

Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Mengenai Persiapan Menghadapi Premenopause di Desa Padang Brahrang

Health Checks and Education Regarding Premenopausal Preparation in Desa Padang Brahrang

Dian Zuiatna^{1*}, Winda Agustina¹, Ivansri Marsaulina Panjaitan¹

¹Prodi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*Korespondensi Penulis: dianzuiatna@helvetia.ac.id

Article History:

Received: April 18, 2025;

Revised: April 24, 2025;

Accepted: April 30, 2025;

Published: May 31, 2025;

Keywords: Health identification; Educartion; premenopause

Abstract: *Women's reproductive health is a state of complete physical, mental and social well-being free from disease or disability in all matters relating to the reproductive system and its functions and processes. In their life journey, women experience many growth and development processes, until at some point growth and development will stop at a stage so that many changes occur in the function of the woman's body. These changes will occur with increasing age until finally women will reach a point called menopause before the menopause phase usually preceded by the premenopause phase where when this process occurs there is a transition from the fertile period to the period of no fertilization. The purpose of this Community Service (PkM) activity is to improve the reproductive health of premenopausal women and train the independence of premenopausal mothers in facing and overcoming reproductive health problems that may be experienced during premenopause. The method used in this activity is an approach to the community by providing education on preparation for facing premenopause in Padang Brahrang Village. The form of activity is in the form of health checks and health education from students and accompanying lecturers with the number of participants being women aged 40-60 years. This activity has a positive impact on menopausal mothers in Padang Brahrang Village, respondents become more aware of what premenopause is and understand their readiness to face it.*

Abstrak: Kesehatan reproduksi wanita merupakan keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang secara utuh bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang menyangkut dengan sistem reproduksi serta fungsi dan prosesnya. Dalam perjalanan hidupnya, wanita banyak mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan, sampai suatu saat pertumbuhan dan perkembangan akan terhenti pada suatu tahapan sehingga banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh wanita. Perubahan ini akan terjadi seiring peningkatan usia sampai akhirnya wanita akan mencapai titik yang dinamakan menopause sebelum terjadi fase menopause biasanya di dahului dengan fase premenopause dimana saat proses ini terjadi ada peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan. Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah untuk meningkatkan kesehatan reproduksi wanita premenopause dan melatih kemandirian ibu-ibu premenopause dalam menghadapi serta mengatasi masalah kesehatan reproduksi yang mungkin dialami pada saat premenopause. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini pendekatan kepada masyarakat dengan memberikan edukasi persiapan menghadapi premenopause di Desa Padang Brahrang. Bentuk kegiatan berupa pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan kesehatan dari mahasiswa dan para dosen pendamping dengan jumlah peserta yaitu wanita usia 40-60 tahun. Kegiatan ini memberikan dampak yang positif bagi ibu-ibu menopause di Desa Padang Brahrang, responden menjadi lebih mengetahui tentang apa itu premenopause

dan memahami kesiapan diri dalam menghadapinya.

Kata Kunci: Pemeriksaan Kesehatan, Edukasi, Premenopause

1. PENDAHULUAN

Premenopause adalah fase transisi sebelum menopause, ketika kadar hormon mulai berubah dan dapat menyebabkan berbagai gejala fisik maupun emosional. Perubahan wanita dalam menghadapi menopause berbeda-beda karena hal ini berkaitan dengan beberapa faktor antara lain tingkat pengetahuan. Di negara Indonesia kebanyakan wanita tidak mengetahui tentang menopause, terutama yang berada di pedesaan (Asriati et al. 2019).

Persiapan menghadapi premenopause merupakan suatu keadaan seorang wanita mempersiapkan dirinya baik secara fisik maupun psikologisnya adapun hal-hal yang sebaiknya dilakukan untuk menyiapkan diri dalam menghadapi menopause seperti mengkonsumsi makanan bergizi, menghindari stress dan olahraga secara teratur (Lusiana 2014)

Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2019 menyatakan bahwa memasuki menopause terdapat 21,9% yang memiliki harapan hidup dari seluruh dunia dan yang sehat terdapat 16,8 %. Sedangkan di negara maju seperti Amerika Serikat 22,7%, Eropa 22,3%, dan negara berkembang seperti Afrika 16,6 %. Angka harapan hidup dan sehat menopause dipengaruhi juga dengan pendapatan dan pola hidup wanita saat akan memasuki menopause (Sebtalezy and Irmawati Mathar 2019).

