



EDUKASI IBU IBU PKK TENTANG TANDA GEJALA KLIMAKTERIUM DAN MENOPAUSE DI DESA IRING MULYO KECAMATAN METRO TIMUR TAHUN 2020

Nurul Aziza^{1*}, Nova Mega Rukmana², Bunga Gita³, Dessi Utami⁴, Tri
Wulandari⁵, Reka Aprilia⁶, Anisah Septiani⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia,
Lampung, Indonesia

* Penulis Korespondensi : nurul@umitra.ac.id

Abstrak

Masa klimakterium yaitu masa peralihan dalam kehidupan normal seorang wanita sebelum senium yang mulai dan aktif masa reproduktif dan kehidupan sampai masa non-reproduktif. Menopause adalah henti darah haid yang terakhir yang terjadi dalam masa klimakterium dan hormon estrogen tidak dibentuk lagi jadi merupakan satu titik waktu dalam masa tersebut. Namun, munculnya rasa kekhawatiran yang berlebihan itu menyebabkan mereka sangat sulit menjalani masa ini. Keluhan ketidaknyamanan ini bisa disikapi secara berbeda pada setiap wanita.

Apabila wanita dapat berfikir positif maka berbagai keluhan dapat dilalui dengan lebih mudah. Apabila wanita tersebut berfikir negatif maka keluhan yang muncul semakin memberatkan dan menekan hidupnya. Berdasarkan penjelesan tersebut, sangat penting untuk memberikan informasi secara dini dan benar tentang bagaimana tanda gejala Klimakterium Dan Menopause sehingga ibu PKK tidak perlu khawatir tentang hal tersebut. Apalagi, informasi atau pengetahuan yang bisa diperoleh masyarakat mengenai hal ini sangat terbatas.

Kegiatan edukasi penyuluhan kesehatan ini menggunakan pre test dan post test mengenai tanda dan gejala Klimakterium dan Menopause. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa ada pengaruh pentingnya edukasi tanda gejala Klimakterium Dan Menopause Di Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur. Kegiatan Pengabdian ini diharapkan para ibu ibu PKK dapat memahami tanda dan gejala Klimakterium dan mengetahui penatalaksanaan tanda gejala menopause tanpa kecemasan berlebihan

Kata Kunci : Edukasi, Klimakterium Dan Menopause

1. PENDAHULUAN

Menurut *United Nation Development Program* (UNDP) dalam *Human Development Report* 2018, pada tahun 2018 angka harapan hidup orang Indonesia rata-rata adalah 66,8 tahun. Dalam laporan tersebut disebutkan pula bahwa dari studi selama tahun 2015-2018, persentase perempuan yang mencapai usia 65 tahun lebih besar jika dibandingkan dengan laki-laki, yaitu sebesar 72,1% berbanding 63,8%.

Pada hampir 70% wanita, proses transisi menuju menopause dilalui tanpa keluhan yang berarti. Tetapi bagi sebagian kecil peristiwa tersebut dibebani pemikiran yang bukan-bukan. Menopause sering dicap sebagai sesuatu yang buruk, oleh karenanya banyak wanita menghadapinya dengan rasa takut dan cemas. Seorang wanita yang melihat menopause sebagai sesuatu yang menyusahkan atau membebaskan. Dasar pengetahuan tentang menopause masih sedikit, dimana ditemukan pada kebanyakan studi yang dilakukan pada perempuan kulit putih dari keturunan Eropa Utara tentang pengalaman klimakterik relatif sedikit juga pada wanita dari ras lain

Keluhan-keluhan klimakterik yang dapat timbul pada masa klimakterium adalah panas pada kulit (*hot flushes*), keringat pada malam hari, kelelahan, sakit kepala, vertigo, jantung berdebar-debar, berat badan bertambah, sakit dan nyeri pada persendian, osteoporosis, kekeringan kulit dan rambut, kulit genitalia dan uretra menipis dan kering (Hillegas, 2015). Selain itu juga terdapat gejala psikis yang muncul pada masa klimakterium, yaitu mudah tersinggung, depresi, gelisah, mudah marah, dan sebagainya (Baziad, 2013).

