SMART SOCIETY EMPOWERMENT JOURNAL

# Pengaruh Pemberian Edukasi Mengenai Persiapan Menghadapi Menopause di RS Universitas Sebelas Maret

**Hafi Nurinasari*, Asih Anggraeni, Syah Rini Wisdayanti, Elita Rahmi, Soetrisno**

Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret – RS UNS, Sukoharjo, Indonesia

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Kesehatan reproduksi merupakan aset penting dan berharga yang harus dijaga di era globalisasi termasuk kesehatan pada usia lanjut (lansia) diantaranya menopause. Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami terjadi pada wanita usia 45 hingga 55 tahun dan tidak mengalami menstruasi lagi minimal 12 bulan. Program kesehatan terkait dengan menopause belum mendapatkan perhatian khusus. Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret mengapresiasi hari Menopause Dunia dengan mengadakan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai menopause untuk pasien yang datang saat kontrol ke RS dan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai menopause, gejala yang terjadi dan bagaimana supaya wanita tetap aktif dan produktif menjelang menopause.
**Metode:** Rancangan penelitian berupa penyuluhan dan edukasi mengenai menopause dan bagaimana supaya tetap produktif menjelang dan saat menopause, diberikan secara tatap muka dengan media bantu berupa *Power Point* dengan sebelum dan sesudahnya diberikan *pre* dan *post-test*. Lokasi penelitian di ruang tunggu lantai 2 poliklinik Rumah Sakit UNS. Metode analisis data dinilai adanya peningkatan nilai *pre-test* ke *post-test* secara signifikan ($p<0,05$) diukur dengan menggunakan uji statistik t-berpasangan.
**Hasil dan pembahasan:** Penyuluhan diikuti oleh 27 peserta. Tingkat pengetahuan peserta *pre-test* rata-rata 43,33 sedangkan *post-test* didapatkan 77,03 sehingga terdapat peningkatan nilai yang bermakna sebesar 33,70 (18,00) dengan nilai $p < 0,001$.
**Kesimpulan:** Kegiatan penyuluhan dirasakan berhasil dalam upaya meningkatkan pengetahuan wanita saat menghadapi gejala menjelang dan saat menopause dengan adanya perubahan tingkat pengetahuan diukur melalui pre dan *post-test* sebesar 33,70 (18,00) dengan nilai p sebesar < 0,001.

**Kata Kunci: edukasi; menopause; persiapan**

**ABSTRACT**

***Introduction:*** *Reproductive health is an important and valuable asset that must be maintained in the era of globalization, including health in old age (the elderly), one of which is menopause. Menopause is the natural end of the menstrual cycle that occurs in women aged 45 to 55 years old and will not experience menstruation again for at least 12 months. Health programmes related to menopause have not received special attention. UNS Hospital appreciates the World Menopause Day by organising health counselling on menopause for patients who come to the hospital during routine control and aims to increase women's knowledge about menopause, the symptoms that occur and how to keep women active and productive before menopause.*
***Method:*** *The research design was in the form of counselling and education about menopause and how to stay productive before and during menopause, given orally with auxiliary media in the form of Power Point, with the participants given a pre and posttest. The research location was in the waiting room on the 2nd floor of the UNS Hospital polyclinic. The method of data analysis was assessed by a significant increase in pretest to posttest scores ($p <0.05$) measured using the statistical analytics paired T-test.*
***Results and discussion:*** *The counselling was attended by 27 participants. The level of knowledge of pretest participants averaged 43.33 while the post-test obtained results of 77.03 so that there was a significant increase in value by 33.70 (18.00) with a p value of <0.001.*

**Correspondence:** Hafi Nurinasari, Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret – RS UNS Sukoharjo, Email : hafinurina@staff.uns.ac.id

**Submitted : 24/11/2023** **Accepted : 04/03/2024** **Published : 31/03/2024**

***Conclusion:*** *Counselling activities are useful as an effort to increase women's knowledge when dealing with symptoms before and during menopause with changes in knowledge measured through pre and posttest by 33.70 (18.00) with a p value of <0.001.*

***Keywords: education; menopause; preparation***

## PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan aset penting dan berharga yang harus dijaga di era globalisasi. Kesehatan reproduksi termasuk kesehatan pada usia lanjut (lansia). Kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup kehamilan, persalinan maupun masa nifas tetapi dapat mencakup hal yang lebih luas yaitu dari masa mulai haid (*menarche*) sampai menopause (henti haid) [1].

