



PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE LANSIA UNTUK MENJADIKAN LANSIA PRODUKTIF DI POSYANDU LANSIA

Oleh

Yulia Devi Putri¹, T. Eltrikanawati², Anisya Selvia³, Dedi Siska⁴, Naimah⁵

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Mitra Bunda

E-mail: ¹yulia.devi90@gmail.com

Article History:

Received: 01-09-2021

Revised: 16-10-2021

Accepted: 28-10-2021

Keywords:

Lansia, Menopause,
Pendidikan Kesehatan

Abstract: *Menopause merupakan keadaan dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi yang terjadi pada rentang usia 50 sampai 59 tahun. Berdasarkan hasil survey di Wilayah Kerja Puskesmas Sei. Panas pada 5 lansia sebagian dari lansia masih belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang menopause dan bagaimana cara menghadapi perubahan fisik dan psikologis. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia tentang menopause dan cara mengatasi akibat dari menopause serta menerima perubahan yang terjadi sehingga mengurangi kecemasan. Metode yang digunakan adalah diskusi dan demonstrasi dengan penyuluhan melalui media yang akan memudahkan untuk memperoleh informasi. Hasil dari pengabdian ini didapatkan bahwa dari 15 lansia yang mengikuti penyuluhan ini telah memahami tentang menopause dan cara mengatasinya. Dan dari 10 lansia (67%) lansia telah melakukan cara mengatasinya di rumah masing-masing. Diharapkan lansia dan keluarga yang merawat bisa menerapkan ilmu pengetahuan yang sudah diberikan.*

PENDAHULUAN

Salah satu tahap kehidupan yang pasti dialami oleh setiap wanita adalah menopause. Menopause adalah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut diakibatkan yang diakibatkan ovarium secara progresif telah gagal dalam memproduksi hormon estrogen, folikel dalam ovarium mengalami penurunan aktivitas yang dapat menyebabkan menstruasi berhenti sehingga wanita tidak mengalami menstruasi selamanya (WHO, 2016).

Berdasarkan jumlah penduduk dan derajat kesehatan masyarakat Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause adalah 30,3 juta orang. Dengan semakin meningkatnya wanita menopause maka akan meningkat pula jumlah wanita pasca menopause. Perubahan yang banyak terjadi pada saat menopause ialah perubahan fisik, mulai dari rambut, mata, kulit sampai keorgan-organ fisik lainnya. Target organ fisik seperti masalah di payudara dan vagina, serta muncul rasa panas yang menjalar di tubuh (Hot Flashes). Tidak hanya perubahan fisik yang terjadi pada menopause, perubahan psikis pun muncul pada saat ini. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan



psikis ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita. Kecemasan yang menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita. (Profil Kesehatan Indonesia, 2020)

Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan (Feldman & Papalia, 2014). Umumnya mereka tidak mendapat informasi yang benar sehingga yang dibayangkannya adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa menopause. Mereka cemas dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik (Feldman & Papalia, 2014). Kecemasan yang dialami seseorang pada masa menopause dapat diamati melalui tiga aspek yaitu aspek respon perilaku, aspek respon kognitif, dan aspek respon afektif (Stuart, 2014).