Fase premenopause dimulai sekitar umur 40-45 tahun dimana masa tersebut terjadi penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Sehingga menyebabkan adanya berbagai perubahan diantaranya perubahan fisik meliputi hot flushes (rasa panas), night sweat (berkeringat di malam hari), dryness vaginal (kekeringan vagina), penurunan daya ingat, insomnia (susah tidur), depresi (rasa cemas), fatigue (mudah capek), penurunan libido, drypareunia (rasa sakit ketika berhubungan seksual), dan incontinence urinary (beser) (Italia, KM, and Lestari 2021).

Perubahan ini akan terjadi seiring peningkatan usia sampai akhirnya wanita akan mencapai titik yang dinamakan menopause sebelum terjadi fase menopause biasanya di dahului dengan fase premenopause dimana saat proses ini terjadi ada peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (Anwar et al. 2017). Menopause merupakan fenomena biopsikososial yang meliputi peralihan kehidupan seorang wanita dari subur

*PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN EDUKASI MENGENAI PERSIAPAN MENGHADAPI
PREMENEPOUSE DI DESA PADANG BRAHRANG*

menjadi tidak subur, menopause dapat mengakibatkan sangat gejala fisik yang tidak menyenangkan seperti atrofi vagina mukosa yang menyebabkan vaginitis, pruritus, dispareunia, dan stenosis; atrofi genitourinari yang menyebabkan uretritis, disuria, inkontinensia urin, dan frekuensi buang air kecil; infeksi saluran kemih (Ajiningtyas, Fatimah, and Rahmayanti 2018).

Perubahan keseimbangan hormon ini dapat menyebabkan berbagai gejala psikologis ditandai dengan sikap yang mudah tersinggung, depresi, cemas, suasana hati (mood) yang tidak menentu, menurunnya kemampuan berfikir dan daya ingat (Noervadila et al., 2020). Menopause adalah tahap akhir dari masa reproduksi wanita. Wanita yang akan memasuki masa menopause akan mengalami masalah fisik dan psikis, apabila hal ini tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan kecemasan, sehingga diperlukan pengetahuan yang cukup (Elviani and Gani 2022).

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak (36,8%) mengalami kecemasan sedang, pengetahuan cukup (31,5%) mengalami kecemasan ringan dan kecemasan sedang, sedangkan berpengetahuan baik (51,2%) mengalami kecemasan sedang sehingga Petugas kesehatan hendaknya lebih meningkatkan promosi kesehatan kepada perempuan usia menopause tentang pengetahuan menopause untuk meningkatkan pengetahuan menopause agar siap dalam menghadapi masalah psikologi (Elviani and Gani 2022).

Persentase wanita yang mengalami menopause dini adalah 4,5%, 13,6% dengan menopausedini, dan 21,1% dengan menopauseterlambat (ANM >52). Merokok adalah faktor risiko utama untuk usia dini/menopause dini di antara wanita Yordania dengan OR 2,46 (95% CI: 1,08–5,59, $p < 0,05$). Di sisi lain, wanita dengan gejala dan penyakit radang sendi sesekali seperti hipertensi, diabetes, dislipidemia, dan kombinasinya dikaitkan dengan rata-rata (45-52 tahun) atau menopauseterlambat (>52 tahun) (Sebtalesy and Irmawati Mathar 2019).

Hasil Penelitian (Syed Alwi et al., 2021) Persepsi wanita tentang menopause dalam penelitian ini ditemukan sesuai dengan penelitian lain pada wanita Asia. Wanita dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan wanita pre-menopause secara komparatif mengungkapkan pendapat yang lebih positif mengenai menopause, Untuk meningkatkan

pengetahuan pada masyarakat, cara paling mudah adalah dilakukan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan, karena berdasarkan hasil beberapa penelitian menyatakan bahwa penyuluhan dapat memberikan dampak baik untuk peningkatan pengetahuan warga masyarakat. Salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap masyarakat adalah metode penyampaian informasi dengan menggunakan media edukasi kesehatan yang tepat (Kasim and Firawati 2022).

