



Pendidikan Kesehatan Persiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu-Ibu Usia Premenopause Di Sungai Pagar, Kabupaten Kampar

Health Education: Preparation For Facing Menopause In Premenopausal Women In Sungai Pagar, Kampar Regency

Neni Ristiani¹; Mofri Lindo²;
Risnandar Risnandar³; Huda Marlinawati⁴; Neni Triana⁵
¹⁻⁵ Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah, Pekanbaru

Corresponding author : neni.ristiani@univrab.ac.id¹

Article History:

Received:

March 31, 2024

Accepted:

April 29, 2024

Published:

May 31, 2024

Abstract: Menopause is a physiological process that every woman will go through. During menopause, many changes occur in a woman's body, both physical and psychological. The changes that occur during menopause tend to cause discomfort, therefore menopause is a process that is quite a burden for a woman. Fear of facing menopause should be minimized if someone has sufficient knowledge about the menopause process and the complaints that can arise during menopause as well as the efforts that can be made to overcome these complaints.

Keywords:

Menopause, physiological, psychological

Abstrak: Menopause merupakan suatu proses fisiologis yang akan dilalui oleh setiap wanita. Pada saat menopause banyak terjadi perubahan di dalam tubuh seorang wanita, baik itu perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan yang terjadi pada saat menopause cenderung menyebabkan ketidaknyamanan, oleh karena itu menopause menjadi salah satu proses yang cukup menjadi beban bagi seorang perempuan. Ketakutan menghadapi menopause seharusnya bisa diminimalisir jika seseorang memiliki pengetahuan yang cukup tentang proses menopause dan keluhan yang dapat muncul saat menopause serta upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi keluhan tersebut.

Kata Kunci: Menopause, fisiologi, psikologi

PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses fisiologis yang akan dilalui oleh setiap wanita yang menandakan berakhirnya masa reproduksi. Kebanyakan wanita mengalami menopause pada usia 45-55 tahun sebagai bagian alami dari penuaan biologis. Menopause terjadi akibat hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen. Transisi menopause bisa terjadi secara bertahap, biasanya dimulai dengan perubahan siklus menstruasi. Perimenopause mengacu pada saat tanda-tanda pertama diamati dan berakhir 1 tahun setelah periode menstruasi terakhir¹.

Gejala dan tanda menopause dapat berupa perubahan siklus menstruasi, perubahan penampilan fisik (rambut rontok, kulit kering, payudara kendur, berat badan bertambah),

¹ World Health Organization, "Menopause," n.d., <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause#:~:text=Most women experience menopause between,changes in the menstrual cycle.>

* Neni Ristiani, neni.ristiani@univrab.ac.id

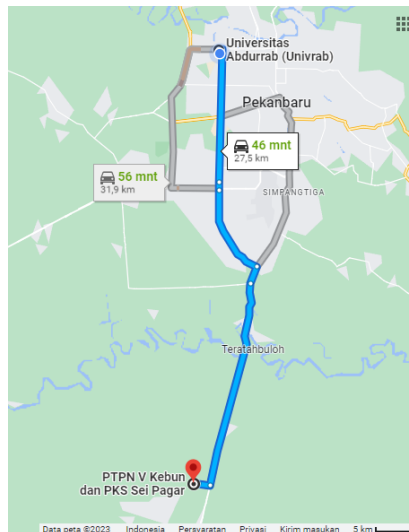
perubahan psikologis, perubahan seksual hingga menurunnya hasrat seksual ².

Kesiapan wanita dalam menghadapi menopause sangat mempengaruhi dalam menjalani proses menopause yang akan dihadapi oleh wanita tersebut. Salah satu factor yang dapat membantu seorang wanita dalam menghadapi masa menopause adalah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai proses menopause, penyebab, tanda gejala, serta faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menopause seperti psikis, informasi, peran keluarga serta sosial budaya. Kesiapan dalam menghadapi menopause bisa berupa kesiapan fisik, mental, dan spiritual ³.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui metode sosialisasi tentang persiapan menghadapi menopause pada ibu-ibu di PKS Sei Pagar. Tahapan kegiatan ini adalah berupa survey awal dan identifikasi kondisi lokasi, perencanaan tempat pelaksanaan kegiatan, pelaksanaan pengabdian dan pelaporan.

Gambar 1.
Peta Lokasi Mitra Sasaran



Permasalahan prioritas yang didapatkan pada lokasi tempat dilakukan pengabdian kepada masyarakat oleh tim Pengabdian Universitas Abdurrab adalah pengetahuan dan sikap ibu-ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di wilayah Kebun/PKS Sei Pagar. Tidak jarang keluhan-keluhan yang muncul pada saat menopause sangat mengganggu dan menyebabkan perubahan pada wanita usia menopause. Hal ini akan berpengaruh terhadap

² Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Menopause," n.d., https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/475/menopause#:~:text=Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi,menstruasi lagi%2C minimal 12 bulan.

