

Edukasi Menopause Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu

Sainah, Surmayanti, Irmawati, Fitriana Jufri, Fausiyah Anissa

Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jln Tun Abdul Razak

.iinsainah73@yahoo.com

ABSTRAK

Menopause adalah penghentian haid atau periode haid terakhir pada kehidupan seorang perempuan. Periode transisional antara siklus ovulatorik dan menopause, saat fungsi ovarium menurun secara progresif, dikenal sebagai periode pramenopause atau klimakterium. Wanita yang memiliki pengetahuan terkait menopause akan dapat memahami dan percaya diri dalam menangani masalah yang timbul saat terjadi perubahan. Program kesehatan yang terkait dengan menopause belum mendapat perhatian serius, pelayanan kesehatan reproduksi wanita di Puskesmas, hingga saat ini terbatas pada pemeriksaan kehamilan ibu, pertolongan persalinan dan pelayanan keluarga berencana. Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Tujuan penyuluhan dilakukan agar pemahaman wanita lansia tidak mengalami keluhan dan kecemasan yang berkepanjangan mengenai penyakit yang dideritanya seperti persendian, penglihatan dan pendengaran, stroke, kecemasan, susah tidur, hipertensi, jantung dan seterusnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup menopause pada lansia adalah dengan mengubah kognitifnya melalui edukasi terkait menopause. Edukasi dilaksanakan di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa, sebanyak 35 peserta yang hadir. Diharapkan melalui pemberian edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan atau informasi yang diperoleh tentang menopause pada lansia.

Kata kunci: edukasi, menopause, lansia.

ABSTRACT

Menopause is the cessation of menstruation or the last menstrual period in a woman's life. The transitional period between the ovulatory cycle and menopause, when ovarian function declines progressively, is known as the premenopausal or climacteric period. Women who have knowledge regarding menopause will be able to understand and be confident in dealing with problems that arise when changes occur. Health programs related to menopause have not received serious attention, women's reproductive health services at Community Health Centers are currently limited to maternal pregnancy checks, birth assistance and family planning services. Elderly is a condition that occurs in human life. The aim of the counseling is to ensure that elderly women do not experience prolonged complaints and anxiety regarding the diseases they suffer from, such as joints, vision and hearing, stroke, anxiety, insomnia, hypertension, heart disease and so on. One way to improve the quality of life at menopause in the elderly is to change their cognition through education related to menopause. Education was carried out at the Puskesmas Samata Kabupaten Gowa, with 35 participants attending. It is hoped that providing this education can increase knowledge or information obtained about menopause in the elderly.

Keywords: education, menopause, elderly

1. PENDAHULUAN

Menopause berasal dari dua kata Yunani yang berarti bulan, yang lebih tepat disebut "meno" yang berarti berhenti dan "pause" yang berarti masa menstruasi. Hal ini dikarenakan keluarnya hormon dari ovarium (indung telur) sudah mulai berkurang, sehingga mengakibatkan haid tidak keluar (Lestary, 2010). Menopause secara harfiah merujuk pada waktu berhentinya menstruasi untuk pertama kali dan menggambarkan periode waktu dimana terjadinya perubahan-perubahan fisik dan psikologis. (Smart, 2010). Menopause adalah penghentian haid atau periode haid terakhir pada kehidupan seorang perempuan. Periode transisional antara siklus ovulatorik dan menopause, saat fungsi ovarium menurun secara progresif, dikenal sebagai periode pramenopause atau klimakterium. Istilah "pascamenopause" atau "menopause" mengacu kepada waktu setelah menopause. Selama waktu ini, seorang perempuan biasanya mengalami berbagai perubahan endokrin, somatik dan psikologis.

