



EDUKASI PERUBAHAN PADA MASA KLIMAKTERUM

Hikmah Ifayanti¹, Yunita Anggriani², Ana Nur Amanah³, Erni Puji Astuti⁴, Nur Fitriabsari^{5*}, Puji Lestari⁶, Regina Kristiana Dewi⁷, Rina Kurniasari⁸, Sri Astuti⁹, Sulistiawati Sulistiawati¹⁰, Yuliana Yuliana¹¹

¹⁻¹⁰ Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

*Penulis Korespondensi: nurfitri123wsm@gmail.com

Abstrak

Tingkat pengetahuan ibu premenopause sangat berpengaruh terhadap kesiapan ibu mengalami tanda dan gejala pada saat memasuki premenopause. Menurut WHO (2019) kejadian gejala menopause hampir dialami wanita diseluruh dunia sekitar 70-80%. Permasalahannya banyaknya para ibu belum mengetahui mengenai tanda gejala tersebut diwilayah Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur. Pengenalan tanda gejala pada premenopause merupakan langkah yang efektif untuk mengatasi atau mencegah gejala premenopause. Tujuan kegiatan ini dilakukan untuk melakukan sosialisasi pendidikan kesehatan melalui edukasi perubahan pada masa klimakterum di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur untuk meningkatkan pengetahuan para ibu premenopause dalam mencegah dan mengatasi gejala remenopause. Adapun pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur. Edukasi menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, alat yang digunakan dalam edukasi ini meliputi leaflet dan PPT. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para ibu premenopause di wilayah Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur, sehingga ibu dapat mengatasi dan mencegah gejala premenopause yang dialami menggunakan bahan alami.

Kata Kunci : Edukasi, Premenopause

Abstract

The level of knowledge of premenopausal mothers greatly influences the readiness of mothers to experience signs and symptoms when entering premenopause. According to WHO (2019), the incidence of menopausal symptoms is experienced by almost 70-80% of women worldwide. The problem is that many mothers do not know about these signs in the Sukaraja Nuban Lampung Timur Health Center area. Recognizing the signs and symptoms of premenopause is an effective step to overcome or prevent premenopause symptoms. The purpose of this activity is to conduct socialization of health education through education on changes in the climacteric period in the Sukaraja Nuban Lampung Timur Health Center work area to increase the knowledge of premenopausal mothers in preventing and overcoming remenopause symptoms. The implementation of this activity was carried out at the Sukaraja Nuban Lampung Timur Health Center. Education uses lecture, discussion and question and answer methods, the tools used in this education include leaflets and PPT. The purpose of this study was to increase the knowledge of premenopausal mothers in the Sukaraja Nuban Lampung Timur Health Center area, so that mothers can overcome and prevent premenopause symptoms experienced using natural ingredients

Kata kunci: Education, Premenopause

I. PENDAHULUAN

Premenopause yaitu masa belum berlangsungnya menopause yang mana dimulai sejak fungsi reproduksi mulai terganggu, sehingga cenderung mengalami penurunan, sampai timbulnya keluhan-keluhan atau tanda-tanda terjadinya menopause. Mulai pada usia 40 tahun perdarahan terjadi karena terdapat indikasi penurunan hormon estrogen, insufisiensi corpus luteum, serta kegagalan proses evolusi yang menyebabkan terjadinya kelainan haid yang bermanifestasi seperti amenorrhea, polymenorrhea, dan hypermenorrhea (Proverawati, 2017).

Masa klimakterium merupakan masa yang ditandai dengan berbagai macam keluhan endokrinologis. Gejala klimakterium bermula dari berbagai macam keluhan endokrinologis dan vegetatif. Secara endokrinologis, masa klimakterium ditandai oleh berkurangnya kadar estrogen, serta mulai meningkatnya pengeluaran gonadotropin. Dalam hal ini, kekurangan hormon estrogen ini menjadi sebab atas menurunnya berbagai fungsi degeneratif maupun endokrinologik dari ovarium yang dapat menimbulkan rasa cemas pada beberapa perempuan yang memasuki fase klimakterium. Keluhan-keluhan pada fase ini disebabkan karena sindrom klimakterik. (Sundari dan Dyah, 2018).

Data WHO di tahun 2025 menunjukkan jumlah wanita menopause di Asia meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes Republik Indonesia memprediksikan bahwa penduduk Indonesia di tahun 2020 berada pada angka 262,6 juta jiwa dimana jumlah wanita yang mengalami usia menopause kira-kira 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Wardani et al., 2019).