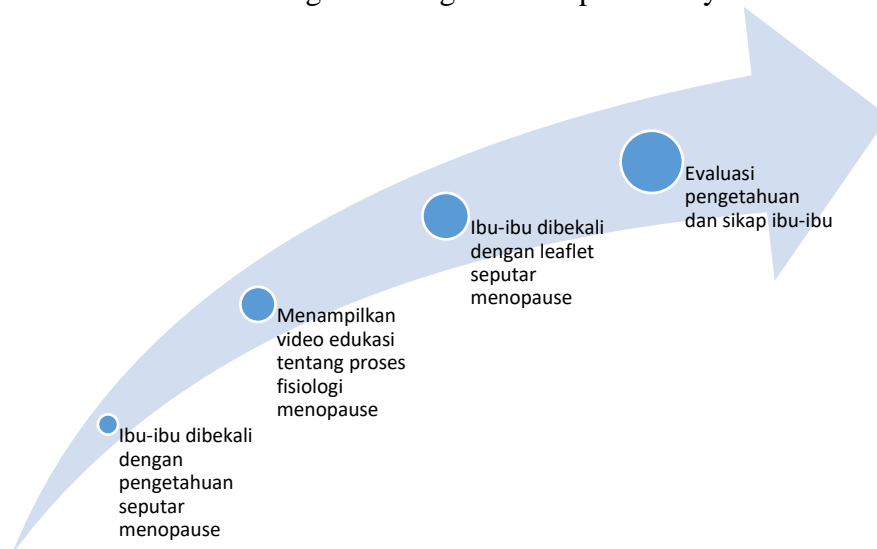
³ Sixtia Kusumawati, "HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KESIAPAN IBU DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA BERANGAS TIMURKAB. BARITO KUALA," 2019, 13–20.

produktifitas dan kesehatan mental ibu-ibu dalam menjalankan tugas sehari-hari. Untuk mengatasi hal tersebut, maka ibu-ibu sebaiknya dibekali dengan pengetahuan yang cukup tentang proses menopause dan perubahan yang akan terjadi serta beberapa upaya yang bisa dilakukan dalam menanggulangi keluhan tersebut.

Solusi yang dapat diberikan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu usia 40-45 tahun dalam menghadapi menopause adalah dengan melakukan sosialisasi terkait proses menopause dan persiapan menghadapinya. Sosialisasi dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang proses menopause dan tips serta trik yang dapat membantu ibu-ibu dalam mengatasi keluhan dan gejala yang muncul saat menopause.

Penyuluhan diberikan dalam bentuk diskusi interaktif bersama ibu-ibu di Sungai Pagar. Selain itu, tim akan memberikan leaflet sebagai panduan bagi ibu-ibu tersebut. Diharapkan dengan adanya diskusi interaktif bersama tim pengabdian Universitas Abdurrab, pengetahuan dan sikap ibu-ibu usia 40-45 tahun di Kebun/PKS Sei Pagar menjadi lebih baik dan siap secara fisik maupun mental dalam menghadapi proses menopause.

Gambar 2.
Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan teknik penyuluhan dan diskusi tanya jawab pada hari sabtu tanggal 10 Juni 2023 yang diikuti 70 peserta, dengan nara sumber Dosen Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Abdurrab. Penyuluhan dilakukan dalam waktu 1 (satu) hari dari pukul 08.00-12.00 WIB, kegiatan ini dilaksanakan di Joglo Emplasment Sei Pagar, Kampar. Penyuluhan ini dilaksanakan secara langsung kepada ibu-ibu di Kebun/PKS Sei Pagar. Sasaran penyuluhan ini adalah ibu-ibu dengan usia menjelang

menopause. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi tentang tanda, gejala serta perubahan yang terjadi selama masa menjelang menopause serta kiat-kiat yang dapat dilakukan untuk meminimalisir keluhan gangguan yang dirasakan pada saat menopause. Ibu-ibu peserta diberikan kesempatan untuk tanya jawab dan menyampaikan keluhan-keluhan yang pernah atau sedang dialami oleh ibu selama masa menjelang menopause.