WHO memperkirakan di tahun 2030 nanti ada 1.2 Miliar wanita yang diatas 50 tahun sebagian besar dari mereka (sekitar 80%) tinggal di Negara berkembang dan setiap tahun nya populasi wanita menopause meningkat sekitar 3%. Dalam kategori wulan tersebut (usia lebih dari 60 tahun) hamper 100% telah mengalami menopause dengan gejala akibat serta dampak yang menyertainya. Dari data Badan Pusat Statistik (BPS) dengan proyeksi penduduk pada tahun 2012 bahwa 5.320.000 wanita Indonesia memasukimasa menopause pertahun nya (Silellu 2014).

Kasdu (2017) menyebutkan bahwa 50-60% wanita di Indonesia dapat melewati masa menopause dengan tenang, hampir tanpa tanda-tanda gangguan fisik maupun emosional dan sekitar 40% atau lebih dapat mengalami keadaan yang menyedihkan baik fisik maupun emosional.

Penelitian yang telah dilakukan Sri Hastuti (2018) ditemukan wanita *Perimenopause* 20 orang, ditemukan 6 wanita mengalami kecemasan sedang, 10 wanita mengalami kecemasan ringan dan 4 lain nya mengalami

kecemasan berat menghadapi menopause. Indikasi nya antara lain kulit berkerut, merasa dirinya tidak cantik lagi, gangguan tidur sepanjang malam. Hal serupa dikemukakan Fitriani (2016) dalam penelitiannya yaitu ada hubungan yang sangat erat antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita menjelang menopause di Kota Semarang.

Edukasi yang diberikan kepada ibu-ibu PKK Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur yakni tanda gejala klimakterium dan menopause serta pola hidup sehat di masa menopause

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Edukasi tanda gejala klimakterium dan menopause merupakan bentuk implementasi kegiatan ini. Metode dalam sosialisasi ini adalah dengan metode ceramah, dan demonstrasi media leaflet yang digunakan yaitu lembar balik atau leaflet serta kuesioner guna mengetahui perubahan pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan dilakukan serta tanya jawab dalam bentuk kuis sebagai bahan evaluasi tingkat pengetahuan ibu-ibu PKK di Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur. Terdapat tiga tahap dalam pelatihan ini, yaitu :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dalam penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pentingnya sosialisasi edukasi tanda gejala klimakterium dan menopause terdiri dari :

- a. Survey tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam dengan Pimpinan Panti untuk menentukan prioritas masalah.
- c. Pembuatan proposal
- d. Persiapan ruangan untuk kegiatan sosialisasi

2. Tahap pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui kegiatan penyuluhan ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya :

- a. Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh ibu-ibu PKK dalam menilai seberapa menggali informasi tentang tanda gejala klimakterium dan menopause
- b. Sosialisasi : merupakan bentuk penyuluhan kesehatan menggunakan lembar balik atau leaflet dan brosur.
- c. Implementasi : Sosialisasi yang sudah dilakukan selain memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu PKK tentang pentingnya edukasi tentang tanda gejala klimakterium

dan menopause.

3. Tahap akhir

Setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini, maka dilanjutkan dengan beberapa kegiatan berikut :

- a. Melakukan evaluasi kegiatan sosialisasi menggunakan Tanya jawab sejauh mana pemahaman ibu ibu PKK dalam memahami tanda gejala klimakterium dan menopause
- b. Melakukan pengamatan sebelum dan sesudah sosialisasi untuk menilai sejauh mana pengetahuan ibu ibu PKK dalam mengetahui tanda gejala klimakterium dan menopause
- c. Pembuatan laporan hasil kegiatan
- d. Pengumpulan hasil laporan kegiatan



Gambar 1. Persiapan sebelum melakukan penyuluhan di Masjid Al-Ikhlas Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur



Gambar 2. Penyuluh bersama Tim dan ibu ibu PKK Desa Iring Kecamatan Mulyo Metro Timur



