

**PENYULUHAN DAN PELAKSANAAN PEMERIKSAAN
KESEHATAN PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA
PANGARIBUAN
KECAMATAN ANGKOLA MUARATAIS
TAHUN 2022**

Dewi Arjuna Putri Pan Harahap
Dosen Program Studi D-III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral
dewiarjunapan@gmail.com

ABSTRAK

Sebagian besar wanita di Indonesia tidak mengetahui dampak yang bisa timbul saat akan memasuki masa menopause. Ketidaktahuan itu didasari pandangan yang menganggap menopause itu gejala alami. Padahal saat memasuki masa tidak haid itu lagi, perempuan mengalami gejala-gejala seperti gejalak 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), dan berat badan bertambah. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar wanita menopause dapat meningkatkan kualitas hidup bersih dan sehat, mampu berbuat sehat tanpa merepotkan keluarganya. Serta dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan wanita menopause dalam mengatasi keluhan kesehatan. Bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini brosur. Dengan metode pemberian konseling terhadap wanita menopause, kemudian pelaksanaan pemeriksaan kesehatan. Dengan Pengabdian ini para wanita menopause lebih paham manfaat pelaksanaan penyuluhan agar bisa diterapkan dalam kehidupan sehari - hari. Diharapkan kepada Bidan Desa untuk mengaktifkan program terkait pelaksanaan pemeriksaan kesehatan pada wanita menopause.

Kata Kunci :Penyuluhan, wanita menopause

ABSTRACT

Most women in Indonesia do not know the impact. It can occur during menopause. Ignorance is based view that considers menopause a natural phenomenon. Even though when entering the period of not menstruating again, women experience symptoms such as hot flushes and night sweats, fatigue, insomnia, dry skin and hair, aches and pains in joints, pain This community service aims to make postmenopausal women improve the quality of their clean and healthy lives, and are able to do healthy things without bothering their families. And can improve the understanding and ability of menopausal women in overcoming health complaints. The materials used in this community service are brochures. With the method of providing counseling to menopausal women, then carrying out health checks. With this service, postmenopausal women better understand the benefits of implementing counseling so that it can be applied in everyday life. It is hoped

that the Village Midwife will activate programs related to the implementation of health checks for postmenopausal women.

Keywords: *Counseling, menopausal women*

PENDAHULUAN

Menopause merupakan penghentian siklus haid. Menopause merupakan kejadian yang normal pada seorang wanita dan setiap wanita pasti akan mengalami masa menopause dan merupakan tahap akhir proses biologis yang dialami wanita berupa penurunan produksi *hormone seks* wanita yaitu *estrogen* dan *progesteron* dari indung telur. Disebut *menopause* jika orang tidak lagi menstruasi selama satu tahun..Seiring dengan bertambahnya umur, semua fungsi organ tubuh mulai menunjukkan adanya perubahan-perubahan yang signifikan. Salah satunya adalah menurunnya fungsi organ reproduksi yaitu ovarium.

Namun, sering diterapkan untuk klimakterik, yaitu penurunan aktivitas reproduksi 2 sampai 3 tahun, biasanya pada usia antara 45 dan 55 tahun (median 51 tahun). Klimakterik dimulai saat fertilitas sudah berkurang pesat dan berlanjut sampai ovarium berhenti mengeluarkan estrogen.

Definisi yang di fahami luas adalah usia lebih dari 45 tahun ke atas. Seorang wanita akan meninggalkan usia reproduksi (secara umum berkisar antara 15 – 44 tahun). Proses ini pasti akan berdampak pada perubahan akan kebutuhan pelayanan kesehatan reproduksi.

Usia median dari menopause, yaitu suatu periode tanpa menstruasi, adalah 51,3 tahun dan menopause dapat terjadi pada usia 48-55 tahun. Perimenopause dapat terjadi 3-5 tahun sebelum menopause. Pada periode perimenopause level estrogen seorang wanita tidak diduga, ovarium mulai mengecil, dan terjadi penurunan fertilitas.

Terjadinya menopause dipicu oleh perubahan hormonal (estrogen dan progesterone) dalam tubuh. Hormon merupakan suatu zat kimia yang dihasilkan oleh kelenjar-kelenjar tertentu dalam tubuh, yang efeknya akan mempengaruhi kerja alat-alat tubuh yang lain. Secara klinis menopause didiagnosa setelah 12 bulan dari amenorrhoe, dihitung sejak menstruasi terakhir. Usia rata-rata pada saat menopause sekitar usia 51 tahun.

Pada masyarakat umumnya, usia dewasa memiliki penghargaan yang tinggi dibandingkan usia lanjut khususnya wanita yang mengalami menopause.

