

PENYULUHAN MENOPAUSE DI DESA Pengerwangi Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat

Lia Kamila¹, Mulki Lutfiyani², Neneng Sifa Azwati³, Resvi Oktapiani⁴, Sarah Anisa⁵, Salma Salsabilla⁶, Rohimah Munawar⁷

liakamila321@gmail.com¹, mulkilutfiyani03@gmail.com², sifaazwati02@gmail.com³,
resvioktapiani81@gmail.com⁴, sarahanisa259@gmail.com⁵, bilasalsalma61@gmail.com⁶,
munawarrohimah243@gmail.com⁷

Institut Kesehatan Rajawali

ABSTRAK

Pada era Globalisasi sekarang ini kesehatan menjadi hal yang sangat berharga. Terutama pada kesehatan reproduksi yang sekarang ini menjadi perhatian dunia. WHO menyatakan, di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia lanjut akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. 18% di Cina dan 10% perempuan di Jepang dan Indonesia 40% merasa hot flashes saat menghadapi menopause.

Kata Kunci: Menopause, Persiapan, Konseling

ABSTRACT

Healthness is the most precious thing in this era of globalization. Nowadays, the reproduction health become one of the world concern. WHO stated that in Asia in 2025 the number of elderly women will increase from 107 million to 307 million, 18% in China, and 10% in Japan, also in Indonesia there are 40% will feel hot flashes when they have to deal with menopause. This research purposes is giving a counseling preparation in dealling with menopause to all the women about the symptoms and how to deal with it.

Keywords: Menopause, Preparation, Education

PENDAHULUAN

Menopause merupakan hal yang alamiah yang akan dialami setiap wanita. Menopause merupakan berhentinya menstruasi. Masa ini lebih tepat disebut masa klimakterium. Menopause merupakan masa yang sangat penting untuk diketahui, agar wanita bisa menerima dan menghadapi masa peralihan tanpa ada rasa takut dari tanda dan gejala menopause yang timbul serta dapat menerima perubahan-perubahan fisik atau perubahan kondisi dalam tubuh yang terjadi saat memasuki masa menopause pada seorang wanita (Guyton, 2015). Banyak wanita yang menganggap bahwa menopause merupakan suatu hal yang menakutkan. Hal ini mungkin berasal dari suatu pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tua, tidak sehat, dan tidak cantik lagi. Selain itu, wanita dalam masa menopause mengalami perubahan besar dalam kehidupannya dan beradaptasi terhadap perubahan peran dalam keluarga maupun masyarakat, serta harus menghadapi perubahan tubuh dan harapannya dalam hidup (Safitri, 2016). Menopause juga suatu kondisi yang akan dialami oleh setiap wanita sebagai bagian dari proses menua. Menopause adalah fase peralihan dari masa reproduktif menuju ke masa nonreproduktif yang ditandai dengan berhentinya menstruasi. Wanita umumnya mengalami menopause pada rentang usia 45-55 tahun. Di Indonesia, usia rata-rata wanita mengalami menopause adalah 50 tahun. Menopause disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium akibat usia yang semakin bertambah yang menyebabkan produksi hormon estrogen juga menurun. Hal ini mengakibatkan terjadinya

perubahan pada fisik maupun psikologis yang menimbulkan munculnya keluhan masa menopause. Sebagian wanita (75%) menganggap keluhan menopause sebagai suatu masalah atau gangguan, sedangkan sebagian lagi (25%) tidak mempermasalahkan hal tersebut. Angka harapan hidup wanita di dunia meningkat setiap tahunnya hingga mencapai 74,2 tahun di tahun 2019. Peningkatan angka harapan hidup berarti peningkatan jumlah wanita yang berpeluang untuk mengalami menopause. World Health Organization (WHO), memperkirakan di tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat tiga persen setiap tahunnya.

