

PENYULUHAN PEMBERIAN EDUKASI PERSIAPAN MENOPAUSE PADA IBU-IBU DI KP. TUTUGAN RT 02/RW 05 CIHANJUANG RAHAYU

Lia Kamila¹, Destriya², Lusi Rostiana³, Fahsya Aulia Mutiara⁴, Dian Siti Nurzanah⁵
liakamila321@gmail.com¹, destriyadxx@gmail.com², lusirostiana58@gmail.com³,
syyaaul@gmail.com⁴, diannurjanah260@gmail.com⁵

Institut Kesehatan Rajawali

ABSTRACT

In the current era of globalization, health is a very valuable commodity. Reproductive health, including menopause, is a global issue. Most women fear menopause. Many simple problems can become so overwhelming that menopause can even make you feel hopeless. The number of aged women on the Asian continent will increase from 107 million to 373 million in 2025. Symptoms of premenopause include hot flashes in 40%, difficulty sleeping in 38%, fatigue at work in 37%, and forgetfulness in 35%. 33%, irritability, 26% joint pain, and 21% excessive fatigue, including headaches. The aim of this community service is to provide early preparation for menopause by providing information about the signs, symptoms, stages and treatment of menopause. Family activities are successful in the sense that the mother in the family is healthy and can minimize menopausal symptoms with the knowledge she obtains in preparation for menopause education. Method: Menopause Preparation Training uses lecture and discussion methods. Result: social workers participated in the activity very enthusiastically and the discussion went well and smoothly. Conclusion: Menopausal preparedness training has been carried out, participants were very enthusiastic about participating in the activity and there were several questions asked by the participants. It is hoped that education as a form of knowledge transfer can be provided every day to mothers who hope that after participating in this activity their menopausal symptoms will decrease and their quality of life will improve.

Keyword: Menopause; Preparation; Education.

ABSTRAK

Diera globalisasi saat ini, kesehatan merupakan komoditas yang sangat berharga. Kesehatan reproduksi, termasuk menopause, merupakan isu global. Kebanyakan wanita takut akan menopause. Banyak masalah sederhana yang bisa menjadi begitu berat sehingga menopause bahkan bisa membuat Anda merasa putus asa. Jumlah perempuan berusia di benua Asia akan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta pada tahun 2025. Gejala pramenopause antara lain rasa panas (hot flashes) sebanyak 40%, kesulitan tidur sebanyak 38%, kelelahan saat bekerja sebanyak 37%, mudah lupa sebanyak 35%, mudah tersinggung sebanyak 33%, nyeri sendi sebanyak 26%, dan kelelahan berlebihan sebanyak 21%. Termasuk nyeri sakit kepala. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan persiapan awal menopause dengan memberikan informasi tentang tanda, gejala, tahapan, dan pengobatan menopause. Kegiatan keluarga berhasil dalam arti ibu dalam keluarga sehat dan dapat meminimalisir gejala menopause dengan pengetahuan yang diperolehnya dalam persiapan pendidikan menopause. Metode: Pelatihan Persiapan Menopause menggunakan metode ceramah dan diskusi. Hasil: pekerja sosial mengikuti kegiatan dengan sangat antusias dan diskusi berjalan dengan baik dan lancar. Kesimpulan: Pelatihan kesiapsiagaan menopause telah dilaksanakan, peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dan terdapat beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Edukasi sebagai bentuk transfer pengetahuan diharapkan dapat diberikan setiap hari kepada para ibu-ibu yang berharap setelah mengikuti kegiatan ini gejala menopausenya

akan berkurang dan kualitas hidupnya akan meningkat.

Kata kunci: Menopause; Persiapan; Edukasi.

PENDAHULUAN

Menopause adalah suatu masa transisi dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan terhentinya menstruasi dan produksi hormon estrogen. Menopause biasanya terjadi pada usia 45-55 tahun. Menopause dapat menyebabkan berbagai perubahan fisik dan emosional pada wanita. Perubahan fisik yang umum terjadi meliputi hot flashes, keringat malam, perubahan mood, vagina kering, dan osteoporosis. Perubahan emosional yang umum terjadi meliputi kecemasan, depresi, dan perubahan pola tidur.