Menopause berasal dari Bahasa Yunani, di mana *menos* artinya bulan dan *pause* artinya berhenti. Menurut *World Health Organization* (WHO), menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami pada wanita usia 45 sampai 55 tahun. Seorang wanita dikatakan menopause jika tidak mengalami menstruasi lagi minimal 12 bulan. Menopause merupakah hal yang tidak dapat dihindari dan dialami secara alamiah oleh setiap wanita. Usia rata-rata wanita mengalami menopause 51 tahun sedangkan di Indonesia rata-rata 48 tahun [3].

Wanita mengalami menopause di Amerika Serikat terjadi sekitar 1,3 juta setiap tahunnya biasanya dimulai sekitar usia 51-52 tahun [2]. Jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas mencapai 1 miliar pada tahun 2019. Jumlah ini akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050. Peningkatan ini terjadi terutama di negara berkembang [4]. Jumlah penduduk lansia di Indonesia sebanyak 29,3 juta jiwa (10,82 %) [5].

Menopause merupakan tahap akhir fisiologi ovarium pada wanita dan ketika fungsi reproduksi menghilang terjadi karena jumlah total folikel ovarium yang terbatas [6]. Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi karena wanita bertambah tua. Selama kehidupan seksual wanita, ovarium wanita memiliki 400 folikel primordial yang berubah menjadi folikel vesikuler dan mengalami ovulasi. Saat usia wanita berusia 45 tahun, hanya tinggal beberapa folikel primordial yang tetap tertinggal dan dirangsang oleh FSH, LH dan fungsi ovarium wanita fungsinya menurun sebagai penghasil estrogen [7].

Menurut WHO, saat menopause terjadi perubahan hormonal sehingga menyebabkan perubahan fisik, emosi, mental dan sosial. Gejala yang terjadi selama dan menjelang menopause berbeda untuk setiap wanita [8]. Gejala yang terjadi menjelang menopause diantaranya rasa panas, mudah berkeringat, kulit merah, jantung berdebar, rasa tidak nyaman, perubahan haid, vagina kering, nyeri saat berhubungan seksual, insomnia, perubahan suasana hati, depresi dan kecemasan. Menopause juga meningkatkan risiko terjadinya prolaps organ panggul, hilangnya kepadatan tulang, osteoporosis, dan patah tulang. Gejala tersebut memengaruhi kesejahteraan hidup dan kualitas hidup wanita menjelang menopause [9].

Menopause dapat mempengaruhi kualitas hidup dan perasaan wanita [10]. Gejala menopause dapat mengubah kualitas hidup wanita baik secara fisik, psikologis maupun sosial. Sebagian besar wanita mengalami kecemasan dan kegelisahan saat menghadapi gejala menopause sehingga perlu dilakukan edukasi untuk mengatasi hal tersebut. Program Pendidikan dan promosi kesehatan dapat dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan masyarakat dan masih dinilai efektif [11]. Program kesehatan yang berkaitan dengan menopause belum mendapatkan perhatian khusus. Setiap tanggal 18 Oktober setiap tahun diperingati sebagai

Hari Menopause Dunia. Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret mengapresiasi Hari Menopause Dunia dengan mengadakan penyuluhan kesehatan mengenai menopause untuk pasien yang datang saat kontrol dan menunggu di poliklinik. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita mengenai menopause, gejala yang terjadi dan bagaimana supaya wanita tetap aktif dan produktif menjelang menopause.

## METODE

Rancangan penelitian ini berupa penyuluhan dan edukasi mengenai menopause, gejala yang menyertai, penyakit, terapi dan pencegahan bagaimana supaya tetap produktif menjelang dan saat menopause. Pemberian materi diberikan secara tatap muka dengan media berupa *Power Point*. Lokasi penelitian di ruang tunggu lantai 2 poliklinik Rumah Sakit UNS. Waktu pelaksanaan tanggal 25 Oktober 2023 dalam rangka menyambut hari menopause sedunia dan didahului dengan senam. Subjek penelitian adalah pasien wanita yang sedang menunggu kontrol dokter di poliklinik.

Kegiatan penyuluhan diberikan *pre-test* sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah kegiatan dilakukan *post-test*. Soal *pre-test* dan *post-test* diberikan berupa *multiple choice* di mana peserta hanya memilih satu jawaban yang tepat. Soal pre dan *post-test* tentang materi penyuluhan mengenai menopause, tahapan menopause, tanda dan gejala serta tata laksana maupun terapi menopause. Dalam soal *multiple choice*, juga ditanyakan usia, tingkat pendidikan dan tingkat pekerjaan peserta.