METODOLOGI

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode Presentasi dan diskusi bersama antara pemateri dan masyarakat tersebut yang merupakan masyarakat desa pagerwangi. Pada tahapan pertama menggunakan metode kuantitatif yaitu berupa paparan materi, dilanjutkan dengan diskusi berupa tanya jawab, kemudian diakhiri dengan evaluasi berupa kuis/pertanyaan seputar materi. Metode ini menggunakan media Power Point. Pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan ini diantaranya dosen pembimbing, mahasiswa Institut Kesehatan Kesehatan Rajawali, dan pihak mitra dari Yayasan kegiatan penyuluhan masyarakat desa Pagerwangi.



Gambar 1 penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat pada tanggal 15 desember 2023 di Kp.Bababakan Bandung Rt 01 Rw 10 Desa Pengerwangi Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat, jumlah peserta pada kegiatan ini yakni sebanyak 25 (oragan). Dalam pelaksanaan kegiatan semua peserta tampak antusias menerima materi yang disajikan, hal ini, terlihat dari keseriusan peserta saat materi penyuluhan disajikan maupun pada saat sesi tanya jawab. Adapun materi penyuluhan yang disampaikan yaitu: Pengertian menopause, Jenis-jenis menopause, Tahapan Menopause, Tanda dan gejala menopause, perubahan pada saat menopause Dan Cara mengatasi menopause.

A. Penyebab Menopause

Menopause secara alamiah terjadi karena adanya penurunan aktivitas ovarium yang dalam hal ini diikuti dengan penurunan terhadap produksi hormon reproduksi. Husniawati (2010) dalam Suparni & Astutik (2016), menjelaskan bahwa pada tiap siklus haid, 20-30

folikel primordial dalam proses perkembangan dan sebagian besar diantaranya mengalami atresia atau kerusakan. Selama masa reproduksi kurang lebih 400 oosit mengalami proses pematangan dan sebagian lagi hilang spontan akibat usia yang bertambah. Pada waktu menopause tinggal beberapa ribu buah. Produksi estrogen pun berkurang. Folikel yang tersisa lebih resistan terhadap rangsangan gonadotropin. Sehingga siklus ovarium yang terdiri dari pertumbuhan folikel, ovulasi, dan pembentukan korpus luteum lama-lama berhenti.

B. Jenis-Jenis Menopause

Menopause premature terjadi pada usia dibawah 40 tahun ditandai dengan terjadinya penghentian masa menstruasi sebelum tepat pada waktunya, disertai dengan tanda hot flushes serta peningkatan kadar hormon gonadotropin. Menopause yang alami dan umumnya terjadi pada usia diakhir 40 tahun atau diawal 50 tahun. Menopause pada umumnya adalah 52 tahun. Seorang wanita yang masih memiliki siklus menstruasi pada usia 52 tahun diakibatkan karena adanya faktor konstitusional, fibromioma uteri dan tumor ovarium yang menghasilkan estrogen.

C. Tahapan Menopause

Premenopause adalah masa selama 4-5 tahun sebelum terjadi menopause. Singkatnya, premenopause adalah seluruh periode masa subur sebelum 10 menopause yaitu periode dari menarche sampai menopause. Pada fase ini menstruasi mulai tidak teratur, namun belum muncul tanda klasik gejala menopause, seperti hot flashes atau semburan panas, kekeringan vagina, dan lain sebagainya. Premenopause biasanya dialami wanita pada usia 40-an. Wanita pada fase ini masih subur yang artinya masih bisa hamil. Perimenopause disebut juga fase peralihan. Perimenopause terjadi sekitar dua tahun sebelum menopause sampai sekitar dua tahun setelahnya. Pada fase ini terdapat gejala khas yakni penurunan fungsi ovarium yang ditandai dengan defisiensi progesteron dan estrogen sehingga tanda klasik gejala menopause mulai muncul.

Perimenopause dialami oleh wanita pada usia 50-an. Menopause adalah keadaan di mana wanita sudah tidak lagi haid yang dihitung dari 12 bulan sejak haid terakhir. Pada awal menopause terkadang kadar estrogen rendah, namun bisa sebaliknya pada wanita gemuk. Pada fase ini sudah muncul tanda klasik gejala masa menopause. Penting untuk mencatat tanggal terakhir menstruasi karena jika terjadi perdarahan vagina dalam jangka waktu satu tahun sejak tanggal tersebut, dianggap tidak normal. Oleh karena itu, harus memeriksakan diri ke dokter. Pascamenopause adalah fase setelah menopause sampai senium. Fase ini merupakan masa lima tahun setelah menopause. Di fase ini tanda klasik gejala menopause sudah mulai menghilang akibat keseimbangan hormon yang telah dicapai tubuh.

