

PENYULUHAN PERSIAPAN MENGHADAPI *MENOPAUSE*

Counseling Preparation for Menopause

Agus Eka Nurma Yuneta¹⁾, Hardiningsih²⁾, Fresthy Astrika Yunita³⁾, Endang Sutisana Sulaeman⁴⁾

^{1,2,3)}Jurusan Kebidanan, FK, Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami 36A, Ketingan Surakarta 57126 telp. (0271) 662622

⁴⁾Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, FK, Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami 36A, Ketingan Surakarta 57126 telp. (0271) 662622

E-mail: ekayuneta@yahoo.com

ABSTRAK

Latar belakang: Pada era Globalisasi sekarang ini kesehatan menjadi hal yang sangat berharga. Terutama pada kesehatan reproduksi yang sekarang ini menjadi perhatian dunia. WHO menyatakan, di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia lanjut akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. 18% di Cina dan 10% perempuan di Jepang dan Indonesia 40% merasa hot flashes saat menghadapi menopause. Tujuan penelitian ini untuk memberikan Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause kepada para ibu ibu tentang bagaimana gejala dan cara menghadapi menopause.

Metode: Persiapan Menghadapi Menopause ini dilakukan melalui koordinasi dengan bidan wilayah, masyarakat dan personil yang terlibat dalam kegiatan untuk selanjutnya melakukan penyuluhan persiapan menghadapi menopause ibu-ibu desa Wonorejo kabupaten Karanganyar

Hasil: Telah dilakukan penyuluhan persiapan menghadapi menopause.

Kesimpulan: Kegiatan penyuluhan tentang persiapan menghadapi menopause telah dilakukan di Gedung pertemuan Wonorejo. Warga sangat antusias mengikutinya dan sebaiknya tenaga kesehatan dapat melakukan penyuluhan rutin pada ibu ibu premenopause, menopause dan di harapkan setelah mendapat penyuluhan dapat memahami persiapan menghadapi menopause.

Kata kunci : Menopause, Persiapan, Penyuluhan

ABSTRACT

Background: Healthness is the most precious thing in this era of globalization. Nowadays, the reproduction health become one of the world concern. WHO stated that in Asia in 2025 the number of elderly women will increase from 107 million to 307 million, 18% in China, and 10% in Japan, also in Indonesia there are 40% will feel hot flashes when they have to deal with menopause. This research purposes is giving a counseling preparation in dealling with menopause to all the women about the symptoms and how to deal with it.

Methods: The preparation in dealling with menopause has done through the coordination with region midwifery, community, and all the personil who get involved in the further activity through the counseling preparation in dealling with menopause of women in Wonorejo, Karanganyar.

Results: Counseling preparation for menopause has been held.

Conclusion: The counseling preparation for menopause has been held in Wonorejo meeting hall. The citizens are very enthusiast, it will be better for the health workers can do this counseling preparation in routine to all the women in premenopause stage, menopause also we expected after they got their counseling preparation they can fully understand how to deal with menopause.

Keywords : Menopause, Preparation, Education

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi sekarang ini kesehatan menjadi hal yang sangat berharga. Terutama pada kesehatan reproduksi yang sekarang ini menjadi perhatian dunia. Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya menyangkut kehamilan dan persalinan, namun lebih luas lagi yaitu menarche sampai menopause. Sebagian besar wanita merasa gelisah saat menghadapi

masa-masa menopause, sehingga banyak masalah yang sederhana menjadi hal yang begitu besar dan bahkan bisa membuat putus asa seorang wanita saat menghadapi menopause.

Menopause merupakan suatu istilah yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat, berasal dari bahasa Yunani yang berarti berhenti haid (apause in the menses)^[1]. Menopause

merupakan peristiwa biologis yang terkait berhentinya reproduksi wanita sebagai konsekuensi dari proses penuaan fisiologis^[2]. Menopause menandai akhir masa reproduksi seorang wanita dan biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45 dan 55 tahun dengan usia rata – rata 51 tahun^[3]. Berhentinya menstruasi disebabkan oleh berkurangnya sekresi hormon ovarium yang terjadi secara alami atau disebabkan oleh operasi, kemoterapi, atau radiasi^[4].

Menopause terjadi pada perempuan yang memasuki usia menjelang 50 tahun. Melalui usia tersebut bagian universal dan irreversibel dari keseluruhan proses penuaan yang melibatkan sistem reproduksi dimana siklus haid setiap bulannya mulai terganggu dan akhirnya menghilang sama sekali. Terganggunya atau sampai hilangnya proses haid pada wanita tersebut disebabkan penurunan dan hilangnya hormon estrogen, hal ini merupakan masalah yang normal, yang sadar atau tidak akan dilalui oleh perempuan dalam kehidupannya. Sehubungan menopause merupakan masalah normal sedangkan penerimaannya berbeda – beda diantara para perempuan maka alangkah baiknya

masalah ini diketahui secara jelas oleh setiap perempuan^[1].

