

**EDUKASI KESEHATAN PERSIAPAN MENOPAUSE PADA IBU
DASAWISMA DI PERUMAHAN TEGALSARI BANYUMAS**
HEALTH EDUCATION REGARDING MENOPAUSE ON DASAWISMA
MOTHERS IN TEGALSARI BANYUMAS

Siti Haniyah, Noor Yunida Triana, Tin Utami*
Universitas Harapan Bangsa; Jl. Raden Patah No. 100 Ledug Kembaran Banyumas,
Telp: 0281-6843493/faks: 0281-6843493
*e-mail: *(sitihaniyah@uhb.ac.id/ 082243930252)*

ABSTRAK

***Abstrak:** Menopause merupakan berhentinya masa kesuburan dan masa reproduksi wanita yang ditandai dengan berhentinya masa menstruasi atau siklus bulanan seiring bertambahnya usia dan penurunan hormon. Selama masa transisi ini, ovarium mulai melemah sehingga tingkat gairah seksual semakin menurun secara alami dari hormon estrogen dan progesteron. Tanda dan gejala menopause seperti perubahan penampilan fisik, ketidakteraturan siklus haid, kekeringan liang senggama (vagina), perubahan kulit, perubahan payudara, perubahan – perubahan seksual, perubahan emosi, daya ingat menurun dan mudah tersinggung. Media yang paling diminati yaitu buku saku dan leaflet. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan masih terdapat ibu yang belum tahu tentang menopause. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 ibu didapatkan data bahwa 80% ibu memberikan mengalami kelelahan dan kecemasan yang berujung pada gangguan tidur, perubahan mood dan rasa sering berdebar-debar. Maka perlu diberikan pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai menopause. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 21 Juli 2023 dengan dihadiri 13 ibu-ibu Dasawisma Perumahan Tegalsari Kembaran. Dari hasil T test (p-value) 0,001 yang artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause*

Kata Kunci: *menopause, pendidikan kesehatan*

***Abstract:** Menopause is the cessation of a woman's fertility and reproductive period which is marked by the cessation of the menstrual period or monthly cycle as she ages and hormones decline. During this transition period, the ovaries begin to weaken so that the level of sexual desire naturally decreases from the hormones estrogen and progesterone. Signs and symptoms of menopause include changes in physical appearance, irregular menstrual cycles, vaginal dryness, skin changes, breast changes, sexual changes, emotional changes, decreased memory and easy seizures. There are various kinds of outreach media such as television, graphic videos, and print media. The most popular media are pocket books and leaflets. Based on observations made, there are still mothers who do not know about menopause. Based on the results of interviews with 5 mothers, data was obtained that 80% of mothers experienced fatigue and anxiety which led to sleep disturbances, changes in mood and frequent feelings of palpitations. So it is necessary to provide information through*

health education methods to increase mothers' knowledge about menopause. The activity was held on Saturday, July 21 2023 at the Tegalsari Kembaran Housing complex, attended by 13 mothers. From the results of the T test (p-value) 0.001, which means there is a significant difference in the level of knowledge between before and after providing health education about menopause

keywords: *health education, menopause*

PENDAHULUAN

Pada tahun 2021, sejumlah 6% perempuan berusia 50 tahun ke atas dari seluruh perempuan secara global. Angka ini naik dari 22% pada 10 tahun sebelumnya, Pada tahun yang sama yaitu 2021 di Indonesia sebanyak 60% perempuan akan memasuki usia menopause (WHO 2022, Kemenkes, 2019)

Adanya kekhawatiran saat menghadapi masa menopause salah satunya dikarenakan persepsi berkurangnya fungsi tubuh dan sejumlah gangguan kesehatan lainnya. Hal tersebut berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan. Keluhan ketidaknyamanan ini disikapi secara berbeda oleh setiap wanita. Apabila seorang wanita dapat berfikir positif tentang hal ini, maka berbagai keluhan tersebut dapat dilalui dengan lebih mudah. Sebaliknya apabila seorang wanita berfikir negatif, justru keluhan keluhan yang muncul semakin berat dan kian menekan hidupnya. Keluhan psikologis yang sering dialami

meliputi perasaan sedih, kecemasan, iritabilitas, perasaan berubah-ubah, labilitas emosi, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan dan merasa tidak berharga. Penyebab premenopause awal adalah peningkatan gejala sindrom premenstruasi dan perubahan siklus mens yang tak teratur.