Setelah penyuluhan, dilakukan uji pemahaman ibu-ibu peserta penyuluhan terhadap tanda, gejala serta perubahan yang terjadi selama masa menopause dengan cara memberi pertanyaan berupa kuis kepada peserta dan meminta peserta mengulang kembali materi yang telah diberikan selama penyuluhan. Kuis yang diberikan berupa 10 pertanyaan seputar pengetahuan dan sikap peserta dalam persiapan menghadapi menopause. Dari 10 pertanyaan yang diajukan, semua pertanyaan berhasil dijawab oleh peserta.

Terakhir, peserta penyuluhan dibekali dengan leaflet yang berisi informasi seputar menopause meliputi pengertian menopause, permasalahan yang dihadapi selama menopause serta solusi atau tindakan yang dapat dilakukan dalam mempersiapkan diri menghadapi menopause kepada seluruh peserta pengabdian kepada masyarakat.



DISKUSI

Menopause adalah proses alami. Kebanyakan wanita yang mendekati menopause akan mulai mengalami gejala vasomotor, yang paling umum adalah hot flashes. Selama hot flash tiba-tiba ada perasaan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh bagian atas, seringkali dengan wajah memerah, jantung berdebar kencang, dan berkeringat. Kilatan ini dapat berkisar dari ringan pada sebagian besar wanita hingga parah pada wanita lainnya. Selain itu, gejala lain yang akan dirasakan oleh wanita yang mengalami menopause adalah kekeringan pada vagina, sulit tidur, perubahan emosional, rambut rontok, nyeri kepala dan penurunan libido⁴.

Banyak gejala akan hilang seiring waktu. Beberapa pilihan terapi yang dapat

⁴ WEBMD, "Menopause," 2023, <https://www.webmd.com/menopause/menopause-basics>.

diberikan untuk mengurangi keluhan pada masa menopause adalah terapi penggantian hormon atau *Hormone Replacement Therapy* (HRT), obat nonhormonal seperti Paroxetine yang merupakan obat depresi disetujui FDA untuk mengobati hot flashes. Gabapentin dan obat tekanan darah clonidine dapat juga meredakannya, suplemen vitamin D dapat digunakan untuk menguatkan tulang, perubahan gaya hidup berupa membatasi konsumsi alkohol, rokok, makan makanan sehat bervariasi, olahraga secara teratur dan terapi androgen^{4,5}.

Menurut penelitian, tingkat pengetahuan dan sikap ibu-ibu dalam menghadapi menopause berhubungan erat dengan kesiapan mereka dalam menghadapi menopause. Dengan kata lain, ibu-ibu dengan pengetahuan dan informasi yang cukup tentang menopause memiliki kesiapan yang lebih baik dibandingkan ibu-ibu yang tidak memiliki pengetahuan tentang itu. Persiapan disini diartikan sebagai suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan diri menghadapi menopause baik secara fisik, psikologis maupun spiritual⁶.

KESIMPULAN

Tujuan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan ibu-ibu dalam persiapan menghadapi menopause. Kegiatan ini bersifat sosialisasi dalam bentuk diskusi interaktif kepada ibu-ibu usia premenopause di Sungai Pagar, Kabupaten Kampar. Setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan peserta menjadi meningkat terbukti dengan keberhasilan peserta dalam menjawab kuis yang diberikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Yayasan dan Universitas Abdurrab serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pendidikan kesehatan “Persiapan Menghadapi Menopause pada Ibu-Ibu Usia Premenopause”.

DAFTAR REFERENSI

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. “Menopause,” n.d. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/475/menopause#:~:text=Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi,menstruasi lagi%2C minimal 12 bulan.

⁵ David G. Weismiller, “Menopause,” *Primary Care - Clinics in Office Practice* 36, no. 1 (2009): 199–226, <https://doi.org/10.1016/j.pop.2008.10.007>.

⁶ Dwi Ratnaningsih and Dyan Novita sari, “Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Persiapan Menghadapi Menopause Di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten,” *Jurnal Permata Indonesia* 9 (2018), <https://doi.org/10.59737/jpi.v9i1.94>.

Kusumawati, Sixtia. "HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KESIAPAN IBU DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA BERANGAS TIMURKAB. BARITO KUALA," 2019, 13–20.

Ratnaningsih, Dwi, and Dyan Novita sari. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Persiapan Menghadapi Menopause Di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten." *Jurnal Permata Indonesia* 9 (2018). <https://doi.org/10.59737/jpi.v9i1.94>.

WEBMD. "Menopause," 2023. <https://www.webmd.com/menopause/menopause-basics>.

Weismiller, David G. "Menopause." *Primary Care - Clinics in Office Practice* 36, no. 1 (2009): 199–226. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2008.10.007>.

World Health Organization. "Menopause," n.d. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause#:~:text=Most women experience menopause between,changes in the menstrual cycle>.