



PENYEGARAN KADER MEMPERSIAPKAN MASA MENOPAUSE YANG SEHAT DAN BAHAGIA

Irwanti Gustina^{1*}, Lutfi Handayani², Mella Yuria³

¹Universitas Binawan, Indonesia, email: iragustina80@gmail.com

²Universitas Binawan, Indonesia, email: lutfi.handayani@binawan.ac.id

³Universitas Binawan, Indonesia email: Mella@binawan.ac.id

*Koresponden penulis : iragustina80@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 6 Januari 2024

Diterima: 7 Januari 2024

Diterbitkan: 7 Januari 2024

Keywords:

Cadres; menopause;
healthy; happines.

Kata Kunci:

Kader; menopause;
sehat; bahagia.



Lisensi: cc-by-sa
Copyright © 2024
penulis

Abstract

Menopause is a natural stage in a woman's life characterized by the end of her menstrual cycle. Preparation for menopause is crucial to manage the physical, mental and emotional changes that may occur during this transition. This service activity aims to provide information to cadres in identifying important aspects in preparation for menopause as well as strategies that can help women deal with these changes. This activity also discusses efforts made to create a healthy and happy menopause so that every woman can understand the changes that occur in their bodies and deal with them better. The activity was held at the Pancoran mas community center in Depok.

Abstrak

Menopause merupakan tahap alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berakhirnya siklus menstruasi. Persiapan menjelang menopause menjadi krusial untuk mengelola perubahan fisik, mental, dan emosional yang mungkin terjadi selama transisi ini. Kegiatan Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada kader dalam mengidentifikasi aspek-aspek penting dalam persiapan menjelang menopause serta strategi yang dapat membantu wanita menghadapi perubahan tersebut. Kegiatan ini juga membahas upaya-upaya yang dilakukan untuk menciptakan menopause yang sehat dan bahagia. agar setiap wanita dapat memahami perubahan yang terjadi dalam tubuh mereka dan menghadapinya dengan lebih

baik. Kegiatan dilakukan di balai warga Pancoran mas Depok.

Cara mensitasi artikel:

Gustina, I., Handayani, L., & Yuria, M. (2024). PENYEGARAN KADER MEMPERSIAPKAN MASA MENOPAUSE YANG SEHAT DAN BAHAGIA: Entering Menopause: Stay Beautiful and Productive. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 1-10.
<https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i1.46>

PENDAHULUAN

Populasi lansia meningkat di setiap tahunnya. Pada tahun 2020 jumlah lansia meningkat mengikuti jumlah balita. Sebelum memasuki fase lansia, setiap wanita akan melalui masa persiapan menjadi tua yang ditandai dengan penurunan fungsi hormon dan beberapa keluhan fisik yang biasa disebut dengan menopause.

Menurut data WHO tahun 2025, jumlah Wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan yang semula 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes RI memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa, dengan jumlah Perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Kiik et al., 2018)

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan seorang wanita yang mencirikan akhir dari siklus menstruasi. Proses ini, yang biasanya terjadi di usia pertengahan hingga akhir 40-an atau awal 50-an, membawa sejumlah perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan wanita secara keseluruhan. Meskipun menopause dapat menimbulkan tantangan, persiapan yang matang dan pemahaman mendalam dapat membantu wanita melewati tahap ini dengan sehat dan bahagia (Sauliyusta et al., 2016)

Kejadian menopause ini dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita. Masalah kesehatan sering dialami pada usia menopause. Wanita yang sudah menopause sangat rentan terhadap timbulnya penyakit degeneratif (seperti jantung, hipertensi dan osteoporosis) karena pada usia menopause hormon yang berperan penting dalam pembentukan tubuh wanita dan mempersiapkan fungsi wanita seperti untuk hamil dan melahirkan sudah berhenti fungsi,

sehingga pada usia menopause sering mengalami perasaan berdebar-debar, sulit tidur (insomnia), berkeringat dingin waktu malam dan emosi yang labil.