Menopause merupakan tahap yang normal dalam kehidupan. Dampaknya terhadap kesehatan baru mulai terlihat ketika angka harapan hidup wanita meningkat pesat di atas decade ke-6. Secara fungsional, menopause dapat dianggap sebagai "sindrom hilangnya estrogen", keadaan ini diketahui dengan berhentinya menstruasi dan pada mayoritas wanita, timbul tanda dan gejala seperti hot flashes (rasa panas), insomnia, atrofi vagina, pengecilan payudara dan penurunan elastisitas kulit. Osteoporosis dan penyakit kardiovaskular menggambarkan dampak jangka panjang defisiensi estrogen. Keduanya merupakan tanda yang timbul lebih lambat dan kurang dapat diperkirakan dibandingkan tanda dan gejala awal menopause. (Linda & Danny, 2006 : 56 – 57).

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen yang disebabkan oleh hilangnya fungsi folikel – folikel sel telur (Safrina, 2009). Menurut Pakasi (2000), menopause adalah perdarahan terakhir dari uterus yang masih dipengaruhi oleh hormon – hormon dari otak dan sel telur. Menopause merupakan suatu fase alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita yang biasanya terjadi di atas usia 40 tahun. Kondisi ini merupakan suatu akhir proses biologis yang menandai berakhirnya masa subur seorang wanita. Dikatakan menopause bila siklus menstruasinya telah berhenti selama satu tahun. Berhentinya haid tersebut akan membawa dampak pada konsekuensi kesehatan baik fisik maupun psikis (Retnowati, 2001).

Faktor-faktor yang mempengaruhi menopause yaitu faktor psikis, keadaan psikis seorang wanita akan mempengaruhi terjadinya menopause. Keadaan seseorang wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami waktu menopause yang lebih mudah atau cepat dibandingkan yang menikah dan tidak bekerja atau bekerja dan tidak menikah (Mulyani, 2013). Hasil penelitian Rosyada (2015) di Puskesmas Bangetayu sebagian besar sampel wanita dengan usia 3 menopause ≥ 50 tahun sebanyak 35 orang dan sebagian besar berstatus tamat SMA. Pekerjaan sampel sebagian besar adalah ibu rumah tangga sebanyak 33 orang. Menurut penelitian (Fadhilla et al., 2023). Faktor keluhan yang dirasakan pada masa menopause sangat beragam dan bersifat individual, karena dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah usia, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, gaya hidup. Dalam hal ini keadaan sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan. Bila faktor tersebut cukup baik, akan mempengaruhi beban fisiologis. Kesehatan akan faktor klimakterium sebagai faktor fisiologis. Stress, Seperti halnya cemas mempengaruhi menopause, stress juga merupakan salah satu faktor yang bisa menentukan kapan wanita akan mengalami menopause. Jika seseorang sering merasa stres maka sama halnya dengan cemas, wanita tersebut akan lebih cepat mengalami menopause (Mulyani, 2013).

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Mawaddah & Wijayanto, 2022). Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan.

Menurut (Saroinsong et al., 2023) ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. Karena stres merupakan suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu. Tidur merupakan keadaan tidak sadar saat seseorang dapat dibangunkan dengan rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya dan merupakan suatu fenomena yang reparatif, restoratif, fisiologis dan sangat penting bagi tubuh.