2. METODE

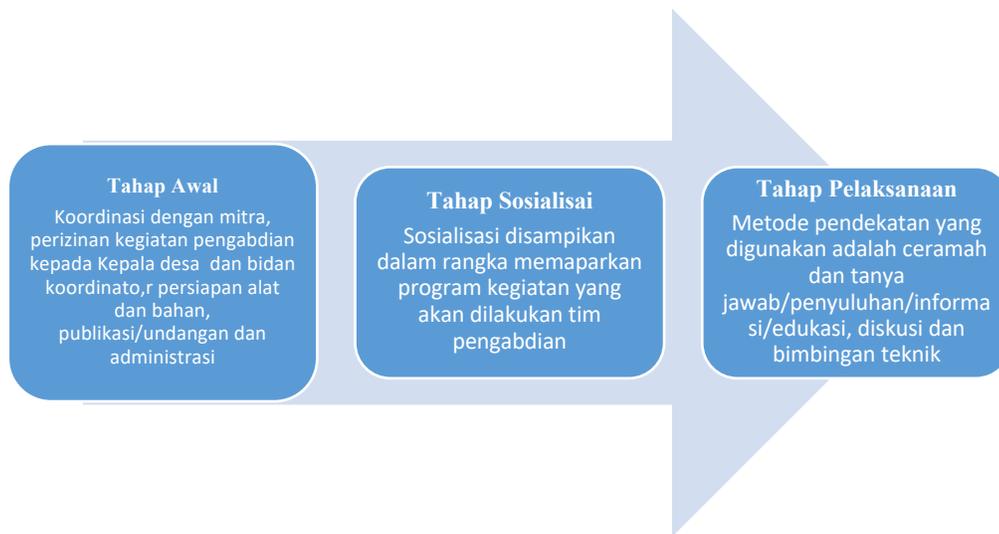
A. Design Thinking

Pendekatan atau metode pemecahan masalah yang dilakukan yaitu berupa pemeriksaan kesehatan dan pemberian edukasi kepada ibu-ibu rumah tangga mengenai kesiapan dalam menghadapi premenopause. Edukasi adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Dewi, 2019). Edukasi yang dilakukan berupa penyuluhan dengan pemberian materi melalui metode ceramah. Edukasi kesehatan memiliki banyak manfaat, mulai dari meningkatkan kesadaran tentang kesehatan hingga mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat. Edukasi kesehatan membantu masyarakat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan menjaga kesehatan diri, keluarga, dan komunitas. Maka metode ini dianggap efektif dalam pemecahan masalah yang terjadi.

B. Design Science

Metode tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat dilihat pada Gambar 2.1.

*PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN EDUKASI MENGENAI PERSIAPAN MENGHADAPI
PREMENOPAUSE DI DESA PADANG BRAHRANG*



Gambar 2.1 Tahapan kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan diawali dengan melakukan survey ke tempat pengabdian kepada masyarakat. Pelaksana kegiatan PkM melakukan wawancara dan pengamatan langsung untuk dapat menggali permasalahan yang dihadapi khususnya kesehatan reproduksi pada ibu-ibu pre-menopause, setelah itu permohonan izin kegiatan kepada kepala desa Padang Brahrang dan pengurusan administrasi surat menyurat, persiapan alat dan bahan serta akomodasi, persiapan tempat untuk penyuluhan yaitu balai desa Padang Brahrang

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada Sabtu, 12 April 2025. Acara penyuluhan dilaksanakan di balai desa Padang Brahrang yang diawali dengan pelaksanaan senam lansia pada masyarakat setempat. Materi Proses Biologis, premenopause, Proses premenopause, Gejala premenopause, perubahan dan gejala timbul saat premenopause, Persiapan diri menghadapi premenopause, Seksualitas Pada wanita premenopause. Metode pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Metode Ceramah
Metode ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang kesehatan

reproduksi pada lansia pre-menopause. Dalam ceramah diuraikan tentang proses biologis, premenopause, proses premenopause, gejala premenopause, perubahan dan gejala timbul saat premenopause, persiapan diri menghadapi premenopause, seksualitas pada wanita premenopause.