Peningkatan pengetahuan tentang menopause dapat membantu wanita dalam mempersiapkan diri menghadapi perubahan yang terjadi. Dengan pengetahuan yang dimiliki, wanita dapat mengatasi keluhan-keluhan yang muncul sehingga kualitas hidup mereka tetap terjaga. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022, jumlah penduduk Indonesia yang berusia 45 tahun ke atas adalah sebesar 43,62% dari total penduduk. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup masyarakat Indonesia. Menopause merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh wanita usia 45 tahun ke atas. Namun, masih banyak wanita yang belum mengetahui tentang menopause. Hal ini dapat menyebabkan wanita tidak siap menghadapi perubahan yang terjadi dan dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Indonesia (LPP UI) pada tahun 2020, hanya 47,5% wanita usia 45-54 tahun yang mengetahui tentang menopause. Dari jumlah tersebut, hanya 37,5% yang mengetahui tanda dan gejala menopause. Kurang pengetahuan tentang menopause dapat menyebabkan wanita mengalami berbagai masalah, seperti: [1]. Ketidaksiapan menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi[2]. Peningkatan risiko komplikasi kesehatan, seperti osteoporosis dan penyakit kardiovaskular[3]. Gangguan kualitas hidup, seperti stres, kecemasan, dan depresi

Menopause adalah suatu fase penting dalam kehidupan wanita. Wanita yang memasuki masa menopause perlu dipersiapkan dengan baik agar dapat menghadapi perubahan yang terjadi. Pemberian edukasi tentang menopause dapat membantu wanita dalam mempersiapkan diri menghadapi menopause. Edukasi dapat memberikan informasi tentang tanda dan gejala menopause, tahapan menopause, dan penatalaksanaan menopause. Edukasi tentang menopause juga dapat membantu wanita untuk:[1]. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang menopause[2]. Meningkatkan kemampuan untuk mengatasi keluhan-keluhan yang muncul selama menopause[3]. Mempertahankan kualitas hidup selama menopause.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi persiapan menghadapi menopause kepada ibu-ibu usia 45-55 tahun di Kp. Tutugan, yang berlokasi di Jl. Cihanjuang, Rt 02/Rw 05, Ds. Cihanjuang Rahayu, Kec. Parongpong, Kab. Bandung Barat, Jawa Barat, Indonesia. Kegiatan ini diharapkan dapat mencapai tujuan berikut:[1]. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu tentang menopause[2]. Meningkatkan kemampuan ibu-ibu untuk mengatasi keluhan-keluhan yang muncul selama menopause[3]. Mempertahankan kualitas hidup ibu-ibu selama menopause. Kegiatan ini layak dilaksanakan oleh perguruan tinggi karena:[1]. Perguruan tinggi memiliki sumber daya manusia yang kompeten di bidang kesehatan, khususnya kesehatan reproduksi wanita[2]. Perguruan tinggi memiliki sarana dan prasarana yang memadai untuk melaksanakan kegiatan edukasi[3]. Perguruan tinggi memiliki komitmen untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

METODE

Metode penyuluhan Penyuluhan adalah suatu upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif, yaitu rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah dengan peran serta aktif individu maupun kelompok atau masyarakat, untuk memecahkan masalah masyarakat salah satu permasalahan yang kami ambil yakni Edukasi Persiapan Menghadapi Menopause khususnya dikalangan masyarakat. Penyuluhan ini kami lakukan pada bulan Desember. Pada saat penyuluhan materi akan disampaikan dengan beberapa susunan acara diantaranya: Pembagian leaflet, Pembukaan, Penyampaian isi materi, dan terakhir ke sesi Tanya jawab. Metode Dokumentasi dalam kegiatan ini terdapat Dokumentasi tertulis, dokumentasi audiovisual, dan dokumentasi elektronik. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan ini dimulai dari pembukaan, sambutan-sambutan lalu penyampaian materi dan diselingi diskusi dan pertanyaan dari para ibu-ibu yang hadir dan di akhiri dengan penutup. Penyuluhan ini dilakukan pada 11 Desember 2023, pukul 13.00-14.00 WIB di halaman rumah rt 02. Desa Cihanjuang Rahayu dan dihadiri sekitar 20 ibu-ibu maupun lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi persiapan menghadapi menopause, tahun Pelaksanaan 2023. Lokasi Kp. Tutugan, Rt 02/Rw 05, Ds. Cihanjuang Rahayu, Kec. Parongpong, Kab. Bandung Barat, Jawa Barat, Indonesia. Sasaran kepada Ibu rumah tangga berusia 45-55 tahun di kecamatan Parongpong. Pelaksana mahasiswa PKM dari Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Rajawali.

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, berikut adalah hasil yang telah dicapai: Ketercapaian Tujuan Kegiatan Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam menghadapi menopause. Berdasarkan hasil evaluasi, tujuan kegiatan ini telah tercapai dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu rumah tangga tentang menopause meningkat dari 60% sebelum kegiatan menjadi 80% setelah kegiatan. Selain itu, keterampilan ibu rumah tangga dalam mengelola gejala menopause juga meningkat dari 50% sebelum kegiatan menjadi 70% setelah kegiatan.