Metode analisis data dinilai dengan adanya peningkatan signifikan nilai *pretest* ke *posttest* ($p<0,05$) dengan menggunakan uji statistik T-berpasangan. Analisis univariat dapat digunakan untuk mengukur rata-rata tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji T-berpasangan dengan derajat kepercayaan 95 % ($p<0,05$) untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan secara signifikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan Penyuluhan dan Edukasi.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2023 dalam rangka menyambut hari menopause sedunia di ruang tunggu lantai 2 poliklinik Rumah Sakit UNS. Jumlah peserta saat penyuluhan sebanyak 27 orang didahului dengan senam bersama.

Dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan, acara berjalan dengan lancar, tepat waktu dan peserta tampak bersemangat dalam menerima materi yang disajikan. Hal ini dapat dilihat saat peserta mendengarkan dan adanya tanya jawab dengan narasumber mengenai materi yang disajikan serta pemberian hadiah untuk peserta yang ikut berpartisipasi aktif dalam mengikuti materi tersebut. Adapun materi yang disajikan mengenai pengertian, gejala, patofisiologi, tata laksana, pencegahan supaya keluhan tidak bertambah parah dan upaya supaya tetap produktif menjelang menopause.

### Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Peserta.

Sebelum dilaksanakan penyuluhan peserta pelatihan diberikan soal *pre test*, dan setelah mengikuti pelatihan dilaksanakan *post-test* berupa *multiple choice* dan diberikan waktu 5 menit. Hasil kegiatan penyuluhan yaitu menambah informasi dan pengetahuan mengenai menopause dan bagaimana cara menghadapinya. Pengaruh penyuluhan dapat dilihat adanya peningkatan

pengetahuan peserta saat *post-test* di mana didapatkan peningkatan nilai signifikan dibandingkan dengan nilai *pre-test*.




Gambar 1 A. Pelaksanaan senam. B. Penyajian materi. C. Pelaksanaan *post-test*. D. Tanya jawab dengan peserta.

## Hasil Kegiatan Penyuluhan

Berdasarkan hasil yang diperoleh peserta kemudian diolah menggunakan program SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan uji T berpasangan. Hasil penelitian disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi peserta berdasarkan usia

| Usia (tahun) | N (orang) | % |
|---|---|---|
| 20-30 | 4 | 14,81 |
| 31-40 | 12 | 44,44 |
| 41-50 | 3 | 11,11 |
| 51-60 | 4 | 14,81 |
| 61-70 | 4 | 14,81 |
| Jumlah | 27 | 100 |

Pada tabel 1 menunjukkan adanya distribusi peserta berdasarkan usia dengan persentase usia tertinggi usia 31 sampai 40 tahun sebesar 44,44 % (12 orang) dan terendah usia 41-50 tahun sebesar 11,11 % (3 orang).

Tabel 2. Distribusi peserta berdasarkan tingkat pendidikan

| Tingkat pendidikan | N (orang) | % |
|---|---|---|
| SD | 1 | 3,70 |
| SMP | 2 | 7,41 |
| SMA/SMK | 12 | 44.44 |
| D3 | 2 | 7,41 |
| S1 | 9 | 33,33 |
| S2 | - | - |
| S3 | 1 | 3,70 |
| Jumlah | 27 | 100 |

Pada tabel 2 menunjukkan distribusi peserta berdasarkan pendidikan dengan persentase tertinggi SMA (Sekolah Menengah Atas)/SMK (Sekolah Menengah Keguruan) sebesar 44,44 % (12 orang) dan terendah SD (Sekolah Dasar) dan S3 sebesar 3,70 % (1 orang).

Tabel 3. Distribusi peserta berdasarkan tingkat pekerjaan

| Tingkat pekerjaan | N (orang) | % |
|---|---|---|
| IRT | 12 | 44,44 |
| Swasta | 13 | 48,15 |
| PNS | 2 | 7,41 |
| Jumlah | 27 | 100 |

Pada tabel 3 menunjukkan distribusi peserta berdasarkan pekerjaan dengan persentase tertinggi swasta sebesar 48, 15 % (13 orang) dan terendah sebesar 7,41 % (2 orang). Penelitian dari Friedman *et al* tahun 2005 menjelaskan bahwa tingkat keparahan gejala menopause berhubungan dengan tingkat pendidikan rendah, sosial ekonomi rendah, ras, jumlah persalinan dan usia awal menopause [12].