Lebih dari seperempat wanita berusia 45 tahun yang telah menjalin hubungan mengalami kekerasan fisik dan seksual oleh pasangan intim mereka setidaknya sekali dalam seumur hidup mereka (sejak usia 15 tahun) berupa perselingkuhan karena ketidakpuasan saat melakukan hubungan seksual karena menurunnya libido dan penurunan lendir serviks akibat gejala menopause. Perkiraan prevalensi kekerasan pasangan intim seumur hidup berkisar dari 20% di Pasifik Barat, 22% di negara-negara berpenghasilan tinggi misalnya Eropa 25% ,di Amerika hingga 33% di Afrika, 31% di WHO wilayah Mediterania Timur, dan 33% di wilayah Asia Tenggara (WHO,2022)

Berdasarkan pengamatan awal mendapatkan kondisi tentang perlunya pemahaman dari mitra dalam hal melakukan penyesuaian terhadap keadaan cemas yang dialaminya dalam menghadapi menopause, mengingat kebanyakan dari mereka merupakan ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Tujuan kegiatan penyuluhan ini adalah untuk membantu memberikan pemahaman mengenai pentingnya melakukan penyesuaian dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan prasurvey di wilayah Dukuh Waluh, didapatkan data bahwa terdapat sejumlah 158 ibu yang memasuki usia premenopause. Berdasarkan hasil wawancara dengan lima orang ibu didapatkan data antara lain 80% diantara ibu tersebut memberikan keterangan bahwa mengalami kelelahan dan kecemasan yang berujung pada gangguan tidur, perubahan mood dan rasa sering berdebar-debar. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi masalah psikologis dalam diri Ibu menopause. Dari hasil prasurvey tersebut perlu diberikan pemberian informasi melalui metode Pendidikan kesehatan mengenai menopause. Menilik hal tersebut, dosen Universitas Harapan Bangsa melakukan kegiatan “Pendidikan

Kesehatan Mengenai Menopause di Wilayah Dukuh waluh ”. Tujuan dari kegiatan Pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu terkait hal-hal yang perlu dipersiapkan saat menghadapi menopause.

METODE

Prosedur kegiatan dalam Pendidikan Kesehatan mengenai Menopause di Wilayah Dukuhwaluh Banyumas yaitu:

1. Mengumpulkan data ibu premenopause antara usia 40-48 dan ibu menopause usia 48-60 tahun di Wilayah Dukuh waluh
2. Melakukan birokrasi dan pengajuan perijinan kegiatan kepada Universitas Harapan Bangsa
3. Memberikan pretest sebelum penyampaian materi
4. Memberikan Pendidikan kesehatan
5. Memberikan posttest setelah penyampaian materi
6. Menyediakan booklet tentang materi yang diberikan
7. Mengolah hasil pengabdian masyarakat ke bentuk jurnal dan submit ke jurnal.

Dalam hal ini digunakan kombinasi beberapa jenis metode, yaitu: Pendidikan Kesehatan Masyarakat berupa penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran, dan terkait menopause

serta pelatihan yang digunakan untuk kegiatan yang melibatkan penyuluhan tentang substansi kegiatan mengenai menopause.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini hasil dari kegiatan yang dilaksanakan di Desa Leduk Kecamatan Kembaran



Gambar 1. Pemberian Lembar Pre-Test



Gambar.2 Pemberian Materi tentang Menopause



Gambar. 3 Evaluasi dan Monitoring

Penyampaian materi penyuluhan tentang Pengenalan Masa Menopause. Penyampaian materi diawali dengan apersepsi dan dipadukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan disampaikan. Sebelum materi diberikan dilaksanakan pre test. materi yang diberikan oleh narasumber yaitu definisi menopause, fase menopause, tanda dan gejala menopause, macam-macam menopause. Setelah seluruh materi diberikan, selanjutnya dilakukan tanya jawab dan diberikan post test.

Metode kegiatan dalam penerapan Pengabdian masyarakat pengenalan menjelang masa menopause melalui edukasi berbasis masyarakat tentang menopause dengan di Arisan Perum Griya Tegal Sari Indah Jl. Seruni Blok D1 Desa Ledug, Kecamatan Kembaran. Strategi dan yang di gunakan adalah:

1. Edukasi tentang menopause pada peserta Ibu arisan Perum Griya Tegal Sari dengan metode ceramah dan diskusi. Materi yang disampaikan terdiri dari definisi menopause, fase menopause, tanda dan gejala menopause, macam-macam menopause, factor yang mempengaruhi menopause.
2. Menyediakan leaflet, dan kuisioner. Sebagai bentuk dukungan informasi, maka diperlukan sarana pembelajaran

yang efektif dan dapat digunakan oleh masyarakat kapan saja. Sasaran kegiatan adalah ibu – ibu yang berjumlah 13 orang. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan berupa jawaban kuisisioner tentang menopause