Pentingnya mempersiapkan menopause dengan sehat dan bahagia tidak hanya berkaitan dengan penanganan gejala fisik, tetapi juga dengan perhatian terhadap kesejahteraan mental dan emosional. Para ahli mengemukakan bahwa perubahan hormon selama menopause dapat berdampak pada suasana hati, energi, dan persepsi diri wanita. Oleh karena itu, mengadopsi pendekatan holistik dalam persiapan ini menjadi kunci untuk mencapai keseimbangan yang optimal (Isviyanti et al., 2020)

Dalam pendahuluan ini, kita akan menjelajahi beberapa aspek kunci yang perlu dipertimbangkan dalam persiapan menghadapi menopause. mulai dari perubahan gaya hidup yang mendukung kesehatan fisik, hingga pentingnya dukungan sosial dan pemahaman psikologis untuk menjaga kesehatan mental, artikel ini bertujuan memberikan wawasan dan panduan praktis bagi wanita yang menghadapi transisi ini (Sa'ada et al., 2018)

Latihan fisik sangat penting bagi wanita yang telah memasuki fase menopause untuk meningkatkan kualitas hidup. Latihan yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan juga berperan penting dalam mengurangi risiko obesitas, penyakit dan memelihara fungsi tubuh pada fase menopause. Selain dari itu aktifitas fisik juga mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia dan wanita menopause (Sauliyusta et al., 2016)

Wanita menopause yang telah memasuki fase lansia banyak yang terdiagnosa menderita obesitas, dan obesitas merupakan faktor penting yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, dan diabetes mellitus (Isviyanti et al., 2020)

Dengan pengetahuan yang tepat, sikap positif, dan dukungan yang memadai, menopause dapat dianggap sebagai periode yang penuh

potensi untuk menjalani kehidupan yang sehat dan bahagia. Oleh karena itu, pentingnya dilakukan edukasi agar setiap wanita mampu menyiapkan menopause yang sehat dan bahagia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan bentuk edukasi kepada Masyarakat akan pentingnya pengetahuan tentang menopause dan upaya – upaya yang dapat dilakukan agar setiap wanita dapat melalui masa menopause dengan sehat dan bahagia.

Kegiatan ini dilakukan di Balai warga rw 011 kelurahan pancoran mas depok dengan sasaran seluruh kader RW 011 di kelurahan pancoran mas depok. Kegiatan ini dihadiri oleh Kasi kesmas kelurahan, Ketua RW, perwakilan RT, para tokoh masyarakat setempat dan seluruh Kader aktif di kelurahan tersebut. Sebanyak 23 peserta kader yang hadir dalam kegiatan ini.

Pengabdian masyarakat ini terdiri dari 2 kegiatan utama. Kegiatan pertama adalah kegiatan pendidikan kesehatan bagi kader tentang kesehatan reproduksi khususnya menyiapkan masa menopause. Di akhir kegiatan, dilakukan Kegiatan pengukuran tekanan darah, dilanjutkan dengan pemeriksaan gula darah, asam urat, dan kolesterol.

Dalam kegiatan ini disampaikan bagaimana kiat-kiat mempersiapkan masa menopause yang sehat dan bahagia, dengan jargon “ Memasuki Menopause : Tetap Cantik dan Produktif “ Kegiatan berlangsung selama satu hari. Sebelum edukasi dimulai para peserta diminta mengisi pre tes seputar materi tentang menopause, dilanjutkan edukasi dan kemudian di akhir penyampaian materi peserta juga diminta mengisi post tes. Hal ini dilakukan untuk mengukur hasil ketercapaian pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mayoritas masyarakat yang hadir dalam kegiatan ini adalah para kader di RW 011, hal ini menjelaskan bahwa kegiatan berlangsung tepat sasaran, karena kegiatan ini merupakan kegiatan peningkatan pengetahuan kader dengan tujuan menyiapkan masa menopause yang sehat dan bahagia.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga dikutip dari Notoatmodjo (2014).