Hasil yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan terdapat perbedaan signifikan. Dari jawaban tersebut bahkan terdapat peserta yang dapat menjawab dengan nilai 100 pada *post-test* di mana saat *pre-test* tidak ada peserta yang dapat menjawab semua soal dengan benar. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah melaksanakan pelatihan.

Tingkat pengetahuan peserta dengan derajat kepercayaan sebesar 95 % ($p<0,05$) diukur menggunakan Uji T berpasangan. Tingkat pengetahuan peserta *pretest* rata-rata didapatkan hasil 43,33 sedangkan *post-test* didapatkan 77,03 sehingga terdapat peningkatan nilai yang bermakna sebesar 33,70 (18,00) dengan nilai p sebesar < 0,001 (tabel 2).

Hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan rata-rata peningkatan 33,70 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan dengan pemberian metode melalui edukasi dan diskusi dengan sesi tanya jawab efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai menopause. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Seri Wahyuni, dkk tahun 2023 yang mengadakan pengabdian masyarakat di Dusun Seno Desa Padang Cermin Kabupaten Langkat di mana didapatkan peningkatan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 17,35 % [13]. Begitu juga dengan penelitian Jusuf tahun 2023 menunjukkan

peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan *pre-test* 56 dan setelah *post-test* meningkat menjadi 81,33 sehingga didapatkan peningkatan signifikan sebesar 25,33 [14].

Tabel 4. Tingkat pengetahuan melalui *Pre-test* dan *Post-test*

| Peserta | Tingkat Pengetahuan | | Perubahan |
|---|---|---|---|
| | *Pre-test* | *Post-test* | |
| 1 | 50 | 100 | 50 |
| 2 | 40 | 100 | 60 |
| 3 | 50 | 90 | 40 |
| 4 | 40 | 60 | 20 |
| 5 | 50 | 80 | 30 |
| 6 | 20 | 70 | 50 |
| 7 | 30 | 70 | 40 |
| 8 | 40 | 60 | 20 |
| 9 | 40 | 80 | 40 |
| 10 | 50 | 70 | 20 |
| 11 | 50 | 80 | 30 |
| 12 | 70 | 80 | 10 |
| 13 | 30 | 60 | 30 |
| 14 | 30 | 80 | 50 |
| 15 | 60 | 80 | 20 |
| 16 | 30 | 100 | 70 |
| 17 | 50 | 80 | 30 |
| 18 | 50 | 70 | 20 |
| 19 | 40 | 70 | 30 |
| 20 | 50 | 60 | 10 |
| 21 | 60 | 90 | 30 |
| 22 | 30 | 60 | 30 |
| 23 | 20 | 70 | 50 |
| 24 | 80 | 70 | 10 |
| 25 | 30 | 90 | 60 |
| 26 | 50 | 100 | 50 |
| 27 | 30 | 70 | 40 |
| *Mean* | 43,33 | 77,03 | 33,70 |

Tabel 5. Uji T berpasangan perbedaan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan

| Tingkat pengetahuan | N | *Mean* (SD) | *Mean difference* (SD) | *p-value* |
|---|---|---|---|---|
| *Pre-test* | 27 | 43,33 (14,41) | 33,70 (18,00) | < 0,001* |
| *Post-test* | 27 | 77,03 (13,53) | | |

signifikan (p<0,05)

Kegiatan penyuluhan dapat dilihat melalui perubahan hasil analisis rerata *post-test* yang meningkat menjadi 77,03 dari 43,33. Hasil ini dapat menjadi indikator keberhasilan maupun keefektifan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta dan persiapan dalam menghadapi menopause. Penyuluhan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan peserta. Penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari promosi kesehatan yang diperlukan untuk upaya peningkatan pengetahuan kesehatan. Makna penyuluhan adalah