Menopause dipersepsikan sebagai suatu kehilangan dan menimbulkan perasaan tidak berharga. Wanita memiliki keyakinan dalam diri bahwa sebagian wanita sudah merasa tidak sempurna dengan berakhirnya proses menstruasi, dan merasa tidak subur lagi. Pandangan budaya dan individual memengaruhi persepsi wanita berhubungan dengan proses

menopause dengan gejala-gejala yang ditimbulkan oleh menopause.

Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini adalah menurunnya fungsi *estrogen* seperti *ovarium*, *uterus* dan *endometrium*, menurunnya kekuatan serta kelenturan vagina dan jaringan *vulva*, dan akhirnya semua jaringan yang bergantung pada *estrogen* akan mengalami atrofi (mengerut).

Gangguan akibat kekurangan *estrogen* pasti akan muncul yaitu berupa peningkatan kadar *kolesterol* 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 meningkatkan persiapan untuk menghadapinya dengan mengetahui organ tubuh, fungsinya, serta mengenal kejadian masa *klimakterium* dan *menopause*.

Perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam sintom-sintom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan yang mengakibatkan insomnia.

Semua wanita ingin tetap dihargai sebagai individu yang utuh. Beberapa wanita respek terhadap kesehatan dan ingin memperoleh informasi kesehatan bagi wanita menopause secara komprehensif. Perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan menopause mengandung arti yang lebih dalam bagi kehidupan

wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi.

Akibat yang lebih jauh lagi adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering menimbulkan kecemasan.

Peningkatan beberapa penyakit pada wanita menopause semakin meningkat. Hal ini terjadi pada umumnya oleh karena pola hidup tidak sehat dan ketidaktahuan pentingnya olah raga. Khususnya merasa perlu ada wadah yang dapat menampung berbagai permasalahan berkaitan dengan kebutuhan wanita menopause, salah satunya dengan kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini sebagai wadah menampung permasalahan ibu-ibu pada menopause dan sebagai tempat bertanya tentang bagaimana menghadapi masa menopause agar terjalin hidup yang sehat tanpa resiko komplikasi penyakit.

Perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam sintom-sintom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan yang mengakibatkan insomnia. Permasalahan gizi yang sering dialami wanita menopause,

diantaranya: gizi kurang, konstipasi, dan tingginya kolesterol dan gula darah, serta tekanan darah tidak stabil.

Berdasarkan uraian tersebut dan kenyataan di lapangan bahwa sebagian besar wanita menopause bermasalah. Karenanya kami tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat untuk menolong para wanita menopause khususnya agar dapat tampil mandiri, sehat, dan bersemangat juga memperingan beban pada diri sendiri dan anggota keluarga wanita menopause pada umumnya.

Permasalahan besar yang sering dialami wanita menopause adalah” bagaimanakah caranya supaya wanita menopause dapat hidup sehat dengan konsumsi gizi yang cukup sehingga dapat tampil ceria dan bersemangat?” serta tidak menjadikan beban pada anggota keluarga.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Rangkaian kegiatan ditujukan untuk mengajarkan masalah kesehatan melalui pencegahan terhadap timbulnya penyakit dan melakukan upaya-upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Pangaribuan Kecamatan Angkola Muara Tais meliputi tahapan berikut:

- a. Membentuk kelompok dosen pengabdian kepada masyarakat;

- b. Pengurusan izin pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat;
- c. Berkonsultasi dengan mitra pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini pihak kecamatan Angkola Muara Tais, Kepala Desa Pangaribuan dan Bidan Desa;
- d. Musyawarah dalam menentukan poladan program kerja (aproach);
- e. Penyiapan bahan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah dengan metode penyuluhan. Penyuluhan diberikan kepada peserta dengan materi penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan pada wanita menopause.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidimpuan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 15 Januari 2022.

Peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat ini, sejumlah 25 peserta wanita menopause. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dan mahasiswa Prodi D III Kebidanan Akademi Kebidanan Sentral di Desa Pangaribuan Kabupaten Tapanuli Selatan berjalan lancar, dan peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan dengan jumlah peserta 25 wanita menopause dengan memberikan materi tentang menopause yakni seputar pengertian, penyebab menopause tanda dan gejala menopause, faktor-faktor

pencetus dan penyakit penyerta pada masamenopause serta pencegahan komplikasi penyakit pada masa menopause termasuk pola hidup sehat, pola makan seimbang dan tepat.

Dengan adanya penyuluhan ini dapat membantu wanita menopause untuk menambah informasi, hal ini sangat penting dan dapat 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.