2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

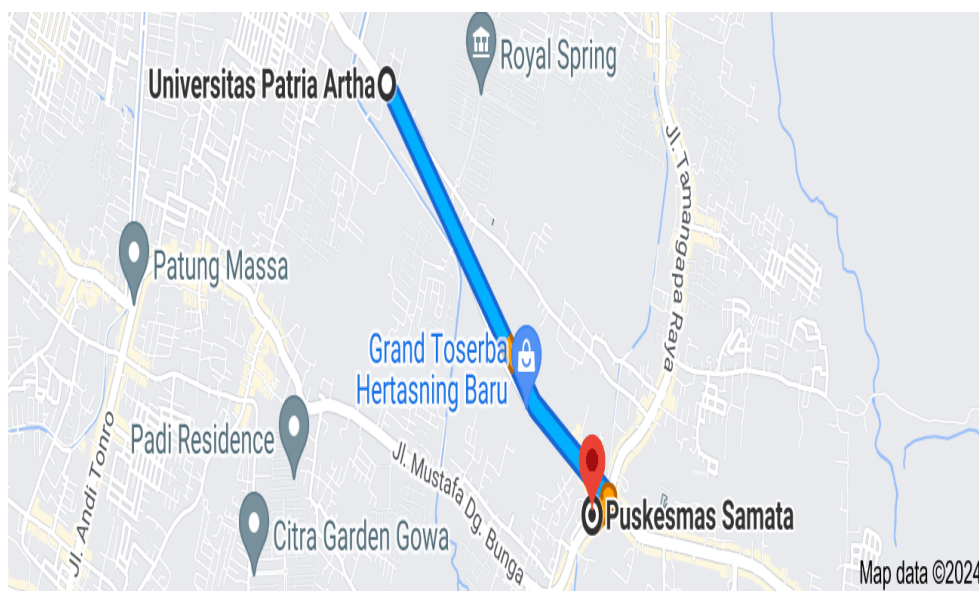
Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan terhadap mitra, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi adalah kurangnya pengetahuan tentang menopause dan kurangnya pengetahuan tentang peningkatan kualitas hidup menopause pada lansia. Solusi yang dapat dilakukan adalah memberikan pengetahuan dalam menghadapi menopause yaitu dengan cara memberikan pendidikan Kesehatan (edukasi) yang dapat meningkatkan pengetahuan atau informasi yang diperoleh tentang menopause pada lansia.



Gambar 1. Edukasi menopause di Puskesmas Samata Gowa

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai target yang akan dicapai yaitu memberikan pemahaman pengetahuan tentang menopause dan memberikan edukasi kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

Luaran akhir dari kegiatan ini adalah setiap ibu menopause mampu memahami dan mengaplikasikan tentang kesehatan menopause sehingga dapat memberikan pemantauan terhadap ibu lansia serta meningkatkan kualitas hidup para lansia. Sehingga diharapkan kedepannya wanita lansia memahami terkait edukasi menopause sehingga tidak lagi mengalami keluhan dan kecemasan yang berkepanjangan mengenai penyakit yang dideritanya seperti persendian, penglihatan dan pendengaran, stroke, kecemasan, susah tidur, hipertensi, jantung dan seterusnya.



Gambar 2. Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah, dan diskusi . Adapun sitematika pelaksanaan kegiatan pengabdian sebagai berikut :

1. Langkah 1(Metode Ceramah)

Peserta diberikan pemahaman pengetahuan dalam menghadapi menopause dan bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup pada masa menopause.

2. Langkah2 (Metode Diskusi)

Peserta diberikan kesempatan untuk mendiskusikan permasalahan yang berkaitan dengan menopause pada lansia.

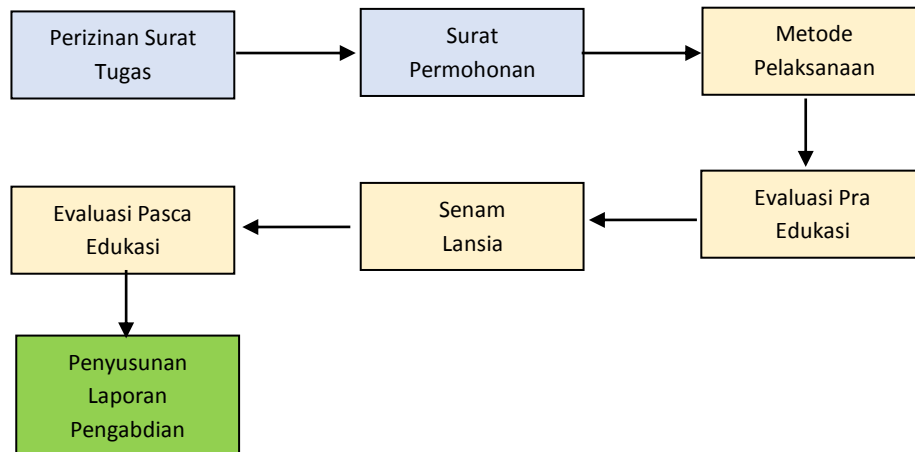
Langkah Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan kegiatan, meliputi:

