menopause sehingga dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause dan dapat mengurangi kekhawatiran ketidaktahuan masyarakat dalam menyikapi menopause serta dapat meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat.

Hasil survey yang dilakukan melalui wawancara Ibu-Ibu RT 14 lingkungan 1, Tanjung Raya, Bandar Lampung sebagian besar mengetahui menopause akan terjadi, namun untuk gejala dan apa yang perlu di persiapkan belum pernah mendapatkan informasi sebelumnya. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa Ibu-Ibu RT 14 lingkungan 1, Tanjung Raya, Bandar Lampung belum terpapar informasi terkait persiapan menghadapi menopause, gejalanya dan bagaimana menanggulangnya. Berdasarkan fenomena diatas, maka kami ingin memberikan penyuluhan kepada masyarakat RT 14, Lingkungan 1, berupa kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi Reproduksi Tentang Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu-Ibu RT 14 Lingkungan 1 Tanjung Raya Kedamaian Bandar Lampung” yang bertujuan agar Peserta Mengerti Dan Memahami gejala menopause dan bagaimana cara mempersiapkan menopause.

2. Metode

Metode kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan. Kegiatan pengabdian ini dimaksudkan untuk membantu ibu-ibu menopause di wilayah Akademi keperawatan Bunda Delima untuk lebih memahami dan mengerti tentang bagaimana mempersiapkan menghadapi menopause. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 20 peserta yang meliputi beberapa tahap pelaksanaan, yaitu:

(1) Tahap Persiapan

Tahap ini seluruh peserta kegiatan mengisi daftar hadir, dilanjutkan dengan mengisi pretest sebelum diberikan penyuluhan.

(2) Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam tanjung raya kedamaian bandar lampung. Pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada pukul 08.30 sampai dengan pukul 11.00 WIB. Peserta penyuluhan sebelumnya telah mendapatkan undangan, jumlah peserta yang diundang sebanyak 20 orang dan semua peserta hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Materi penyuluhan berupa penyuluhan kesehatan reproduksi tentang kesiapan menghadapi menopause pada ibu-ibu RT 14 lingkungan 1 tanjung raya kedamaian bandar lampung. Setelah diberikan penyuluhan sesuai materi yang disampaikan serta dilakukan sesi tanya jawab, sehingga diberikan pembagian doorprize bagi peserta yang aktif dalam mengikut kegiatan (bertanya).

(3) Tahap Evaluasi

Kegiatan diakhiri dengan pemberian post test yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan penyuluhan. Evaluasi pengukuran tingkat pengetahuan dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik jika nilainya >75%, cukup jika nilai 60 -75 % dan kurang jika nilainya <60 %.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dihadiri oleh peserta yang antusias sebanyak 20 orang untuk mengikuti penyuluhan. Metode edukasi yang digunakan berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab.



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Tanya Jawab Pemateri



Gambar 3. Foto Bersama

Hasil pengisian *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan pasien sebelum dan sesudah dilakukan edukasi terkait kesiapan dalam menghadapi menopause. Pada edukasi yang dilakukan didapatkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Tabel 1 menunjukkan bahwa kategori pengetahuan sebelum dilakukan

edukasi adalah 60% cukup dan 40% kurang. Setelah dilakukan edukasi kategori pengetahuan menjadi 85 % baik dan 15 % cukup. Perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi sangat signifikan. Peserta telah mengetahui kesiapan dan gejala dari menopause.

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi (n=20)

Pengetahuan	Sebelum Edukasi Pre- Test		Setelah Edukasi Post - Test	
	n (orang)	%	n (orang)	%
Baik	0	0	17	85
Cukup	12	60	3	15
Kurang	8	40	0	0
Total	20	100	20	100

Peserta yang hadir dalam kegiatan ini pada umumnya peserta mengatakan belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang persiapan menghadapi menopause. Dari hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta aktif dalam mengajukan pertanyaan maupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat serta. Kegiatan penyuluhan tentang menghadapi menopause telah dilaksanakan 100%. Responden mengerti dengan penjelasan penyuluhan menghadapi menopause, dan mengatakan memahami cara menanggulangi dan menghadapi menopause.

Penelitian yang dilakukan (Dewi, 2022) bahwa edukasi yang dilakukan pada ibu-ibu menopause mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi dan terdapat 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 10 orang (66,7%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi 2 orang (13,3%). Sedangkan pada kategori baik atau pengetahuan tinggi terjadi peningkatan jumlah responden, semula 5 orang (33.3%) meningkat menjadi sebanyak 15 orang (86,7%) responden dengan pengetahuan baik/tinggi. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan sampai pendidikan menengah. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dan makin mudah menerima informasi (Aprilia & Puspitasari, 2011).

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilaksanakan mengenai kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka dapat disimpulkan bahwa semua peserta kegiatan dapat berjalan dengan sukses dan lancar, serta adanya peningkatan wawasan ilmu pengetahuan tentang kesiapan menghadapi menopause. Kegiatan penyuluhan tentang menghadapi menopause telah dilaksanakan 100%. Responden mengerti dengan penjelasan penyuluhan menghadapi menopause, dan mengatakan memahami cara menanggulunginya.

Saran untuk kegiatan ini adalah setelah diberikan penyuluhan menopause, peserta diharapkan dapat mengetahui gejala-gejala pada menopause, dan selanjutnya tim dapat memberikan cara bagaimana menanggulangi gejala yang muncul pada saat menopause.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Unit Pelatihan, Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Akademi Keperawatan Bunda Delima yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan Kader RT 14, Lingkungan, Tanjung Raya, Bandar Lampung sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat.

6. Daftar Pustaka

- Dewi, B. K. D. (2022). Edukasi Kesehatan Menopause Pada Ibu-ibu Di RT 06 Talang Jambe (Sehat dan Bahagia Menjelang Menopause dan Saat Menopause) Tahun 2022. *Communnity Development Journal*, 3(3), 1847–1851.
- Elghite, E. A., Elkazeh, E., Mohamed, A., & El-Zeftawy, A. (2015). Knowledge of Women in Reproductive Age about Menopausal Problems and Preventive Health Behaviors in Tanta City, Al -Gharbyia Governorate, Egypt. *IOSR Journal of Nursing and Health Science Ver. II*, 4(3), 2320–1940. <https://doi.org/10.9790/1959-04325163>

- Mahmudah, S. (2019). *Buku Ajar Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Marni. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nugroho, T. (2010). *Buku Ajar Ginekologi*. Yogyakarta :Nuha Medika.
- Rangkuti, S. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Wanita tentang Pre Menopause di Wilayah Puskesmas Onolalu Kabupaten Nias Selatan Tahun 2020*. 1(1). <https://journal.physan.id/index.php/jkm>
- 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. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43379>