Gambar 3. Foto bersama bersama ibu ibu PKK Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penyuluhan tentang tanda gejala klimakterium dan menopause di Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur tahun 2020 adalah masih banyak ibu ibu PKK yang belum mengetahui dan paham tentang tanda tanda klinis klimakterium dan menopause hal ini didapatkan dari hasil saat dilakukannya *pre test* sebelum kegiatan penyuluhan dimulai. Setelah dilakukan penyuluhan oleh tim penyuluhan maka dilanjutkan dengan *post test*. Hasil yang didapatkan dari *post test* ibu ibu PKK mendapat pengetahuan tentang tanda gejala klimakterium dan menopause serta penatalaksanaannya, hal ini dibuktikan dari nilai *post test* terdapat kenaikan nilai sebelum dilakukan penyuluhan. Ibu ibu PKK menjelaskan bahwa mereka tidak mendapat informasi dari tenaga kesehatan setempat tentang tanda gejala klimakterium dan menopause, menurut ibu ibu PKK tidak adanya program khusus yang dibuat oleh petugas kesehatan setempat yang menaungi desa mereka yang terkait dengan menopause dan tidak ada program kesehatan khusus untuk wanita berusia 45 tahun keatas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara umum hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan pengetahuan ibu ibu PKK masih kurang tentang tanda gejala klimakterium dan menopause dan tidak adanya program khusus dari fasilitas kesehatan di desa setempat tentang menopause dan program kesehatan untuk wanita berumur 45 tahun keatas. Dimana program program yang diharapkan dapat menambah pengetahuan mereka sehingga ibu ibu PKK tidak perlu cemas berlebihan saat menjelang menopause dan penatalaksanaan secara tepat bila terjadi keluhan-keluhan klimakterik.

Setelah melakukan evaluasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara menyeluruh maka dapat disarankan kepada ibu ibu PKK di desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur yaitu meningkatkan dan terus menggali informasi edukasi tentang tanda dan gejala Klimakterium dan menopause, selalu mengonsumsi makan sehat dan buah buahan, berolah raga dengan teratur, melakukan pengecekan kesehatan secara rutin dengan melibatkan petugas kesehatan, melakukan pola hidup bersih dan sehat guna menjaga kesehatannya. Selain itu Koordinator ibu ibu PKK diharapkan dapat mengusulkan program kesehatan khusus terkait wanita 45 tahun dan yang menjelang klimakterium dan menopause di desa mereka secara rutin kepada tenaga kesehatan atau fasilitas kesehatan yang menaungi desa mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Kepala Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur dan Koordinator ibu ibu PKK Desa Iring Mulyo yang sangat aktif terlibat dan membantu kesuksesan acara ini, selain itu dalam kegiatan yang kolaboratif ini Penyuluh juga mengucapkan terimakasih atas bantuan dari para mahasiswa dan dosen yang terlibat yang telah turut membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga disampaikan kepada Dekan Fakultas Kesehatan dan LPPM Universitas Mitra Indonesia yang telah memperlancar kegiatan ini dan yang utama kepada Rektor Universitas Mitra Indonesia yang mendanai kegiatan ini.

dalam Perspektif Kebidanan. Yogyakarta. Penerbit Pustaka Baru Pres.

Sediaoetama 2012. *Menopause dan Penanganannya*

Jilid I. Jakarta : Dian Rakyat

<https://www.hdr.undp.org/> (2018). *Human Development Report* (Diakses pada 2 Maret 2020)

DAFTAR PUSTAKA

- Hillegas, Aswitama. (2015). *Management Stres dan Cemas pada Premenopause.* Yogyakarta: Mantra Book
- Baziad, Hadir. (2013). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan.* Jakarta: Salemba Medika
- Hastuti, Sri (2018). *Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Wanita Tentang Menopause Antara Cara Belajar Aktif Diskusi Kelompok Dengan Leaflet Dibandingkan Dengan Metode Ceramah Dengan Leaflet Di Komplek Solobaru.*Tesis. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Kasdu, Janna (2017). *Menopause dan Sindrome Premenopause.* Jakarta: Noha Medika
- Fitriani (2016) *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Semarang.* Jurnal. Prodi D3 Kebidanan Stikes Karya Husada Semarang
- Dr. Hj. Hardiko, Siti Rahayu (2017). *Menopause Tanpa Stress.* Jakarta : Penerbit Sunda Kelapa Pustaka
- Malya Alifa (2014). *Klimakterium, Menopause dan Gangguan Menstruasi Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.* Jakarta : Penerbit Rineka Cipta
- Sundari Mulyaningsih, Dyah Pradnya Paramita. (2018). *Klimakterium Masalah dan Penanganan*