2. Metode tanya jawab atau diskusi

Setelah sesi ceramah, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman serta kesiapan ibu-ibu rumah tangga di desa Padang Brahrang dalam menghadapi premenopause.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan di Desa Padang Brahrang ini dibagi menjadi dua sesi, yaitu pemeriksaan kesehatan dan pemberian edukasi. Jumlah peserta yang hadir terdiri dari 32 ibu-ibu rumah tangga. Peserta antusias mengikuti kegiatan hingga akhir yang ditunjukkan dengan partisipasi mereka dalam diskusi dan tanya jawab mengenai materi diberikan. Pendalaman materi dilakukan dengan diskusi dan peserta diberikan leaflet.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menggabungkan metode ceramah dengan metode diskusi sehingga diharapkan tujuan pendidikan kesehatan tercapai. Berdasarkan hasil evaluasi diketahui bahwa 75% responden aktif mendengarkan materi penyuluhan. Kemudian pada sesi diskusi tanya jawab, responden terlihat aktif bertanya.

Permasalahan mengenai menopause merupakan permasalahan kesehatan yang dialami oleh seluruh perempuan yang memasuki usia 47-51 tahun dimana usia tersebut lebih dikenal sebagai usia premenopause (Yusnidar et al. 2024). Pada usia ini, perempuan akan mengalami beberapa tanda dan gejala menopause. Bagi sebagian besar perempuan, tanda dan gejala menopause akan menimbulkan kecemasan tersendiri. Tidak jarang pula perempuan yang mengalami gangguan ketika memasuki masa pre-menopause (Sebtalesy

*PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN EDUKASI MENGENAI PERSIAPAN MENGHADAPI
PREMENEPOUSE DI DESA PADANG BRAHRANG*

and Irmawati Mathar 2019). Kondisi ini akan semakin meningkat ketika perempuan telah memasuki masa menopause dimana salah satu tanda yang muncul adalah berakhirnya siklus menstruasi.

Bagi perempuan yang telah mengetahui tentang menopause hal ini akan menjadi suatu permasalahan yang wajar dan dapat diterima. Namun ketika kondisi ini dialami oleh perempuan yang tidak pernah terpapar informasi seputar menopause, kondisi atau perubahan yang terjadi akan menjadi permasalahan tersendiri dan pada akhirnya akan menimbulkan konflik pada diri perempuan itu sendiri (Sasnitari 2018).

Masa transisi menuju menopause cenderung membuat seorang wanita menjadi lebih sensitif. Akibatnya, terjadinya perubahan suasana hati yang tak menentu, mengalami gangguan tidur, penurunan gairah seksual, muncul rasa cemas, hingga depresi. Kondisi ini merupakan bentuk perubahan psikososial yang dimungkinkan dialami oleh perempuan yang mengalami menopause. Selain itu, beberapa gangguan kesehatan juga akan mulai muncul ketika perempuan memasuki masa menopause (Elviani and Gani 2022). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan keluhan pada perempuan ketika memasuki masa/fase menopause adalah dengan melakukan health education kepada perempuan pre-menopause mengenai permasalahan seputar menopause (Kementerian Kesehatan RI 2020).

Transfer IPTEK adalah upaya nyata yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Ketika wanita pre-menopause mendapatkan informasi mengenai menopause, mereka akan mencoba menganalisis dengan kondisi yang mereka alami. Selanjutnya mereka akan mencoba untuk lebih banyak mendapatkan informasi dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang akan mereka alami

nantinya sehingga mereka memiliki kesiapan yang baik. Ketika kondisi menopause terjadi, penting bagi seorang perempuan untuk memiliki informasi mengenai menopause. Dengan memiliki pengetahuan dan informasi yang memadai, maka seorang perempuan akan lebih siap dalam menghadapi masa menopause mereka (Linda 2019).