Hasil dari penyuluhan menunjukkan bahwa sebagian besar kader memiliki pengetahuan baik, yaitu jika wanita memasuki masa menopause Wanita akan mengalami perubahan fisik seperti berkerutnya kulit didaerah wajah, leher, dan lengan, mudah tersinggung, mengalami kekeringan vagina, sulit tidur /insomnia, dan osteoporosis. Ibu juga mengetahui menopause adalah fase dimana berhentinya menstruasi atau haid terakhir yang dialami seseorang (Maita et al., 2013)

Selain menyampaikan perubahan fisik yang terjadi pada saat memasuki usia menopause, disampaikan juga upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko keluhan yang muncul saat memasuki usia menopause, seperti timbulnya keluhan nyeri kebas pada kaki dimalam hari, perasaan panas saat melakukan hubungan seksual hingga penjelasan secara teoritis dan dampak psikologis yang biasa terjadi saat masuk usia menopause (Siregar, 2018)

Tabel 1. Quesioner pre dan post tes pengetahuan seputar menopause

No	Jenis pertanyaan	Pre tes		Post tes	
		Ya	Tdk	Ya	Tdk
1.	Apakah anda sudah mengetahui apa itu menopause?	73,7%	26,3%	82,6%	17,4 %
2.	Apakah lansia bisa tetap produktif dalam kegiatan sehari-hari?	54%	46%	82,6%	17,4 %
3.	Masa menopasue adalah berhentinya haid terakhir pada wanita	82,6%	17,4	91,3%	8,7%
4.	Apakah Anda mengetahui perubahan fisik yang terjadi pada menopause?	65,2%	34,8%	73.9%	26,1%
5.	Apakah Wanita menopause masih bisa melahirkan	91,4%	8,6%	95,5%	4,5 %
6.	Apakah Anda mengetahui cara memenuhi asupan gizi pada saat memasuki masa menopause?	45,7%	54,3%	65,2%	34,8%

7.	Apakah hormon wanita berubah saat menopause?	46,3%	53,7%	60,9%	39,1%
8.	Apakah gaya hidup seseorang mempengaruhi kualitas hidup menopause?	45,7%	54,3%	73,9%	26,1%
9.	Apakah penting berkonsultasi dengan tenaga bidan atau dokter selama premenopause?	82,6%	17,4%	100%	0%
10.	Apakah lansia perlu melakukan check up rutin	75,4%	24,6%	95,7%	4,3%
	TOTAL MEAN	28,8%	14,6%	35,7%	7,7%

Sebagian besar ibu belum memahami asupan gizi yang harus di penuhi saat memasuki usia menopause. Dalam masa menopause seorang wanita akan mengalami defisit estrogen yang menimbulkan keluhan osteoporosis. Pentingnya mengetahui jenis makanan yang dapat dikonsumsi untuk mengurangi resiko osteoporosis dan keluhan lainnya pada wanita menopause sangat diperlukan. Membatasi konsumsi garam dapur dan mengurangi makanan yang memiliki kadar lemak tinggi dapat mencegah wanita yang telah menopause mengalami hipertensi (Wijaya et al., 2020)

Pada umumnya kebiasaan aktifitas fisik lansia akan mempengaruhi kualitas hidup orang tersebut. Berdasarkan data dari Pusat data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI (2013), masalah kesehatan terbesar lansia adalah penyakit degeneratif. Diperkirakan pada tahun 2050 sekitar 75% lansia penderita penyakit degeneratif tidak dapat beraktifitas. Hal ini dapat memberikan gambaran seorang lansia yang memiliki aktifitas fisik tidak baik memiliki peluang untuk mengalami penyakit degeneratif dibandingkan lansia yang memiliki aktifitas fisik baik (Gustina & Dita, 2023)

Berdasarkan informasi tersebut diharapkan setiap Wanita yang telah memasuki usia menopause telah mendapatkan informasi tentang upaya yang dapat dilakukan untuk tetap produktif dan aktif meski telah memasuki fase menopause

Informasi tentang pentingnya melakukan medical check up dimasa lansia dan pentingnya berkonsultasi dengan tenaga bidan atau

dokter selama masa menopause, mayoritas peserta menjawab iya setuju melakukan kegiatan tersebut.