- a. Pengurusan administrasi (surat-menyurat) kegiatan surat menyurat ini dilakukan sebagai legal aspek penyelenggaraan kegiatan ini secara administratif sehingga dapat menjadi bukti pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.
- b. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi persiapan alat dan bahan dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa sebagai penyelenggara kegiatan pengabdian ini sedangkan Puskesmas Samata dalam kegiatan ini berpartisipasi dalam menyediakan tempat dan peserta kegiatan

2. Kegiatan edukasi, meliputi:

- a. Edukasi pengetahuan tentang menopause dan bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup lansia
- b. Sesi diskusi/ tanya jawab
- c. Foto Bersama



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat)

Pelaksanaan kegiatan PKM ini diawali dengan pembukaan oleh Kepala Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa dalam pembukaan tersebut beliau menyampaikan tentang tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat lalu kemudian dilanjutkan dengan sambutan Direktur Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M), dimana beliau menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak Puskesmas Samata kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini. Kegiatan PKM ini dilaksanakan selama 1 (satu) hari dengan susunan materi terdiri dari:

1. Sesi 1, Pukul 09.00 – 09.30

Sesi ini pemaparan materi

Materi 1 tentang gambaran pengetahuan tentang menopause, dan bagaimana menghadapi serta meningkatkan kualitas hidup lansia, Materi ini disampaikan dengan metode caramah. Pemberian edukasi menghadapi menopause pada lansia dalam kegiatan ini bertujuan agar lansia dapat mempersiapkan secara dini untuk menghadapi masa menopause.

2. Sesi 2, Pukul 10.00-10.30

Pada sesi ini dilakukan tanya jawab oleh peserta dan pemateri, dalam sesi ini terjadi interaksi secara langsung antara keduanya.

3. Sesi 3, Pukul 10.30-11.00

Sesi penutupan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. Universitas Patria Artha telah menjalin kerja sama dengan pihak Puskesmas Somba Opu, oleh sebab itu kami dari pihak Fakultas Kesehatan Program Studi D3 Kebidanan (dosen dan mahasiswa) atau Tim melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai tridarma perguruan tinggi yang di laksanakan setiap semester. Pada kegiatan ini peserta yang hadir terdiri atas 35 orang. Di mana semua menopause terutama lansia yang rutin melaksanakan senam pada hari sabtu sebagai program dari Puskesmas Samata tujuannya untuk menghilangkan stress, tidak mudah lelah dan tidur nyenyak.

Sebelum dilakukan edukasi kami dari tim pengabdian masyarakat memberikan pertanyaan kepadapeserta mengenai keluhan yang di alami selama memasuki menopause atau tidak haid lagi. Penyakit yang timbul seperti susah tidur, cepat lelah, penurunan berat badan, mudah emosi, timbulnya asam urat, kolesterol, tekanan darah tinggi, sakit pada persendian dan asma.

Pelaksanaan Edukasi Kesehatan tentang Menopause pada Wanita Lansia di Puskesmas Samata Gowa berlangsung 1 hari pada tangaal 18 Nopember 2023 di Aula Puskesmas Samata lantai 2. Kegiatan ini berjalan lancar, wanita menopause yang hadir sangat antusias menyimak materi yang diberikan oleh penyaji/pemateri.