Menopause ini disebabkan oleh penuaan ovarium yang mengarah kepenurunan produksi ovarium Gonadotropin, Estrogen, dan Progesteron. Kekurangan hormon ini memunculkan berbagai somatik, vasomotor, seksual dan gejala psikologis lainnya yang mengganggu^[4]. Menurut WHO, di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia lanjut akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Menurut Purwatyastuti sindroma premenopause dan menopause dialami oleh banyak wanita di dunia, sekitar 70-80% di Eropa, 60 % di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia^[5]. Julianto mengemukakan bahwa gejala yang paling banyak dari seluruh jumlah wanita premenopause yaitu 40% merasa hot flashes, 38 % mengalami susah tidur, 37 % mengalami lebih cepat lelah dalam bekerja, 35 % mengatakan menjadi lebih sering lupa, 33 % mengatakan mudah tersinggung, 26 % mengatakan mengalami nyeri sendi dan 21 % mengatakan sering sakit kepala berlebihan^[5].

Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2015 jumlah perempuan di Indonesia yang hidup pada masa pre menopause (umur 40 – 50) sebanyak 17,21 juta jiwa, sedangkan yang memasuki menopause (umur 50 tahun keatas) mencapai 21,22 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2035 jumlah penduduk perempuan di Indonesia akan mencapai 152,69 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam umur pra menopause sekitar 20,36 juta jiwa dari jumlah tersebut mengalami gejala-gejala menopause. Gejala ini merupakan gejala fisik dan psikis^[6]. Beberapa gejala fisik yang dialami oleh seorang perempuan yang memasuki fase menopause yaitu rasa panas atau hot flues yang merupakan sensasi tiba – tiba panas dan berkeringat terutama pada tubuh bagian atas. Hot flashes terutama dan yang paling intensif terjadi pada wanita peri dan pasca menopause berkeringat

saat malam hari, susah tidur, sakit kepala, kesusahan menahan buang air kecil, detak jantung meningkat, dan peningkatan berat badan^{[7],[8]}. Selain itu juga disertai dengan beberapa gejala psikis yang menonjol berupa suasana hati yang berubah ubah, mudah tersinggung, emosi labil, merasa tidak berharga, dan munculnya kecemasan yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari^[9].

Wilayah wonorejo Kabupaten Karanganyar merupakan wilayah kabupaten sebelah utara, sehingga banyak ibu-ibu yang kurang mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan untuk pemahaman persiapan menghadapi menopause, banyaknya usia ibu ibu yang berusia antara 40-50 tahun gelisah dengan gejala gejala yang sering di hadapi setiap hari tentang perubahan dirinya karena warga di daerah wonorejo masih banyak yang belum ada kesiapan untuk menghadapi masa menopause.

METODE

Lokasi pengabdian dilakukan di Desa Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar pada tahun 2019. Sasaran pengabdian adalah Ibu PKK Kegiatan yang akan dilakukan yaitu penyuluhan tentang persiapan menghadapi menopause. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan berkoordinasi dengan Ketua PKK Wonorejo dan Bidan Puskesmas Wonorejo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi berupa penyuluhan tentang persiapan menghadapi menopause pada remaja Ibu PKK yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada Ibu PKK dilakukan dengan cara pemberian materi berupa power point. Tim memberikan penjelasan tentang pengertian, tanda-tanda dan gejala, penyebab, dan bagaimana cara menghadapi Menopause.

Tim pengabdian oleh Bidan PKD Wonorejo beserta tim pengabdian. metode yang dilakukan berupa penyuluhan dilanjutkan sesi Tanya Jawab. Ibu PKK wonorejo

sangat antusias dengan penyuluhan yang dilakukan.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang menghadapi menopause telah dilaksanakan 100%. Responden mengerti dengan penjelasan penyuluhan menghadapi Menopause, dan mengatakan memahami cara menanggulangi dan menghadapi Menopause.

UCAPAN TERIMAKASIH

Melalui kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Rektor dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat serta Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan persetujuan penelitian.
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Karanganyar dan Kepala Kecamatan Gondangrejo yang telah memberikan izin penelitian.
3. Kepala Kelurahan Wonorejo beserta seluruh stafnya, yang telah memberikan izin, dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan penelitian.
4. Bidan di PKD Wonorejo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
5. Ibu-ibu di wilayah Kelurahan Wonorejo yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lannywati (2009). Seluk Beluk Menopause. *Media Peneliti Dan Pengembang.Kesehatan*. Volume XIX Nomor 4.
2. Sylwia, et.al (2014). Effects of Socio-Demographic, Personality and Medical Factors on Quality of Life of Postmenopausal Women. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Volume 11.

3. Irianto (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
4. Elsayed & shokry (2012). Menopausal symptoms and the quality of life among pre/post menopausal women from rural area in Zagazig City. *Life Science Journal*. 9(2);283-91.
5. Lombogia, moudy (2014). *Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan*. Juiperdo, vol,3. No,2.
6. Bappenas (2013). *Proyeksi Penduduk indonesia 2010-2035*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
7. Kronenberg Fredi. (2010). Menopausal Hot Flashes: A Review of Physiology and Biosociocultural Perspective on Methods of Assessment. *The Journal of Nutrition*. Clayman Institute for Gender Research Stanford University. CA 94305.
8. Spencer, R, F., & Brown, P. (2007). *Simple Guides Menopause*. Jakarta: Erlangga.
9. Proverawati, Atikah dan Sulistyawati, Emi. (2010). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta : Numed.