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan maka didapatkan nilai rata-rata (Mean) tingkat pengetahuan peserta kader, nilai rata-rata pengetahuan post tes sebesar 35,7%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dari sebelum mendapatkan edukasi sebesar 28,8%.

Dengan tingkat pengetahuan yang baik maka seseorang akan lebih banyak mengetahui perubahan yang terjadi menjelang menopause pada dirinya baik secara fisik maupun psikologis, sedangkan dengan pengetahuan yang kurang seseorang akan sulit mengenali tanda dan gejala yang terjadi menjelang menopause.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyegaran kader dan pengukuran Kadar Gula darah dan Kolesterol

KESIMPULAN

Setelah melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di wilayah kelurahan pancoran mas depok maka didapatkan kesimpulan

peningkatan kesehatan melalui edukasi tentang upaya mempersiapkan masa menopause yang sehat dan bahagia perlu ditingkatkan. Dengan adanya penyegaran kader tentang menopause dapat membantu Masyarakat mengenali lebih dini keluhan- keluhan yang biasa terjadi saat memasuki usia menopause.

Selain informasi pengetahuan tentang menopause, setiap Wanita menopause perlu mendapat dukungan dari masyarakat untuk menjalankan aktifitas fisik sehari-hari (Sari, Anisya Sekar, 2021)

Perubahan menjadi tua pasti dirasakan oleh setiap manusia, akan tetapi proses menerima perubahan-perubahan fisik yang terjadi menjelang menopause sangat perlu dikenali sejak dini, agar setiap Wanita yang memasuki usia menopause siap,sehat tetap cantik dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak mitra yaitu warga khususnya kader rw 011 di kelurahan pancoran mas Depok, yang telah mengikuti kegiatan serta tim pengabdian yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Gustina, I., & Dita, P. S. (2023). Hubungan Pola Hidup Wanita Lansia Dimasa Muda Dengan Diagnosa Penyakit Degeneratif Wanita Lansia. *Community Services And Social Work Bulletin*, 3(2023-2), 11-19.
<https://jurnal.umt.ac.id/index.php/CSWB/article/view/10154>
- Isviyanti, I., Hari Triandini, I. G. A. A., Gumangsari, N. M. G., Hidayati, D., Kandisa, A., Astuti, N. L. B., & Shammakh, A. A. (2020). Pembinaan Kegiatan Yoga Pada Wanita Menopause Hipertensi Di Lingkungan Bendega. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 3(2), 186.
<https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/1644>

- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/584>
- Maita, L., Nurlisis, N., & Pitriani, R. (2013). Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(3), 128–131. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/59>
- Sa'ada, H. D., Komalawati, R., & Mariasih, A. (2018). *Community Development Foreign Through The Detection Using Detection And Control Of Reproduction Healthy In Tawun 1 , Ds . Tawun , Puskesmas Kasreman Ngawi Regency*. 64–67. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/189>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Pengantar Ilmu perilaku*. Rineka Cipta. Jakarta
- Sari, Anisya Sekar, D. S. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Menopause. 4(2), 13–20. <https://www.jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna/article/view/526>
- Sauliyusta Et Al. (2016). *Aktifitas Fisik Mempengaruhi Fungsi Kognitif Lansia*. 19(2), 71–77. <https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/463>
- Siregar, N. (2018). Kualitas Hidup Wanita Menopause Ditinjau Dari Dukungan Sosial Di Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan. *Jurnal Diversita*, 4(1), 9. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/1566>

Wijaya, I., Nur Kurniawan. K, R., & Haris, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1),5–11. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/1012>