Gambar 3.1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan ini memberikan dampak yang baik bagi ibu-ibu rumah tangga.

*PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN EDUKASI MENGENAI PERSIAPAN MENGHADAPI
PREMENEPOUSE DI DESA PADANG BRAHRANG*

Pemberian edukasi berupa penyuluhan kesehatan ini menjadikan ibu-ibu rumah tangga lebih memiliki kesadaran dan kepedulian kondisi diri dan kesiapan dalam menghadapi premenopause.

Selama kegiatan berlangsung ibu-ibu rumah tangga berperan aktif mengikuti kegiatan penyuluhan. Kegiatan berjalan lancar dan berlangsung tepat waktu. Materi penyuluhan tersampaikan dengan baik dan peserta diharapkan dapat menerapkan untuk diri sendiri dan lingkungannya. Kegiatan ini memberikan pengetahuan baru kepada ibu-ibu rumah tangga. Pendidikan kesehatan yang diberikan merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan pengetahuan dalam meningkatkan kesadaran diri mengenai kesiapan dalam menghadapi premenopause.

Keberhasilan dalam kegiatan ini memerlukan dukungan yang kuat dari berbagai pihak. Diharapkan kegiatan penyuluhan kesehatan seperti ini sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan dengan bekerja sama bersama pihak-pihak terkait, sehingga diharapkan memberikan kontribusi atas terwujudnya peningkatan derajat kesehatan masyarakat pada umumnya dan kesehatan reproduksi wanita pada khususnya.

DAFTAR REFERENSI

- Ajiningtyas, Eko Sari, Siti Fatimah, and Rahmayanti Rahmayanti. 2018. "Hubungan Antara Asupan Makanan, Stres, Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Usia Menopause Di Puskesmas Pangkalan Lada." *Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia* 2(1): 37-62.
- Anwar, Ruswana, R T D Judistiani, T H Madjid, and M Abdurahman. 2017. "Modul Konseling Asuhan Kebidanan Pada Ibu Menopause." *Jakarta: Sagung Seto*: 45-63.
- Asriati, Cynthia Ramadhan et al. 2019. "Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Persiapan Fisik Dan Psikis Memasuki Masa Menopause." *Jurnal Kesehatan Vokasional* 4(2): 99-104.
- Dewi, Diana Chandra, and Corry Handayani. 2019. "Analisa Pengaruh Pelatihan Dan Sosialisasi Terhadap Kualitas Simulasi Tanggap Darurat Kebakaran Di PT. Petrochina International Jabung Ltd." *Jurnal Inovator* 2(2): 28-31.
- Elviani, Yeni, and Abdul Gani. 2022. "Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Ibu-Ibu Premenopause Di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat Tahun 2022." *Indonesian Journal Of Community Service* 2(2): 242-51.
- Italia, L, M KM, and Arista Lestari. 2021. "Menopause & Upaya-Upaya Menghadapi Menopause." *MENOPAUSE* 1: 299.
- Kasim, Jamila, and Firawati Firawati. 2022. "Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause Di Desa Taraweang Kabupaten Pangkep." *INSAN MANDIRI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2): 55-60.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Linda, Linda. 2019. "Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 2(1): 33-40.
- Lusiana, Novita. 2014. "Factors Related with the Women Disquietude Facing Menopause in Melur Health Center Pekanbaru 2014." *Jurnal Kesehatan Komunitas* 2(5): 215-19.
- Sasnitiari, Sri Mulyati Ni Nyoman. 2018. "Pengaruh Senam Aerobik Low Impac Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause Di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor Tahun 2016." *Jurnal Bidan* 4(1): 234015.
- Sebtalesy, Cintika Yorinda, and S K M Irmawati Mathar. 2019. *Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Yusnidar, Yusnidar et al. 2024. "Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Menopause Di Kelurahan Salekoe Kota Palopo." *Journal Of Human And Education (JAHE)* 4(1): 208-13.