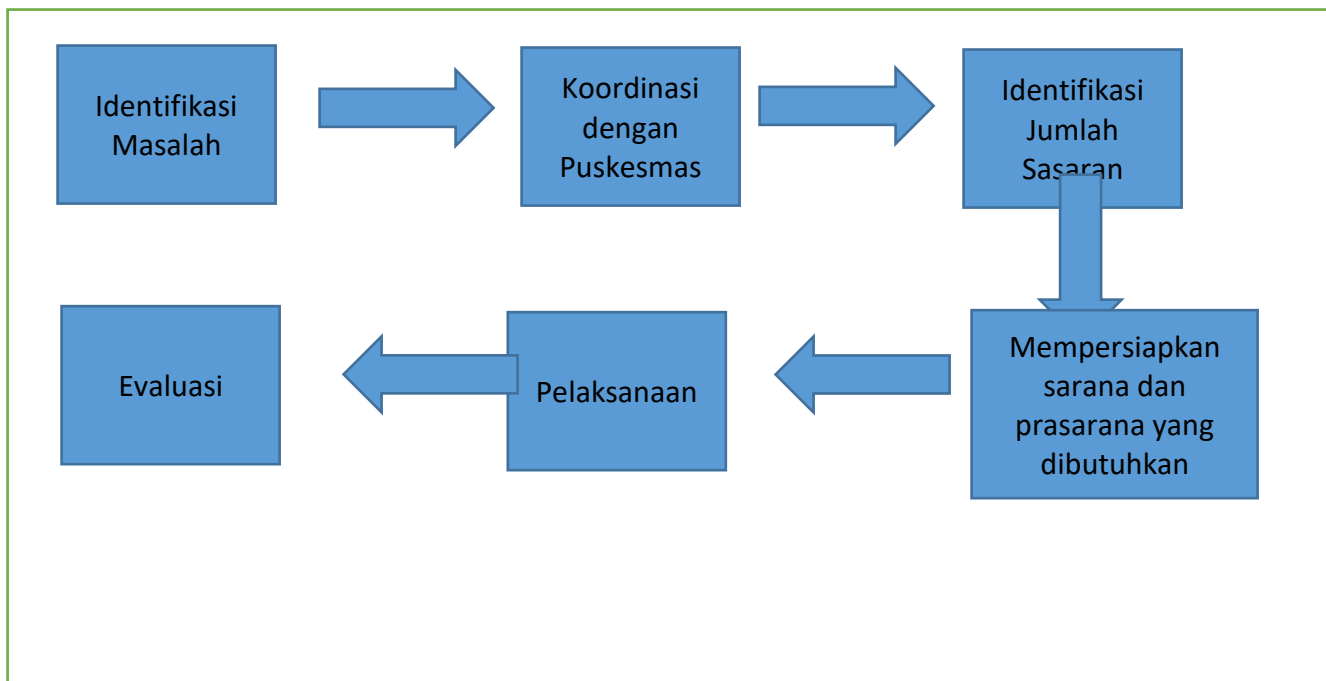
Ketika memasuki usia menopause mulai terjadi perubahan dan penurunan kualitas pada fisik, hal tersebut merupakan gejala yang dialami oleh wanita menjelang menopause. Perubahan tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas. Kecemasan adalah keadaan khawatir emosional dengan mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Alizamar, Fikri, & Afdal, 2017).

Lansia merupakan usia yang rentan terhadap berbagai penurunan fungsi tubuh, pada usia 50 tahun merupakan masa-masa terjadinya menopause, sehingga akan mengalami beberapa perubahan pada tubuh, baik secara fisik maupun psikis. Akibat dari perubahan yang terjadi akan mempengaruhi status sosial dari lansia, maka diberikan lah pendidikan kesehatan tentang menopause dan cara mengatasinya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitria Edni Wari (2017) diperoleh hasil bahwa kecemasan ibu dalam menghadapi perubahan fisik masa menopause di Desa Sambung Rejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo adalah sebagian besar responden terjadi kecemasan sebanyak 36 responden (60,0%). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kartini Syahmudin, Chatrina M.A Bajak, Gracia membahas tentang Hubungan Kecemasan Pada Menopause namun, belum ada yang membahas secara literature Review dari penelitian-penelitian Ch. Tooy (2018) menunjukkan bahwa hasil penelitian di Kampung Naha 1 Kecamatan Tabukan Utara tentang Tingkat Kecemasan Ibu dalam menghadapi Masa Menopause dengan jumlah 25 responden diperoleh Tingkat Kecemasan yang paling banyak ialah tingkat Kecemasan dengan kategori Panik sebanyak 13 responden (44%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah Tingkat Kecemasan Ibu dalam menghadapi Masa Menopause memiliki Tingkat Kecemasan yang Panik.