penerangan dan informasi sehingga seharusnya terjadi peningkatan pengetahuan oleh masyarakat setelah penyuluhan [15]. Kegiatan pengabdian masyarakat maupun kegiatan sosialisasi langsung dapat membantu masyarakat dalam memperoleh informasi maupun edukasi kesehatan [16]. Hal ini juga didukung oleh pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Alamsyah *et al* tahun 2021, pemberian konseling dapat meningkatkan kesehatan masyarakat mengenai kesehatan [17]. Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah peserta penelitian yang masih sedikit dan masih belum seragam untuk usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan. Tentunya saran untuk dilakukan kegiatan dan peserta lebih banyak lagi mengenai menopause dan disesuaikan usia yang mendekati menopause sehingga masyarakat tidak perlu takut maupun cemas dalam menghadapi menopause karena ini merupakan hal alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dinilai bermanfaat untuk menambah pengetahuan wanita saat menghadapi gejala menjelang dan saat menopause, dengan harapan melalui kegiatan ini wanita lebih siap dan tetap produktif di masa depan serta memahami perubahan yang terjadi menjelang menopause maupun saat menopause.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Rumah Sakit UNS yang memfasilitasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pihak manajemen yang ikut membantu dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini serta masyarakat yang ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Winarsih W, Tri Lestari R. Pemberian Edukasi Persiapan Menghadapi Menopause pada Ibu-ibu dalam kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga di Dusun Cikal RT 02 RW 03 Tuntang Kabupaten Semarang. J Innov Community Empower. 2023;5(1):22–7.
2. Peacock K, Ketvertis KM. Menopause - StatPearls - NCBI Bookshelf. 2022. p. 3–5.
3. Marpaung, F.R., Butarbutar, T.V. and Soehita S. HORMONE EXAMINATION IN MENOPAUSE | INDONESIAN JOURNAL OF CLINICAL PATHOLOGY AND MEDICAL LABORATORY.
4. Mandias V, Kristamuliana, Meo MLN. Persepsi Lanjut Usia Mengenai Menopause Di Kecamatan Remboken. J Keperawatan. 2023;11(1):86–97.
5. Mentor KP. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. Badan Pus Stat.
6. Santoro N, Roeca C, Peters BA, Neal-Perry G. The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. J Clin Endocrinol Metab. 2021;106(1):1–15.
7. Almeida CS de, Miccoli LS, Andhini NF, Aranha S, Oliveira LC de, Artigo CE, et al. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. Vol. 5, Revista Brasileira de Linguística Aplicada. 2016. 1689–1699 p.
8. Yuneta AEN, Hardiningsih H, Yunita FA, Sulaeman ES. Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. PLACENTUM J Ilm Kesehat dan Apl. 2020;8(2):77.
9. Funmilayo Hanson V, Pitre S, Kumardhas V. Menopause is a natural stage : prevalence and experience of menopause symptoms among university faculty members in Rakmhsu and India. Int J Health Sci (Qassim). 2022;6(March):3187–97.
10. Morowatisharifabad MA, Yoshany N, Bahri N, Sharma M, Jambarsang S, Karimiankakolaki Z. Effects of an educational intervention based on the multi-theory

model on promoting the quality of life in postmenopausal women: A protocol. Prz Menopauzalny. 2019;18(3):153–60.
11. Widia C, Kurnia A, Kueniasih E. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Masyarakat Menghadapi Berita Hoaks Masa Pandemi Covid-19. Panrita Abdi-Jurnal …. 2022;6(4):709–17.
12. Friedman SH, Sajatovic M, Schuermeyer IN, Safavi R, Hays RW, West J, et al. Menopause-related quality of life in chronically mentally ill women. Vol. 35, International Journal of Psychiatry in Medicine. 2005. p. 259–71.
13. Seri Wahyuni Harahap, Sri Rezeki, Kiki Khoiriyani EPS. View of Counseling About Providing Preparation Education for Menopause at Dusun Seno, Padang Cermin. International Journal of Community Service; 2023.
14. Catherine Jusuf E, Leonardy RB, Mardiah Tahir A, Pakasi SS, Malinta U, Calvin J, et al. Penyuluhan tentang Menopause pada Perempuan Lansia di Puskesmas Minasa Upa Health Care. PANRITA ABDI-Jurnal Pengabdi Kpd Masy. 2023;7(2):363–9.
15. Makahanap, M. P., Kundre, R., & Bataha Y. PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN CALON PENGANTIN.pdf.
16. Prasanti D, Fuady I. Penyuluhan Program Literasi Informasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kualitas Sanitasi bagi Masyarakat di Kaki Gunung Burangrang Kab. Bandung Barat. Jppm J Pengabdi Dan Pemberdaya Masy. 2017;1(2):129.
17. Alamsyah A, Ikhtiaruddin I, Priwahyuni Y, VGB C. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi. J Pengabdi Kesehat Komunitas. 2021;1(1):10–9.