



Journal Homepage

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>

**PEMAHAMAN TENTANG KLIMAKTERIUM DAN
MENOPAUSE PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA
MATAHARI NGESTI RAHAYU KECAMATAN PUNGGUR
KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

Yona Desni Sagita¹, Septika Yani Veronica², Yetty Dwi Fara³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Prrogram Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

E-mail : yonayori@aisyahuniversity.ac.id

Abstrak

Seiring dengan peningkatan UHH terutama pada perempuan, sehingga mendorong kebijakan terhadap penduduk usia tua, bertambahnya jumlah penduduk tua dapat dimaknai sebagai meningkatnya tingkat kesejahteraan, meningkatnya kondisi kesehatan tetapi juga dapat dimaknai sebagai beban karena kelompok usia tua ini sudah tidak produktif lagi., maka akan terjadi peningkatan penyakit-penyakit tua, khususnya pada wanita. Kejadian penyakit usia tua ini dihubungkan dengan penurunan kadar hormon estrogen. Penurunan hormon ini telah dimulai sejak usia 40 tahun. Tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita di Indonesia yang hidup dalam usia menopause adalah 30,3 juta orang dengan semakin meningkatnya wanita menopause maka akan meningkat pula jumlah wanita peka menopause. Sehingga, tim pengabdian melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pemahaman Klimakterium Dan Menopause Pada Lansia Di Posyandu Lansia Matahari Ngesti Rahayu Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang Klimakterium Dan Menopause Pada Lansia.

Kata kunci: Klimakterium, Menopause, Lansia

1. PENDAHULUAN

Kesiapan seorang wanita menghadapi menopause akan sangat membantu seorang wanita menghadapi menjalani masa ini dengan lebih baik. yang terpenting dalam kesiapan menghadapi menopause juga salah satunya dari nutrisi, pada saat menopause, kadar esterogen menurun. Hal ini akan mempermudah hilangnya kalsium tubuh. Peningkatan asupan kalsium dan olah raga teratur dapat mencegah terjadinya osteoporosis. Fraktur akibat osteoporosis terjadi pada 50% di atas usia 50 tahun (Kusumawati, 2019)

WHO memperkirakan di tahun 2030 nanti ada 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebagian besar dari mereka (sekitar 80 %) tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi wanita menopause meningkat sekitar 3 %. (Edelman dan Robert J, 1995 dalam Bahar dan Retno 2016)

Sindrom pre menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makan. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari pada Asia. Penurunan kadar estrogen tersebut sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para wanita (Sasrawita, 2017).

Menopause merupakan tahap akhir proses biologis yang dialami wanita berupa produksi hormon seks wanita yaitu ekstrogen dan progesteron dari indung telur. Disebut menopause jika wanita tidak lagi menstruasi selama satu tahun. Umumnya terjadi pada usia 50 tahunan. Setelah menopause indung telur masih tetap memproduksi ekstrogen namun dalam jumlah sangat kecil (Prawirohardjo, 2016).

Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini adalah menurunnya fungsi ekstrogen seperti ovarium, uterus, dan endometrium, menurunnya kekuatan serta kelenturan vagina dan jaringan vulva, dan akhirnya semua jaringan yang bergantung pada ekstrogen akan mengalami atrofi (mengerut). Cepat atau lambat gangguan akibat kekurangan ekstrogen pasti akan muncul yang berupa peningkatan kadar kolestrol dan trigliserida, pengurangan jaringan tulang yang menjurus ke osteoporosis, gangguan psikis, kelelahan dan depresi. Sehingga agar kehidupan berlangsung dalam kepuasan dan kebahagiaan, maka wanita perlu mengadakan persiapan untuk menghadapinya dengan mengetahui organ tubuh, fungsinya, serta mengenal kejadian

klimakterium dan menopause itu sendiri (Bong,dkk, 2019).

Wanita dalam menghadapi menopause berbeda-beda. Tinjauan psikologis wanita pada masa menopause mengalami gangguan fisik, seksual, sosial, dan gangguan psikologis. Oleh karena itu, pada fase menopause diperlukan persiapan, pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga yang memadai untuk menghadapinya. Diharapkan wanita dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin untuk siap memasuki umur menopause tanpa harus mengalami keluhan yang berat. Anggapan yang salah atau ketidaksiapan terhadap menopause akan dapat menimbulkan beberapa masalah psikis, seperti halnya kecemasan dan depresi yang berlanjut sampai terjadinya gangguan jiwa (Wulan, 2020). Berdasarkan penjelasan dalam latar belakang diatas, maka kami akan melakukan penyuluhan dengan tema “Pemahaman Tentang Klimakterium Dan Menopause Pada Lansia Di Posyandu Lansia Matahari Ngesti Rahayu Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah”

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya : Observasi tempat pelaksanaan kegiatan, Penawaran proposal kegiatan, Menentukan permasalahan, Menentukan topik dan metode penyuluhan, Persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran video, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab. Setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini selesai maka dilanjutkan dengan beberapa kegiatan yaitu melakukan evaluasi kegiatan sosialisasi menggunakan Tanya jawab sejauh mana pemahaman ibu ibu posyandu lansia matahari ngesti rahayu dalam memahami tanda gejala klimakterium dan menopause, melakukan pengamatan sebelum dan sesudah sosialisasi untuk menilai sejauh mana pengetahuan ibu ibu Posyandu Lansia Matahari Ngesti Rahayu dalam mengetahui tanda gejala klimakterium dan menopause setelah itu Pembuatan dan pengumpulan hasil laporan hasil kegiatan.



Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan Rendah	3	09,09 %
Pengetahuan Tinggi	30	90,91%
Total	33	100 %

Berdasarkan gambaran tersebut secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu-ibu Posyandu Lansia Matahari Ngesti Rahayu tentang Menopause dan Klimakterium, cara pencegahan dan cara hidup sehat pada masa menopause dan klimakterium antara sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan melalui Metode pemutaran video dengan tampilan yang lebih menarik, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab untuk membantu mempermudah ibu-ibu lansia dalam memahami isi dari materi yang disampaikan. Selanjutnya peserta dapat meminta penjelasan dengan mengajukan pertanyaan, apabila kurang jelas.

Namun demikian, untuk menanamkan pengetahuan yang baik tentang kesehatan dalam hal ini menopause dan klimakterium serta cara pencegahan penyakit penyerta dan cara hidup sehat pada masa menopause dan klimakterium maka dapat dilakukan dengan konsultasi kesehatan secara perorangan.

Gambar 1. Pemaparan Materi Tentang Klimakterium Dan Menopause Pada Lansia Di Posyandu Lansia Matahari Ngesti Rahayu

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 15 November 2021 dengan jumlah peserta 33 ibu-ibu Posyandu Lansia Matahari Ngesti Rahayu. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Dosen Universitas Aisyah Pringsewu sebagai pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat, selanjutnya dengan memberikan pretes mengenai materi menopause dan klimakterium yang akan diberikan yakni seputar pengertian, penyebab, tanda dan gejala, faktor-faktor pencetus dan penyakit penyerta pada masa menopause dan klimakterium serta pencegahan komplikasi penyakit pada masa menopause termasuk pola hidup sehat, pola makan seimbang dan tepat dan olah raga yang tepat. Setelah pretes dilakukan kemudian diberikan materi melalui pemutaran video, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab. Setelah pemberian materi selesai dilanjutkan dengan memberikan postes dengan pertanyaan yang sama.

Table 3.1
Distribusi Frekuensi Pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan Rendah	22	66,67 %
Pengetahuan Tinggi	11	33,33 %
Total	33	100 %

Table 3.2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan



Gambar . Pengabmas Tentang Klimakterium Dan Menopause Pada Lansia Di Posyandu Lansia Matahari Ngesti Rahayu

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan Ibu-ibu Posyandu Lansia Matahari Ngesti Rahayu rata-rata masih kurang tentang tanda gejala klimakterium dan menopause. Diharapkan dengan dilakukan kegiatan pengabmas ini sebagai salah satu bentuk upaya peningkatan pengetahuan tentang pemahaman klimakterium dan menopause.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terima kasih kepada Puskesmas Punggur yang telah memberikan kesempatan untuk dilakukan kegiatan pengabmas, sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan baik. Terimakasih pada ibu ibu lansia dan tim anggota yang sudah ikut berpartisipasi demi kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani (2017). *Gambaran Sikap Wanita Terhadap Perubahan Fisik Dan Psikologis Saat Menopause Di Dusun Kweni Wilayah Kerja Puskesmas Ii Sewon Kabupaten Bantul*. SKRIPSI
- Bong dkk. (2019). *Hubungan pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat stres*. *Jurnal Nursing News volume 4 nomor 1, 2019*.
- Budiman & Riyanto A. (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap. Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Estiani. (2015). *Hubungan pendidikan dan pengetahuan wanita premenopause terhadap sikap menghadapi menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu*. Artikel Penelitian. Poltekes Keperawatan Baturaja.
- Hastono SP. (2016). *Analisis Data Kesehatan*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Ismiyati, Atik. (2016). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu Premenopause di Perumahan Sewon asri yogyakarta*. KTI Universitas Sebelas Maret.
- Kusumawati, (2019). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala*. *Jurnal Akademi Kebidanan Bunga Kalimantan*. Vol.10 No.1 Edisi Juni 2019.
- Marmi, S. ST, M. Kes.(2013). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Manuaba, IBG. Dkk. (2014). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nomnafa dan Setyo. (2016). *Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan kecemasan ibu menghadapi menopause*. *Jurnal*

- Notoatmodjo, S., (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Cetakan Pertama, Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwoastuti dan Walyani, (2015). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press
- Prawirohardjo S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta ; PT. Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Wahyuni dkk (2020) *Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Usia 40- 50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause Di Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 6 No. 1 Februari 2020.