2. Ketercapaian Target Materi

Kegiatan ini menargetkan materi edukasi tentang menopause, meliputi:

- 1) Pengertian dari premenopause
- 2) Pengertian pemberian edukasi persiapan menghadapi menopause
- 3) Gejala-gejala menopause
- 4) Pencegahan terjadinya keluhan terhadap menopause
- 5) Hal-hal yang dapat dilakukan untuk menyiapkan diri dalam menghadapi menopause

Berdasarkan hasil evaluasi, target materi ini telah tercapai dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu rumah tangga tentang materi edukasi mencapai 85%. Kegiatan edukasi menjelang menopause bagi ibu rumah tangga di Kecamatan Parongpong, telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini telah memberikan manfaat bagi ibu rumah tangga dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menghadapi menopause. Kegiatan ini dapat dilanjutkan pada tahun-tahun berikutnya dengan memperluas cakupan sasaran ke ibu rumah tangga di wilayah lain di kabupaten Bandung Barat. Selain itu, kegiatan ini dapat dikembangkan dengan melibatkan berbagai pihak, seperti pemerintah daerah, organisasi profesi, dan organisasi masyarakat.

Pemberian Edukasi

Edukasi ibu tentang kesiapan menopause melalui kegiatan kesejahteraan keluarga ini bertujuan untuk membantu ibu mempersiapkan diri menghadapi menopause lebih dini. Jika ibu keluarga sehat dalam arti pengetahuan yang diperoleh pada persiapan pelatihan menopause dapat meminimalkan gejala menopause, maka aktivitas keluarga berjalan lancar. Seorang ibu yang memahami dan memahami menopause akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, yang akan membuatnya sehat jasmani dan rohani, yang akan mempengaruhi kesehatan mental dan fisik keluarganya. Hal ini sejalan dengan pendapat Indriani (2007) yang menyatakan bahwa menopause tidak hanya terjadi pada wanita berusia lanjut dan sebaiknya semua wanita mempelajari ciri-ciri menopause sejak usia muda.

Meningkatnya pengetahuan tentang menopause dapat membantu wanita mempersiapkan diri, berperilaku dan bertindak secara tepat untuk mencegah gejala-gejala yang berhubungan dengan menopause. Gejala menopause diharapkan akan berkurang dan kualitas hidup perempuan akan meningkat secara signifikan. Memberikan pelatihan kesiapan menopause kepada ibu-ibu PKK melalui kegiatan pembinaan. Pengasuhan keluarga berjalan lancar, dengan partisipasi 20 orang, kp. Tutugan rt 02 rw 05, ds. Cihanjuang rahayu, kec. Parongpong. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini, dan dalam diskusi tersebut beberapa ibu-ibu mengajukan pertanyaan mengenai fakta dan mitos seputar menopause. Peserta juga banyak bertanya mengenai pendidikan seks.

KESIMPULAN

Pendidikan tentang persiapan menopause merupakan langkah penting dalam membantu perempuan berhasil mengatasi menopause. Pelatihan ini memberikan informasi mengenai menopause, gejala menopause, penanganan gejala menopause, dan pola hidup sehat bagi wanita menopause. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, pemberian edukasi tentang kesiapan menopause dapat memberikan beberapa manfaat, antara lain: * Meningkatkan pengetahuan wanita tentang menopause * Mengurangi tingkat kecemasan wanita * Membantu wanita memahami tentang menopause dan cara menanganinya * Meningkatkan kualitas hidup wanita menopause Oleh karena itu, pendidikan kesiapsiagaan menopause perlu dilakukan secara rutin dan terus menerus baik oleh tenaga kesehatan maupun masyarakat itu sendiri. Pendidikan kesehatan, media massa, media sosial, dll. Berikut beberapa tips dalam memberikan edukasi persiapan menopause.

- Menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti
- Menggunakan metode yang menarik dan interaktif
- Memberikan informasi yang lengkap dan akurat
- Memberikan jawaban yang jelas dan informatif terhadap pertanyaan peserta Dengan mengedukasi masyarakat tentang persiapan, kita dapat membantu perempuan untuk memiliki kehidupan yang lebih baik dan lebih baik pengalaman menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Winarsih, R. T. L., & Lestari, R. T. Pemberian Edukasi Persiapan Meghadapi Menopause Pada Ibu-Ibu Dalam Kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Di Dusun Cikal Rt 02 Rw 03 Tuntang Kabupaten Semarang. <https://ejournal.unjaya.ac.id/index.php/jice/article/view/771>
- 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.