



PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PERSIAPAN IBU DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE

Desi Fitriani¹, Ruri Maisetya Sari², Tria Nopi Herdiani³, Waytherlis Apriani⁴, Yulita Elvira Silviani⁵
^{1,2,3,4,5}STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu



***Corresponding author**

Email :

fitriadesy120@gmail.com

HP: 082141116057

Kata Kunci:

Penyuluhan;
Persiapan Ibu;
Menopause;

Keywords:

Health Promotion;
Mother preparation,;
Menopause

ABSTRAK

Menopause merupakan proses peralihan dari masa produktif menjadi masa non produktif. Masa ini mempengaruhi aspek psikologis, mengingatkan dirinya yang akan menjadi tua karena organ reproduksinya sudah tidak berfungsi lagi dan kekhawatiran terhadap hal-hal lain yang mungkin muncul menyertai berakhirnya masa reproduksinya. Untuk itu, kecemasan Ibu dalam menghadapi menopause harus diatasi. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui koordinasi dengan bidan di wilayah setempat dalam kegiatan melakukan penyuluhan persiapan menghadapi menopause. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam menghadapi menopause. Metode kegiatan dengan cara ceramah. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan penyuluhan tentang persiapan menghadapi menopause warga sangat senang mengikuti acara penyuluhan tersebut.

ABSTRACT

Menopause is a process of transition from a productive period to a non-productive period. This period affects the psychological aspect, reminds him that he will grow old because his reproductive organs are no longer functioning and worries about other things that might arise accompanying the end of his reproductive period. For this reason, the mother's anxiety in facing menopause must be overcome. The method of implementing service activities is carried out through coordination with midwives in the local area in carrying out counseling activities in preparation for menopause. As a result of the community service activities, counseling was carried out on preparation for menopause, the residents were very happy to take part in the counseling event.



PENDAHULUAN

Wanita umumnya menghabiskan sepertiga terakhir dari hidup mereka dalam menopause, setelah tahun-tahun reproduksi mereka berakhir. Selama menopause, wanita mengalami berbagai gejala dan kondisi yang dapat diprediksi terkait dengan perubahan kadar hormon seks dan penuaan. Transisi menopause mendahului menopause beberapa tahun dan biasanya ditandai dengan ketidakaturan siklus menstruasi dan hot flashes dan keringat malam. Setelah menopause, gejala genitourinari mendominasi, termasuk atrofi dan kekeringan vulvovaginal dan gejala saluran kemih bagian bawah, termasuk frekuensi buang air kecil, urgensi, dan nokturia. Pengobatan hormonal efektif untuk gejala vasomotor dan genitourinari, tetapi pemahaman tentang dampaknya terhadap penyakit kardiovaskular, disfungsi kognitif, dan depresi terus berkembang.

Menopause yang dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi, sering dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan dalam kehidupan seorang wanita. Masa ini mempengaruhi aspek psikologis, mengingatkan dirinya yang akan menjadi tua karena organ reproduksinya sudah tidak berfungsi lagi dan kekhawatiran terhadap hal-hal lain yang mungkin muncul menyertai berakhirnya masa reproduksinya (Sastrawinata, 2007).

Banyak wanita merasa cemas menghadapi menopause karena mereka beranggapan bahwa wanita yang berusia lanjut akan mengalami hidup yang kurang sehat, kurang bugar dan tidak cantik lagi. Padahal, menopause merupakan suatu fase kehidupan yang harus dialami dan tidak dapat dihindari oleh setiap wanita. Menjadi tua memang hal yang sering ditakuti oleh para wanita, tetapi hal ini tidak berarti wanita kehilangan identitas kewanitaannya. Walaupun demikian, tidaklah dapat dipungkiri adanya aneka perubahan fisik dan emosi yang menyebabkan masa menopause merupakan masa yang membutuhkan penyesuaian diri dan pengertian dari berbagai pihak (Northrup, 2014).

Fenomena yang terjadi di masyarakat sekarang ini menunjukkan bahwa banyak kaum ibu mengalami masalah dalam menghadapi menopause. Masalah-masalah yang sering dihadapi oleh kaum ibu antara lain adalah gangguan dalam kehidupan seksual suami istri, tanda-tanda fisik seperti keringat yang berlebihan dan rasa panas pada muka. Juga timbul perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, seperti perasaan cemas, sedih, marah, cemburu dan berbagai perasaan tidak nyaman muncul pada usia itu serta perasaan tidak berguna karena tidak bisa melahirkan anak lagi. Selain hal-hal tersebut, ketidaksiapan kaum ibu dalam menghadapi proses penuaan merupakan suatu masalah tersendiri (Christiani, 2013).