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang Menopause dilakukan dalam arisan Perum Griya Tegal Sari Indah Jl. Seruni Blok D1 Desa Ledug, Kec. Kembaran. Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah anggota arisan yang berjumlah 13 orang dengan usia yang beragam. Kegiatan penyuluhan kesehatan dimulai dengan registrasi peserta, pembukaan, pembacaan susunan acara. Selanjutnya acara inti yaitu penyuluhan dan pelatihan metode zikir. Berikut hasil pret test dan post tes tentang pengetahuan dan kecemasan saat menghadapi menopause:

a. Pengetahuan

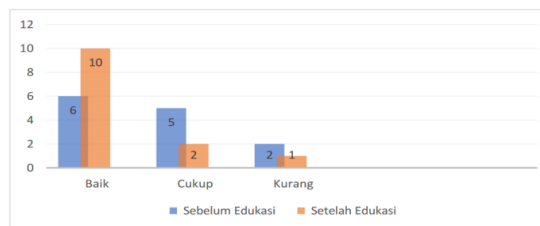


Diagram 1. Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan pada Ibu-Ibu Arisan Di Desa Leduk Kecamatan Kembaran N=13

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan pada Ibu-Ibu Arisan Di Desa Leduk Kecamatan Kembaran N=13

Predikat	Sebelum	Sesudah
Baik	6	10
Cukup	5	2
Kurang	2	1

Tabel.2 Pengetahuan Tentang Menopause Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan pada Ibu-Ibu Arisan Di Desa Leduk Kecamatan Kembaran N=13

	Mean	N	Std. Deviation	P Value
Pre	7.0	13	108.012	
Post	3.3	13	.63043	0,001

Dalam pembahasan ini, peneliti akan menjelaskan pembahasan tentang hasil dari penelitian mengenai menopause di Leduk Kecamatan Kembaran

a. Tingkat Pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

Berdasarkan tabel 1 dan diagram 1 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan meningkat dari yang

sebelumnya pendidikan baik 5 menjadi 10 dan pendidikan kurang 2 menjadi 1. Pengetahuan merupakan hasil ketahu dengan metode sensoris terutama mata serta kuping terhadap sasaran tertentu. Pengetahuan merupakan proses akhir penginderaan ataupun hasil ketahu seseorang individu kepada sasaran lewat panca indera. Proses akhir pengetahuan sangat ditentukan oleh pemusatan konsentrasis serta anggapan terhadap sasaran. Pengetahuan orang memiliki derajat yang tidak sama.

Notoatmodjo & Gusman (2021) menekankan kalau terdapat bermacam berbagai cara berbagai upaya yang bisa menaikkan pengetahuan salah satunya dengan membagikan pembelajaran kesehatan. Lewat pembelajaran kesehatan hingga hendak terjalin transfer pengetahuan sehingga pengetahuan yang dipunyai meningkat serta kesimpulannya pengetahuan mereka bisa bertambah (Siregar & Mirhalina 2021).

Pembelajaran kesehatan sangat gampang diiringi serta tidak banyak memerlukan perlengkapan serta bahan spesial. Partisipan cuma memerlukan keahlian berfokus dalam mencermati uraian.

2. Analisa Bivariat

Tabel 2.1 Pengetahuan ibu sebelum dan sesudah di berikan Pendidikan Kesehatan tentang menopause. Hasil uji Paired T Test diperoleh nilai signifikansi (p-value) $0,001 < 0,05$ sehingga keputusan uji adalah H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause. Dari hasil pengabdian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini mungkin salah satunya karena penggunaan media powerpoint penyuluhan yang disertai dengan gambar menarik. Penggunaan media powerpoint merupakan bagian dari media visual yang memiliki beberapa kelebihan. Media visual merupakan media yang dapat dinikmati oleh seseorang melalui panca indera yaitu indera penglihatan. Visual menitik beratkan pada penyampaian informasi dari sumber ke penerima pesan dengan penggunaan materi yang penyerapannya melalui pandangan. jika materi disajikan hanya dengan stimulus pandang atau hanya dengan stimulus dengar dirasakan kurang menantang. Penggunaan media audio visual ini dapat

melibatkan responden secara langsung untuk lebih ingin mengetahui materi sel yang diajarkan dan siswa merasa tertarik dengan materi (Sitepu, 2019).