Gejala utama dari sindroma pre menopause adalah dari kejadian hot flushes, angka kejadian di Eropa sekitar 70-80%, di Malaysia 57% dan 18% Cina, 14% di Singapore. Keluhan hot flashes meliputi rasa panas dan berkeringat, biasanya dibagian atas tubuh. Bagian yang dirasakan dimulai dari area dada, menjalar hingga ke leher dan wajah. Hot flashes akan terjadi lebih hebat pada malam hari, hal ini akan

mengakibatkan penderita merasakan gelisah, insomnia, bahkan merasa tidak nyaman pada dirinya sehingga mencari pertolongan medis (Suparni & Astutik, 2016).

Berdasarkan hasil prasurvei yang sudah dilakukan di Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur terhadap 10 orang ibu yang berusia 40-48 tahun di ketahui 8 dari 10 orang tersebut belum mengetahui perubahan serta gejala dan tanda pre menopause, 2 orang mengetahui pre menopause hanya sebatas keadaan sudah tidak haid lagi tetapi tidak mengetahui perubahan fisik ataupun tanda gejalanya, hasil wawancara yang sudah dilakukan di Puskesmas Sukaraja Nuban didapatkan sekitar 40% wanita usia 40-48 tahun mengatakan sering mengalami keluhan panas di dada malam hari, sehingga merasa terganggu dan sering disertai timbulnya rasa cemas akan hal tersebut.

Berdasarkan hasil survey study pendahuluan bulan April 2024 yang telah peneliti lakukan di tempat penelitian diketahui bahwa terdapat 43 orang ibu hamil dan yang mengalami anemia sebanyak 15 ibu hamil. Peneliti melakukan survey dan wawancara tidak terstruktur, dari hasil survey diketahui bahwa sebanyak 3 (60%) ibu mengalami anemia dengan kadar HB 9 gr/dl, dan dari hasil wawancara tidak terstruktur diketahui bahwa sebanyak 4 (80%) ibu tidak mengkonsumsi tablet penambah darah sesuai dengan intruksi yang diberikan, dikarenakan kadang lupa tidak ada yang mengingatkan, ibu menganggap tidak ada dampak jika ibu mengalami anemia dapat menyebabkan masalah tidak hanya janin namun juga pada dirinya sehingga ibu tidak mengkonsumsi tablet Fe dengan teratur. Menurut pengakuan ibu, suami juga kadang lupa mengingatkan ketika lupa untuk konsumsi tablet Fe, dan suami juga terkadang mengabaikan apakah ibu konsumsi tablet Fe atau tidak. Petugas kesehatan telah melakukan upaya dalam peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe seperti menjelaskan saat pemeriksaan berlangsung, namun upaya tersebut belum maksimal karena masih banyak ibu yang tidak konsumsi tablet Fe sesuai dengan yang disarankan. Tujuan penelitian Untuk memberikan informasi kepada masyarakat sekitar yang berada di wilayah Puskesmas

Sukaraja Nuban mengenai Edukasi perubahan pada masa klimakterum.

III. METODE PENELITIAN

Berbagai masalah yang dihadapi di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur salah satunya mengenai masa premenopause, masih banyak kurangnya pengetahuan masyarakat sekitar mengenai masa premenopause sehingga banyak masyarakat yang mengalami kecemasan jika timbul tanda dan gejala pada masa premenopause, oleh karena itu diperlukannya peran tenaga kesehatan setempat untuk mengatasi hal tersebut, dengan dilakukannya edukasi mengenai perubahan pada masa klimakterum. Penggunaan metode dalam pelaksanaan penyuluhan ini yaitu dengan memberikan penyuluhan melalui metode ceramah, diskusi dan tanya jawab pada ibu premenopause. Adapun penggunaan media yang digunakan dalam penyuluhan yaitu PPT dan Leaflet. Dalam penyuluhan ini sasaran yang dituju yaitu para premenopause yang berada kerja Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur yang dilakukan pada hari jumat tanggal 10 januari 2025.

Serangkaian metode dalam penyuluhan penelitian ini merupakan tahapan kegiatan yang sudah di susun secara sistematis yang dibagi mulai dari beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pembentukan tim atau kelompok, analisis masalah di wilayah tersebut, berkoordinasi dengan tenaga kesehatan setempat dan dosen mengenai masalah tersebut, kemudian dilakukan perancangan kegiatan, menyusun tugas-tugas masing-masing keanggotaan tim, menentukan jadwal dan waktu pelaksanaan penyuluhan penelitian ini.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan setelah persiapan baik sarana dan prasaran sudah siap dan efektif untuk digunakan. Dimana kegiatan dilakukan sesuai dengan SAP kegiatan. Kegiatan berlangsung selama 60 menit dari jam 08.00 samapai 09.00 WIB, adapun rundown acara sebagai berikut:

Kegiatan dimulai pukul 08.00-08.05 Wib dengan tahapan kegiatan pra pembelajaran meliputi, persiapan media,

perkenalan dan kontrak waktu. Pada pukul 08.05-08.15 wib dilakukan tahapan membuka pelajaran dengan menyapaikan tujuan, menyapaikan topik pokok dan memberikan pre test. Pada pukul 08.15-08.45 wib dilanjutkan dengan tahapan inti dengan melakukan edukasi mengenai perubahan pada masa klimakterum pada ibu premenopause. Pada pukul 08.45-09.00 wib dilanjutkan pada tahapan penutup dengan menyimpulkan materi yang telah disampaikan dan memberikan evaluasi berupa post test.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di wilayah kerja Puskesmas Passar Simpang pada hari Kamis, tanggal 9 Januari 2025 dengan tema “Peningkatan Pengetahuan dan Peran Serta PUS dalam Memilih Kontrasepsi Jangka Panjang”. Kegiatan diikuti oleh 22 Pasangan Usia Subur yang belum menggunakan kontrasepsi dan menggunakan kontrasepsi hormonal seperti suntik dan pil.

Hasil penyuluhan dari pelaksanaan kegiatan penelitian dapat dilihat dari diagram dibawah ini dimana terdapat peningkatan pengetahuan para ibu premenopause setelah dilakukannya penyuluhan yang telah disampaikan.

Tempat: Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur

Waktu: 10 Januari 2025

Jumlah Peserta: 23orang

Dimana hasil dari sebelum dan sesudah penyuluhan bisa dilihat dari grafik berikut:

Tabel 1 Rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

Pengetahuan	n	Mean	SD	Min	Max
Sebelum Penyuluhan	2	4,00	1,16	2	6
Sesudah Penyuluhan	3	8,52	1,30	6	10

Berdasarkan dari tabel 1 diatas diketahui rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan yaitu sebesar 4,00 dan rata-rata pengetahuan sesudah penyuluhan yaitu sebesar 8,52.

Tabel 2 Uji Normalitas Shapiro Wilk

Pengetahuan	Shapiro-Wilk		
	Statisti c	Df	Sig.
Sebelum Penyuluhan	0,920	20	0,066
Sesudah Penyuluhan	0,886	20	0,013

Berdasarkan dari tabel 2 diatas peneliti telah melakukan uji normalitas menggunakan *uji shapiro-wilk* yang dilakukan terhadap 23 responden. Diperoleh sebelum diberikan penyuluhan *p value* sebesar 0,066 dan sesudah diberikan penyuluhan *p value* sebesar 0,013. Setelah dilakukan uji normalitas, diperoleh data *p value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal, oleh karena itu peneliti menggunakan *uji wilcoxon* pada penelitian ini.

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Penyuluhan

Pengetahuan	n	Mean	Z	P valu e
Sebelum Penyuluhan	23	4,00	4,235	0,000
Sesudah Penyuluhan	23	8,52	4,235	

Berdasarkan dari tabel 3 diatas menunjukkan bahwa rata-rata sebelum diberikan penyuluhan sebesar 4,00 dan setelah diberikan penyuluhan sebesar 8,52. Hasil menunjukkan bahwa nilai *p value* sebelum dan sesudah penyuluhan sebesar 0,000 atau *p value* < 0,05, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh pemberian penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan di wilayah Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur.

Program penyuluhan merupakan kegiatan mendidik yang dilakukan sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengenali sejak dini tentang tanda dan gejala pada premenopause sehingga para ibu dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pada diri sendiri maupun dilingkungan sekitarnya.

Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan



Adapun hasil dari penyuluhan yang telah dilakukan di Puskesmas Sukaraja Nuban Kabupaten Lampung Timur, dimana terdapat delivery langsung penerapan produk dan teknologi inovasi ke masyarakat sebagai berikut:

Produk Teknologi dan Inovasi

Dari hasil kegiatan penyuluhan ini produk yang dihasilkan yaitu tersedianya salah satu media informasi berbentuk leaflet sebagai media promosi kesehatan baik mengenai edukasi perubahan pada masa klimakterum dan upaya penanggulangannya dengan konsumsi susu kedelai.

Penerapan Teknologi dan Inovasi ke masyarakat

Berdasarkan hasil kegiatan sebelumnya mayoritas ibu belum mengetahui perubahan pada masa klimakterum, pada saat penyuluhan terlihat peserta antusias mendengarkan edukasi yang disampaikan dan aktif dalam sesi tanya jawab, dimana kendala yang terjadi pada saat penyuluhan ada beberapa peserta yang penglihatannya kurang jelas sehingga menyebabkan peserta kesulitan membaca leaflet, dimana

penerapan teknologi dan invoasi penggunaan susu kedelai untuk mengatasi keluhan pada masa premenopause juga efektif dikarenakan mudah di dapat dan efisien selain itu terdapat berbagai macam informasi yang mudah didapatkan baik dari lefalet yang telah diberikan maupun di internet.