Dari hasil pretest dan postest yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Wanita Manopause pada lansia di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	27	77,14
2.	Tinggi	8	22,86
		35	100

Berdasarkan Tabel 1. Terdapat 35 peserta wanita menopause pada lansia dengan tingkat pengetahuan rendah 27 orang (77,14%) dan tingkat pengetahuan tinggi 8 orang (22,86%). Masih kurang pengetahuan mereka tentang menopause hal ini disebabkan karena tingkat pendidikan kebanyakan dari mereka adalah lulusan SD, SMP dan SMA dengan pekerjaan tidak menetap. Kami mencoba menarik perhatian mereka dengan pembicaraan yang sangat santai dan ramah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Postest Wanita Manopause pada lansia di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	9	25,71
2.	Tinggi	26	74,29
		35	100

Berdasarkan Tabel 2. Terdapat 35 peserta wanita menopause pada lansia dengan tingkat pengetahuan rendah 9 orang (25,71%) dan tingkat pengetahuan tinggi 26 orang (74,29%). Peningkatan ini terjadi karenamereka faham bahwa keluhan yang dialami selama ini adalah mereka berada pada fase menopause dan mereka tahu bagaimana cara menghadapimenopause agar hidup mereka lebih berkualitas.

Berdasarkan data yang di peroleh pretes dan postes dilakukan penyuluhan terlihat adanya peningkatan pengetahuan wanita menopause pada lansia. Diperoleh data bahwa 35 responden terbanyak pada responden pengetahuan rendah 27 orang (77,14%) dan setelah mendapatkan edukasi

menurun menjadi 9 orang (25,71%). Sedangkan pada kategori pengetahuan tinggi atau baik sebanyak 8 orang (22,86%) meningkat menjadi 26 orang (74,29%). Mereka mengatakan bahwa dengan ilmu baru ini mereka merasa terbantu untuk mengatasi apa saja yang perlu diterapkan saat keluhan menopause terjadinya apa yang perlu dilakukan pada masa menopause ini serta pentingnya pola hidup sehat saat masa menopause.

Setelah dilakukan penyuluhan tampak adanya peningkatan pengetahuan terkait komplikasi menopause yang dapat dialami lansia. Ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dahniar, 2023 yang hasilnya 19 peserta yang hadir. Sebelum edukasi terdapat 5 peserta yang pengetahuannya baik dan setelah edukasi terdapat peningkatan pengetahuan menjadi 17 peserta (Dahniar, Arisna Kadir & Indah Yun Juniati, 2023).



Gambar 4. Dosen dan Mahasiswa D3 Kebidanan

Hasil evaluasi pretest yang dilakukan pada wanita menopause di Puskesmas Samata Gowa menunjukkan masih kurangnya pengetahuan wanita menopause terkait senam lansia dan komplikasi yang dapat di alami dimasa menopause. Setelah edukasi, hasil postest menunjukkan peningkatan pengetahuan wanita menopause. Dengan senam yang dilakukan oleh wanita menopause pada lansia merupakan senam yang dapat meningkatkan kadar endorfin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar bendorphin.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu upaya untuk menambah wawasan masyarakat tentang menopause pada lansia dan cara meningkatkan kualitas hidup pada lansia

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Samata beserta jajarannya Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa yang telah menerima tim dosen dan mahasiswa pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana awal dan terima kasih pula kepada pihak Universitas Patria Artha terkhusus kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) atas segala dukungan baik berupa baik berupa moril maupun materil dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Eka Nurma Yunita, dkk. 2020. Penyuluhan Kesehatan tentang Persiapan Menopause. Jurnal Kesehatan Jurusan Ilmu Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Mengenal Fase Menopause/Yulizawati, Marzatia Yulika Edisi Pertama —Sidoarjo: Indomedia Pustaka, 2022 Anggota IKAPI No. 195/JTI/2018 1 jil., 17 × 24 cm, 90 hal

Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Ed Ke-4 Jakarta Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2016

Retnowati Noor, 2011 Menopause Suatu Pendekatan Positif Bumi Aksara, Jakarta

Sebtalezy, Cintika Yorinda & Mathar, Irmawati. 2019. Menopause, Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

Suheimi H. Pola Hidup untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause. *MajObstet Ginekol Indones.* 2013;30(2):82– 91.