Selain itu, materi dalam penyuluhan kesehatan yang dilakukan menggunakan media gambar/foto yang relevan dengan materi yang diberikan, sehingga dapat memberikan visualisasi yang sesuai bagi peserta. Suasana pembelajaran baru tercipta dan lebih efektif. Audience menjadi lebih sigap dan menyenangkan dalam penyuluhan. Karena metode tersebut membawa pengaruh baik bagi peserta atau audiense jadi lebih mudah mencerna dan mengimplementasikan materi yang disampaikan lewat metode media audio visual . Perlu kita pahami bahwa wanita pre dan menopause sangat mudah belajar jika metode pembelajaran tersebut tidak membuat jenuh (Rahman, 2021).

Menurut hasil penelitian Prasinto (2022), penggunaan media powerpoint pada pembelajaran tematik dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas II SD N Cimpon. Penelitian yang dilakukan oleh Kustandi, dkk (2021) pun juga menyatakan hal yang sama yaitu dengan memanfaatkan media visual dalam proses pembelajaran dapat

membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan visual.

Levie dan Lentz dalam Mumtahanah (2014) menyatakan bahwa media visual memiliki 4 fungsi yaitu fungsi atensi (mengarahkan perhatian siswa untuk berkonsentrasi pada isi materi), fungsi afektif (menggugah emosi dan sikap siswa), fungsi kognitif (media visual dapat memperlancar pencapaian tujuan untuk memahami dan mengingat informasi atau pesan yang terkandung dalam gambar), dan fungsi kompensatoris untuk membantu pemahaman teks.

Meskipun mayoritas terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta pengabdian masyarakat ini, namun masih ditemukan sebesar 7,6 % yang pengetahuannya tetap. Hal ini mungkin dikarenakan ada beberapa responden yang terlambat hadir dalam kegiatan, sehingga mungkin terlewat dalam mengikuti penjelasan materi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan, hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan selama materi diberikan. Saran bagi Pengurus Rukun Tetangga harus bekerjasama dengan masyarakat dengan memantau perilaku

hidup terutama tanda kecemasan sehingga tidak terjadi kecemasan pada ibu menopause yang berakhir pada upaya depresi dan bunuh diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Harapan Bangsa terutama LPPM yang telah memberikan pendanaan dan Pengurus RT Perum Griya Tegal Sari Indah Jl. Seruni Blok D1 Desa Ledug, Kecamatan Kembaran yang telah memberikan kesempatan sehingga kegiatan pengabdian ini berjalan sesuai rencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. 2016. Literary Miracle Of The Quran. *Ar-Raniry, International Journal of Islamic Studies*.
- Azis, W., Nooryanto, M., & Andarini, S. 2015. Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar β -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*.
- Azzahroh, P., Hanifah, A., & Nurmawati, N. 2020. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Ridhoka Salma Cikarang Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*.
- Chusna N. 2019 *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause di Junjung Buih III Palangkaraya. Jurnal Surya Medika Volume 5 No. 1*
- Eskandari, N., Keshavars, M., Ashayeri, H., Jahdi, F., & Hosseini, A. F. 2012. Quran recitation: Short-term effects and related factors in preterm newborns. *Research Journal of Medical Sciences*.
- Gusman, A. P., Notoatmodjo, S., & Aprilia, Y. T. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pemilihan Alat Kontrasepsi Jangka Panjang Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Wilayah Kerja Polindes Kefa Utara Kab. TTU PROV. NTT Tahun 2021. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 5(2), 120-127.
- Hayati, F. 2022. Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause di Wilayah Pisanan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
- Hanifah, I dkk. 2021 Edukasi kesehatan perubahan fisiologis menopause pada ibu muslimatan (sehat dan bahagia menjelang dan Saat Menopause. *E-Amal Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*
- Prasinto, B. R. (2022). Penggunaan Media PowerPoint untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran di SD N Cimpon Kelas II Tahun 2021/2022. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 2(3), 176-184.
- Rahman, R. H. 2021. Penerapan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Akhlak Anak Sekolah Dasar Di Masa Pandemi. *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 21(01), 46-54.
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. EGC.
- Sadock, B., Sadock, V., & Ruuiz, P. 2019. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- SIREGAR, S. A., & Mirhalina, S. 2021. Hubungan Penyuluhan Kesehatan Dengan Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Terhadap Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Siswi Kelas 3 Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Padang Lawas

Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 5(2), 129-131

Sitepu, D. R. B., & Utara, S. B. B. S. 2019. Perbandingan Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Media Audiovisual Dan Tanpa Media Audiovisual Pada Materi Struktur Dan Fungsi Sel Sebagai Unit Terkecil Kehidupan Di Kelas XI SMA Swasta Esa Prakarsa TA

2018/2019. *J. Serunai Ilmu Pendidikan*, 5(1).

Wahyuni,S,B.,Rustanti. 2018. *Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*