D. Tanda Dan Gejala Menopause

Menurut Brown mengidentifikasi tanda dan gejala menopause dalam 3 gejala yaitu, gejala fisik, psikologis, dan seksual. Gejala fisiknya seperti hot flushes/rasa panas (pada wajah, leher, dan dada yang berlangsung selama beberapa menit; merasakan pusing, lemah, sakit), berkeringat di malam hari, berdebar-debar (detak jantung meningkat/mengencang), susah tidur, keinginan buang air kecil menjadi lebih sering, tidak nyaman ketika buang air kecil, ketidakmampuan untuk mengendalikan buang air kecil (inkontinensia).

Gejala psikologis yang dirasakan seperti mudah tersinggung, depresi, cemas, suasana hati (mood) yang tidak menentu, sering lupa, susah berkonsentrasi. Sedangkan gejala seksual yang dirasakan dapat berupa kekeringan vagina mengakibatkan rasa tidak nyaman selama berhubungan seksual, dan menurunnya libido (Brown P, 2007). Depresi atau stres menjadi salah satu tanda dan gejala yang sering terjadi pada wanita menopause. Hal ini terkait dengan adanya penurunan kadar hormon estrogen yang berpengaruh terhadap

neurotransmitter dalam otak sehingga 15 menimbulkan perasaan cemas yang merupakan penyebab terjadinya depresi atau stres (Mulyani, 2013).

E. Perubahan Menopause

Perubahan fisik yang dapat timbul pada menopause antara lain semburan rasa panas (hot flushes) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), berat badan bertambah, bentuk tubuh yang berubah, yang sebelumnya dianggap bagus dan kemudian beranggapan bahwa tubuhnya tidak bagus lagi (Proverawati, 2016).

Hasil penelitian menyatakan keluhan masalah kesehatan yang dihadapi oleh perempuan menopause yaitu perubahan fisik diantaranya keluhan nyeri senggama (93,33%), perdarahan pasca senggama (84,44%), vagina kering (93,33%), keputihan (75,55%), dan gatal pada vagina (88,88%) (Proverawati, 2016). Demikian pula hasil penelitian yang dilakukan oleh Hekhmawati (2016) menunjukkan bahwa perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu hot flush (81,3%), insomnia (65,3%), vagina menjadi kering (58,7%), dan nyeri sendi (57,3%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan dapat disimpulkan, bahwa:

1. Menopause merupakan berhentinya menstruasi.
2. Penyebab menopause secara alamiah terjadi karena adanya penurunan aktivitas ovarium yang dalam hal ini diikuti dengan penurunan terhadap produksi hormon reproduksi.
3. Jenis-jenis menopause yaitu menopause premature, menopause normal, menopause terlambat usia
4. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah karena mempunyai tingkat efektivitas yang baik

DAFTAR PUSTAKA

- Dalal, P. Agarwal, M. 2015. Postmenopausal Syndrome. Indian J Santoro, et al. 2015. Menopausal Symptoms and Their Management. Endocrinology and Metabolism Clinics of North Amerika. 44 (3). Pp. 497-515.
- Rostiana, T., & Kurniati, N. M. T. (2009). Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. Jurnal Psikologi Volume, 3(1), 76.
- Sebtalezy, C. Y., & Irmawati Mathar, S. K. M. (2019). Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Soedirham, O., Sulistyowati, M., & Devy, S. R. (2008). Faktor-faktor yang mempengaruhi perempuan dalam menghadapi menopause. J. Penelit. Med. Eksakta, 7(1), 70-82.
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause. Jurnal Keperawatan Karya Bhakti, 8(2), 36-45.
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan persiapan menghadapi menopause. PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, 8(2), 77-80.