Impact (Kebermanfaatan)

Kegiatan penyuluhan ini telah memberikan informasi dan wawasan/pengetahuan kepada masyarakat di wilayah Puskesmas Sukaraja Nuban khususnya untuk ibu premenopause tentang perubahan pada masa klimakterum. Hasil penelitian ini juga merupakan pengalaman langsung bagi partisipan dan bagi mahasiswa profesi Universitas Aisyah Pringsewu dalam penyuluhan dan penanggulangan tanda dan gejala pada masa klimakterum dengan konsumsi susu kedelai. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai sumber acuan kedepannya baik bagi masyarakat atau bagi mahasiswa dalam memberikan edukasi selanjutnya.

Evaluasi dan Rekomendasi

Evaluasi dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan terhadap peningkatan pengetahuan ibu premenopause, adapun tantangan atau hambatan pada proses penyuluhan yaitu salah satu faktor umur yang menyebabkan kurangnya pengelihatian pada ibu premenopause, sehingga rekomendasi atau untuk implementasi selanjutnya dalam mengatasi hambatan atau tantangan diperlukannya keberlanjutan penyuluhan yang dilakukan secara rutin, diperlukannya kerjasama dan dukungan dari berbagai pihak.

Luaran yang dicapai

Pada kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan ini, diimplementasikan pemberian penyuluhan berupa edukasi tentang perubahan pada masa klimakterum dan pemberian informasi tentang penggunaan susu kedelai sebagai penanggulangan salah satu tanda dan gejala premenopause di wilayah Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur Tahun 2025. Kesempatan ini dimanfaatkan oleh mahasiswa profesi

Universitas Aisyah Pringsewu untuk membina dan memfasilitasi kegiatan penyuluhan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu premenopause di wilayah Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur Tahun 2025. Adanya kegiatan penyuluhan ini dilanjutkan dengan monitoring dan pemberian support untuk dapat mengaplikasikan penggunaan susu kedelai dalam mengatasi tanda gejala pada ibu premenopause baik untuk diri sendiri, lingkungan sekitar dan teman sebaya lainnya.

Rencana Tahapan Berikutnya

Berdasarkan analisis penyuluhan yang telah dilakukan di wilayah Puskesmas Sukaraja Nuban Kabupaten Lampung Timur Tahun 2025, maka rencana tindak lanjut yang dapat dilakukan sebagai berikut dilakukannya kegiatan penyuluhan secara rutin dan berkala mengenai tanda dan gejala premenopause serta penggunaan susu kedelai dalam mengatasi tanda dan gejala premenopause. Dilakukannya monitoring dan pemeriksaan kesehatan rutin pada premenopause. Diharapkannya dukungan dari berbagai pihak untuk keberhasilan dan pencegahan secara dini tentang tanda dan gejala premenopause.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan mengenai penyuluhan yang telah dilakukan di wilayah Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur, dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan para ibu premenopause terhadap perubahan pada masa klimakterum. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang tanda gejala yang mungkin akan dialami selama masa premenopause. Terdapat peningkatan pengetahuan mengenai upaya pencegahan dan mengatasi tanda dan gejala pada masa premenopause.

Diharapkan dengan adanya penyuluhan ini ibu dapat melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan tanda dan gejala premenopause dengan melakukan anjuran yang telah diberikan salah satunya dengan

mengonsumsi susu kedelai. Diharapkan dengan penyuluhan ini puskesmas dapat meningkatkan pelayanan kesehatan yang lebih baik lagi terhadap ibu premenopause dan dapat memberikan informasi terhadap ibu premenopause sekitar mengenai perubahan pada masa klimakterum dengan melakukan penyuluhan lebih lanjut lagi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada keluarga, saudara, responden, teman-teman satu angkatan Program Studi Profesi Kebidanan Universitas Aisyah Pringsewu Lampung. Almamater tercinta Universitas Aisyah Pringsewu Lampung dan wilayah Puskesmas Sukaraja Nuban Lampung Timur sebagai lokasi penelitian yang telah berpartisipasi dalam program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati A, Sulistywati E. (2017). *Menopause dan sindrom premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ritonga, Nikmah Jalilah, Yuni Sartika Limbong, Riris Sitorus, and Diah Evawanna Anuhgerah. 2021. "Efektivitas Pemberian Susu Kedelai Dalam Mengatasi Keluhan Pada Masa Pre Menopause Di Klinik Bidan Maiharti Kisaran Barat Tahun 2020." *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)* 3 (2): 136–43. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.590>.
- Suparni, I.E. & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sundari A dan Dyah P.P. (2018). *Klimakterum Masalah dan Penanganannya Dalam Perspektif Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Wardani, D. A., Sumiati, & Waisong, Y. (2019). Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 21–30.