Sedangkan sasaran dari kegiatan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen Akademi Kebidanan Sentral Padangsidempuan juga telah tercapai. Namun 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:

1. Menghindari makanan pedas dan minuman panas, berkafein, atau beralkohol
2. Menciptakan lingkungan rumah yang sejuk dan nyaman
3. Mengenakan pakaian berbahan katun agar tubuh terasa sejuk
4. Menerapkan teknik relaksasi, antara lain dengan meditasi, pengaturan napas, yoga, serta taichi
5. Menggunakan pelumas vagina berbahan dasar air.

Untuk mencegah penyakit yang dapat timbul akibat menopause, wanita disarankan untuk menjalani gaya hidup sehat. Berikut adalah beberapa hal yang dapat dilakukan:

1. Berolahraga secara rutin, minimal 30 menit setiap hari
2. Beristirahat yang cukup
3. Tidak merokok atau mengonsumsi minuman beralkohol
4. Menerapkan pola makan yang sehat dan memperbanyak asupan serat dari buah dan sayuran
5. Membatasi asupan lemak, gula, dan minyak
6. Berkonsultasi ke dokter mengenai perlunya mengonsumsi suplemen kalsium dan vitamin D.

Mengatasi gejala menopause juga perlu mengelola emosi dengan baik. Masa menopause dapat memberikan pengaruh pada suasana hati yang berubah-ubah dan tidak nyaman. Perubahan emosional ini pun dikaitkan dengan adanya perasaan sedih dan menyesal karena salah satu kemampuan tubuh sudah tidak berfungsi lagi. Di mana wanita yang menopause sudah tidak memiliki kesuburan seperti sebelumnya, tidak lagi mengalami menstruasi dan melahirkan anak.

Kondisi tersebut akan memberikan banyak pengaruh pada sisi emosional sehingga memunculkan perubahan suasana hati yang tidak menentu. Meskipun tidak dapat dihindari, kondisi ini masih bisa diminimalisir dengan melakukan beberapa cara: Melakukan meditasi selama 15 menit sehari secara rutin untuk mengurangi stress, Melakukan aktivitas hobi atau kegiatan lain yang dapat mengasah keterampilan untuk mengisi waktu luang, Minta dukungan sosial dari keluarga atau teman terdekat.

Gejala kesulitan tidur atau insomnia sering kali terjadi dan dialami oleh wanita masa menopause. Kondisi ini biasanya terjadi akibat pengaruh munculnya gejala panas yang dialami wanita menopause. Bukan hanya itu, perubahan hormon pada tubuh wanita juga menyebabkan sering terbangun di waktu yang sama setiap malam. Beberapa cara mengatasi gejala menopause dengan insomnia yang bisa dilakukan: Atur suhu kamar dengan kondisi dingin yang

nyaman untuk , lakukan aktivitas meditasi untuk menenangkan pikiran dan membuat tubuh nyaman sebagai penghantar tidur, dan mandi air hangat atau dingin dapat membantu mengatur suhu tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan diharapkan dapat membuat ibu-ibu lebih memahami tentang menopause dan mengatasi setiap permasalahan pada saat masa menopause .
2. Menopause merupakan masa yang pasti dihadapi dalam perjalanan hidup seorang perempuan dan suatu proses alamiah sejalan dengan bertambahnya usia. Menopause bukanlah suatu penyakit ataupun kelainan dan terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan.
3. Pelaksanaan penyuluhan juga diselingi dengan pemeriksaan kesehatan para wanita menopause

SARAN

1. Diharapkan kepada para wanita menopause agar menjaga pola makan, mengatasi segala keluhan dengan tenang dan tidak gampang stress.
2. Diharapkan bidan Desa Pangaribuan agar membuat program dan bersama membimbing para wanita menopause untuk menjaga dan

meningkatkan kesehatan wanita menopause.

3. Diharapkan Kepada Kepala Desa Pangaribuan mendukung program penyuluhan dan pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan wanita menopause.

REFERENSI

Mulyani Siti Nina. 2018. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di usia Pertengahan*. Nuha Medika. Yogyakarta.

Pribakti B. 2010/2012. *Tips dan trik Merawat Organ Intim*. Jakarta. Sagung Seto.

Almatsier S, Soetardjo S, dan Soekarti M. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Ausman dan Russell. 2006. *Nutrition in the Elderly. Modern Nutrition in Health and Disease*. Philadelphia. Lippincott William 50 th Anniversary Ed. Baltimore. USA

Prawiharjo Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. PT. Bina Pustaka.

Kompas.com 2010. Ancaman Penyakit di Masa Menopause.

Proverawati Atikah. 2010. *Menopause*

Dan Sindrom Premenopause. Yogyakarta. Nuha Medika.

DOKUMENTASI KEGIATAN