METODE

Pendidikan kesehatan yang dilakukan ini dengan metode demonstrasi dan diskusi kepada lansia termasuk keluarga yang merawat lansia, pengabdian ini dilakukan di Posyandu Lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas di Kota Batam. Peran serta lansia dan keluarga sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia dalam hal merencanakan kegiatan penyuluhan, mempersiapkan berbagai sarana dan prasarana yang diperlukan serta melakukan demonstrasi untuk mengatasi akibat dari terjadinya menopause



Gambar 1. Metode pengabdian masyarakat

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan Pendidikan Kesehatan tentang Menopause pada lansia produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Sei. Panas khususnya di Posyandu Lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sejumlah 30 orang (100%). Kegiatan posyandu lansia ini rutin dilakukan setiap bulan yang dilaksanakan pada pertengahan bulan dan hampir keseluruhan sudah mencapai masa pra menopause dan menopause.

Tabel 1. Hasil Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Menopause pada lansia produktif

No	Sebelum dilakukan Program	Setelah dilakukan Program
1.	Lansia tidak memiliki pengetahuan tentang menopause dan cara mengatasinya	1. Lansia memiliki pengetahuan tentang menopause dan cara mengatasinya
2.	Lansia cemas dengan adanya perubahan hubungan seksual dengan suaminya	2. Lansia sudah tidak cemas dengan adanya perubahan hubungan seksual dengan suaminya dan mampu membuat hubungan harmonis
3.	Lansia menganggap menopause adalah masa yang membuat rentang sebuah hubungan suami istri	3. Lansia menganggap menopause adalah masa fisiologis dimana setiap wanita mengalami hal tersebut



4.	Lansia belum menerima perubahan secara fisik dan psikis yang dialaminya	4. Lansia bisa menerima perubahan secara fisik dan psikis yang dialaminya
----	---	---

DISKUSI

A. Pengertian Menopause

Merupakan pengertian dari berhentinya masa kesuburan dan masa reproduksi wanita yang ditandai dengan berhentinya masa menstruasi atau siklus bulanan seiring bertambahnya usia dan penurunan hormone.

Menopause dalam bahasa biologis merupakan akhir dari siklus kehidupan menstruasi seorang wanita yang terjadi di pertengahan usia empat puluh tahun keatas. Selama masa transisi ini, ovarium mulai melemah sehingga tingkat gairah seksual pun semakin menurun secara alami dari hormon estrogen dan progesteron. Hormon estrogen berfungsi sebagai pengawas siklus ovulasi yakni saat indung telur mulai melepas sel telur ke dalam tuba falopi dan mengembangkan payudara wanita serta rahim. Hormon estrogen memiliki pengaruh yang cukup besar dalam tingkat kesehatan wanita baik fisik maupun psikologis (emosional). Hormon progesteron bertugas mengawasi menstruasi dan mempersiapkan rahim untuk menerima sel telur yang telah dibuahi.

B. Tahap-Tahap Menopause

1. Pra Menopause Fase antara usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Gejala-gejala yang timbul pada fase pra menopause antara lain siklus haid yang tidak teratur, perdarahan haid yang memanjang, jumlah darah yang banyak, serta nyeri haid.
2. Peri Menopause Fase peralihan antara masa pra menopause dan masa menopause. Gejala-gejala yang timbul pada fase peri menopause antara lain siklus haid yang tidak teratur, dan siklus haid yang panjang. Menopause Haid di alami terakhir akibat menurunnya fungsi estrogen dalam tubuh. Menurut Luciana (2005), keluhan-keluhan yang timbul pada menopause antara lain keringat malam, mudah marah, sulit tidur, siklus haid tidak teratur, gangguan fungsi seksual, kekeringan vagina, perubahan pada indera perasa, gelisah, rasa khawatir, sulit konsentrasi, mudah lupa, sering tidak dapat menahan kencing, nyeri otot sendi, serta depresi.