METODE PELAKSANAAN

Lokasi pengabdian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu. Sasaran pengabdian yaitu ibu yang berusia 40 sampai 50 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. Kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan tentang persiapan menghadapi menopause. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui koordinasi dengan bidan di wilayah setempat.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan, Ibu-ibu sangat semangat dan antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tentang tanda, gejala dan perubahan yang terjadi pada masa menopause. Setelah mengikuti penyuluhan, ibu-ibu menjadi lebih mengerti dan paham tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause. Peningkatan pemahaman diketahui dari pengisian kuesioner yang diberikan kepada ibu-ibu dilakukan penyuluhan dan diberikan kembali mengisi kuesioner, pemahaman ibu-ibu meningkat menjadi baik. Pemahaman yang mereka dapatkan setelah penyuluhan adalah membuat ibu-ibu lebih siap menghadapi masa menopause yang akan atau sedang dialaminya. Ibu-ibu mengatakan tidak khawatir lagi dengan perubahan yang telah atau akan dialaminya selama masa menopause dan mereka banyak mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait dengan menopause tersebut.



Gambar 1: Penyuluhan yang dilakukan kepada ibu dalam persiapan menghadapi menopause

KIE dalam program kesehatan ditujukan untuk meningkatkan kepedulian dan mengubah sikap untuk menghasilkan suatu perubahan perilaku yang spesifik, dengan perubahan perilaku ini akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan terhadap masalah yang dialami peserta KIE. Selain itu, KIE juga untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, meletakkan dasar bagi mekanisme sosiokultural yang dapat menjamin keberlangsungannya proses penerimaan (Lestari, 2010). Tingkat kecemasan yang tinggi pada Menopause berdampak pada psikologis dan fisiologis. Faktor yang paling dominan penyebab kecemasan lansia adalah membayangkan peristiwa masa depan yang tidak menyenangkan karena ada pengalaman buruk dimasa lalu. Brown 83 et al., (2014) mengungkapkan bahwa menggunakan sistem memori yang memfasilitasi kenangan peristiwa masa lalu untuk memproyeksikan dan mensimulasikan peristiwa baru ke masa depan akan berpengaruh terhadap psikologis seseorang. Perubahan psikologis pada masa menopause pastinya sering terjadi. Beberapa wanita menemukan perubahan pada gelombang hormonnya serta kebutuhan untuk menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi, sehingga membuat menopause menjadi sangat sulit. Perubahan psikologis seseorang sangat tergantung bagaimana pandangan seorang wanita tentang menopause itu sendiri termasuk pengetahuannya tentang menopause. Perubahan psikis ini sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. (Mulyani, 2013).

Dengan adanya penyuluhan ini dapat membantu wanita menopause untuk menambah informasi penting dan mempengaruhi seseorang dalam mengembangkan nalar dan pengetahuan. Dengan daya nalar yang baik akan memudahkan seseorang untuk meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan merupakan salah satu pendorong untuk merubah perilaku atau mengadopsi perilaku yang baru karena perubahan yang wajar yang akan dialami oleh setiap wanita dan tidak harus menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Tujuan dari kegiatan penyuluhan telah tercapai, diketahui dari evaluasi yang dilakukan mengalami peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Kelanjutan dari kegiatan perlu dipantau dan diperhatikan agar ibu-ibu dapat memahami dan mampu menghadapi setiap permasalahan pada saat masa menopause terjadi. Menopause adalah proses alami pada tubuh wanita yang tidak membutuhkan penanganan khusus. Namun, ada upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah gejala menopause agar tidak bertambah parah, yaitu: menghindari makanan pedas dan minum panas, berkafein, atau beralkohol, menciptakan lingkungan rumah yang sejuk dan nyaman, mengenakan pakaian berbahan katun agar tubuh terasa sejuk, menerapkan teknik relaksasi, antara lain dengan meditasi, pengaturan napas, yoga, serta taichi, menggunakan pelumas vagina berbahan dasar air.

Untuk mencegah penyakit yang dapat timbul akibat menopause, wanita disarankan untuk menjalani gaya hidup sehat. Beberapa hal yang dapat dilakukan yaitu: Olahraga secara rutin, minimal 30 menit setiap hari, beristirahat yang cukup, tidak merokok atau mengonsumsi minuman beralkohol, menerapkan pola makan yang sehat dan memperbanyak asupan serat dari buah dan sayuran, membatasi asupan lemak, gula, dan minyak, berkonsultasi dengan dokter mengenai perlunya mengonsumsi suplemen kalsium dan vitamin D.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini telah dilaksanakan, Responden mengerti dengan penjelasan penyuluhan persiapan menghadapi Menopause, dan mengatakan memahami cara menanggulangi dan menghadapi menopause. Kegiatan ini bermanfaat dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang menopause khususnya bagi mereka yang akan memasuki masa menopause sehingga dari kegiatan ini diharapkan kedepannya para perempuan yang akan memasuki masa menopause sudah lebih siap dan memahami perubahan yang akan dialami selama masa menopause dan mengerti bagaimana cara penanganannya.

DAFTAR PUSTAKA

Brown, F. R. S. dan P. (2006). Menopause. Jakarta: Erlangga.

Christiani, Retnowati, S., & Purnamaningsih, E. H. (2013). Hubungan Persepsi Tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause.

Lestari, D., 2010., Seluk Beluk Menopause. Yogyakarta: Gerai Ilmu.

- Mulyani S. 2013. Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Northrup, C. (2014). Bijak di saat menopause. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Sastrawinata, S .2007. Klimakterium dan Menopause. Ilmu Kandungan Eds. Wiknjosastra, H. Saifuddin. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Prawiroharjo. Schneider HPG, Heine.