C. Gejala Menopause

1. Ketidak teraturan siklus haid
2. Gejolak rasa panas
3. Keluar keringat di malam hari
4. Kekeringan vagina
5. Sulit tidur
6. Kerapuhan tulang
7. Badan menjadi gemuk
8. Linu dan nyeri otot sendi
9. Ingatan menurun
10. Kecemasan dan mudah tersinggung
11. Stres
12. Depresi

**D. Perubahan Yang Terjadi Saat Menopause**

1. Perubahan organ reproduksi
2. Perubahan hormone
3. Perubahan fisik
4. Perubahan emosi
5. Perubahan kulit
6. Perubahan pada mulut
7. Perubahan pada indera perasa

E. Cara Mengatasi Menopause

1. Konsumsi susu, namun jika anda tidak menyukai susu dapat diganti dengan mengkonsumsi tahu, tempe atau sayur, tentunya dengan dosis yang lebih rendah. Misalnya, 50 gram tempe atau 120 gram tahu yang mengandung fitoestrogen, cukup untuk sehari.
2. Dalam memasak jenis sayuran apapun jangan terlalu lama karena vitamin yang terdapat dalam sayuran akan larut dalam air bila dimasak terlalu lama.
3. Cobalah mengganti minyak goreng dengan minyak zaitun atau mentega rendah kalori untuk memasak makanan anda baik dalam menumis atau hanya menggoreng biasa, agar tidak terlalu banyak minyak yang masuk ke dalam tubuh.
4. Mengkonsumsi vitamin dengan dosis yang tepat, terutama vitamin A dan D. Karena vitamin A dan D tidak dengan mudah dikeluarkan oleh tubuh, jika berlebihan dapat menimbulkan racun dalam tubuh. Jangan sembarangan mengkonsumsi vitamin A dan D. Dosisnya harus tepat, karena kedua vitamin itu tak bisa dikeluarkan begitu saja dari dalam tubuh. Selain itu, jika terus dikonsumsi, bisa-bisa malah menimbulkan racun di dalam tubuh.
5. Minuman dan makanan yang harus dihindari untuk memperlambat datangnya menopause antara lain kafein, kopi, alkohol, minuman bersoda, rempah-rempah dan makanan berlemak.
6. Bersikap sabar dan berusaha menerima kenyataan, karena bagaimana pun, menopause pasti akan datang. Tentu saja, anggota keluarga yang lain harus lebih bijaksana menghadapi sikap wanita yang menopause.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan sangat lancar, lansia yang hadir di posyandu lansia serta ikut serta keluarga pada edukasi kesehatan ini sangat senang dan antusias, karena bisa mendapatkan informasi yang sangat bermanfaat dengan pengetahuan yang sudah diberikan utamanya pengetahuan tentang pengertian menopause, kapan menopause itu akan terjadi, tahap-tahap menopause, gejala, perubahan yang terjadi pada menopause serta bagaimana cara mengatasinya

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan iman, kekuatan, kesehatan, semangat yang tinggi, serta semua kekayaan, nikmat dan karunia yang telah dilimpahkan kepada kami sehingga dapat menyelesaikan Pengabdian Masyarakat dengan judul "Pendidikan Kesehatan tentang Menopause Lansia untuk menjadikan Lansia Produktif di Posyandu Lansia."



Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan untuk memenuhi dan menjalankan Tridarma Perguruan Tinggi. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini tidak lepas dari bantuan seluruh pihak. Oleh karena itu kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ketua Yayasan Harapan Bunda Hj. Gusnawati, STR, Keb,MKM.
2. Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda dr. H. Mawardi Badar, MM
3. Kepala Puskesmas dan semua pihak yang terkait
4. Serta lansia dan masyarakat yang telah bekerjasama sehingga acara ini berjalan dengan lancar

Akhir kata dari kami, semoga dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Anggraini, Tisa dan Zikra. 2019. Women's Anxiety In Facing Menopause And Its Implications In Guidance And Counseling Services. Jurnal Neo Konseling Vol.1 No.2
- [2] Feldman, P., & Papalia, D. (2014). Menyelami Perkembangan Manusia (Experience Human Development). Jakarta: Salemba Humanika
- [3] Kopciuch, Dorota. 2017. Conventional or Natural Pharmacotherapy and the Prevalence of Anxiety and Depression During Menopause. Journal Vol. 23 No. 2.
- [4] Mulyani S. 2013. Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan.
- [5] Yogyakarta: Nuha Medika
- [6] Sarwono.2012. Syndrom Menopause.Yogyakarta: Nuha Medika
- [7] Profil Kesehatan Indonesia, 2020
- [8] WHO. 2016. Menopause pada Wanita . Yogyakarta: EGC