

- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). Menopause masalah dan penanganannya. Yogyakarta: Deepublish
- Kumalaningsih, S. (2008). Sehat dan bahagia menjelang dan saat menopause. Surabaya: Tiara Aksa
- Tsuraya Mona, dkk. Gambaran Mekanisme Koping Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause. Fakultas Keperawatan Universitas Riau. 2018

#### 4. HASIL PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang Menopause berjalan lancar dan dihadiri 45 orang ibu menopause usia 50 sampai 55 tahun. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 4.1 penyuluhan tentang Menopause

Pengetahuan subyek (ibu menopause) meningkat, yang awalnya tidak mengetahui tentang perubahan dan penanganan menopause menjadi tahu. Terdapat 60% ibu yang mengalami peningkatan pengetahuan tentang perubahan dan penanganan menopause. Rerata peningkatan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan pada kisaran angka 45%. Hal ini masih tergolong cukup baik. Adanya variasi dari karakteristik subyek menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian rerata peningkatan pengetahuan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat awalnya mengalami hambatan. Hal ini terjadi karena tidak semua subyek tertarik pada bidang kesehatan, adanya kesibukan lain dari subyek kegiatan misalnya subyek tidak konsentrasi saat diadakan penyuluhan dan ada yang subyek tidak dapat menulis. Namun, dengan pendekatan yang terus menerus dan bersahabat, pada akhirnya hambatan tersebut dapat diatasi.

#### 5. SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Pesawaran antara lain. Pertama: adanya peningkatan pengetahuan tentang perubahan dan penanganan menopause pada subyek kegiatan dengan rerata peningkatan sebesar 45%.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

Proverawati, A. (2010). Menopause dan sindrome premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika

## 2. MASALAH

Di Desa Kurungan Nyawa merupakan desa yang dekat dengan Kota Bandar Lampung, dimana dengan jarak tempuh yang dekat ini, fasilitas kesehatan memadai. Tetapi warga yang memiliki usia antara 50-55 tahun (menopause) disini, memiliki tingkat pemahaman yang sedang mengenai perubahan fisiologi yang dialami pada masa menopause dengan presentasi 57% yang memahami keadaan menopause. Sehingga kejadian ini memicu peningkatan ketidaknyamanan ibu menopause dan menimbulkan kekhawatiran yang dapat memicu kesehatan wanita menopause.

Kemudian informasi yang mereka dapat mengenai penanganan perubahan fisiologis ini didapat bukan dari tenaga kesehatan melainkan dari kerabat terdekat yang sama-sama usia menopause, sehingga yang mereka lakukan adalah berdiam diri dirumah dan bersifat menarik diri. Maka tim pengusuk tertarik untuk melaksanakan penyuluhan tentang perubahan menopause dan penanganannya di Desa Kurungan Nyawa tahun 2018. Target kegiatan ini adalah terpaparnya masyarakat khususnya wanita usia 50-55 tahun di Desa Kurungan Nyawa tentang perubahan dan penanganan menopause. Berikut Peta Lokasi Desa Kurungan Nyawa



Gambar 2.1 Lokasi Desa Kurungan Nyawa, Gedong Tataan Pesawaran Lampung

## 3. METODE

Subyek dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu yang berusia 50-55 tahun (menopause) yang berada di Desa Kurungan Nyawa, Gedong Tataan, Pesawaran Lampung. Pada tahap awal diukur tingkat pengetahuan yang berkaitan dengan perubahan fisiologis yang dialami dan penanganannya. Pertanyaan seputar definisi menopause, perubahan fisiologis dan bagaimana cara penanganannya. Soal dalam bentuk pertanyaan terbuka.

Setelah dilakukan pretest, kegiatan selanjutnya adalah penyuluhan tentang perubahan menopause dan penanganannya. Materi akan dijelaskan oleh narasumber dengan menggunakan media power point yang menarik dan leflet. Setelah penyuluhan selesai, subyek kegiatan diberikan pertanyaan lagi (post test) dengan pertanyaan yang sama.

Therefore, the provision of education can provide increased knowledge, particularly those related to physiological changing to menopause women.

**Keywords** : physiological changing, Menopause women

## 1. PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses yang merupakan bagian dari kehidupan seseorang dan sudah terjadi sejak konsepsi dalam kandungan yang berlangsung terus sepanjang kehidupan. Risiko dari perkembangan manusia sehingga menjadi tua, salah satunya adalah terjadinya menopause pada wanita (Suparni & Astutik, 2016). Menopause adalah masa berakhirnya siklus menstruasi. Seiring dengan proses penuaan, semua wanita akan mengalami proses ini.

Menopause adalah masa peralihan yang terjadi pada wanita dari masa produktif menuju masa non produktif yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan progesteron (Suparni & Astutik, 2016). Seorang perempuan dikatakan sudah memasuki masa menopause apabila ia tidak mengalami periode menstruasi selama 12 bulan tanpa disertai penyebab biologis atau fisiologis yang disengaja (Kumalaningsih, 2008).

Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2014 yang menyatakan pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 di Indonesia mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada.

Berbagai dampak yang dialami oleh wanita yang telah mengalami menopause antara lain merasakan pergeseran serta perubahan-perubahan fisik dan psikologis. 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 di anggap bagus dan kemudian mereka beranggapan bahwa tubuh mereka tidak bagus lagi (Proverawati, 2010).

Dari dampak fisik maupun psikologis yang dialami wanita menopause ini perlu ada nya pengertian dari tenaga kesehatan tentang penanganan dari perubahan fisiologis tersebut, sehingga dapat membantu wanita tersebut dalam menangani ketidaknyamanan yang dialami. Dengan ini, tim pengusul tertarik untuk melaksanakan penyuluhan tentang perubahan fisiologis dan cara penanganannya di Desa Kurungan Nyawa Kelurahan Gedong Tataan, Pesawaran Lampung. Tujuan umumnya yaitu diharapkan bahwa wanita menopause dapat memahami keadaan fisiologis yang dialami serta dapat mengatasi keadaan tersebut dengan baik. Tujuan khusus nya adalah dapat menjelaskan tentang menopause, dapat menjelaskan perubahan yang terjadi pada masa menopause, serta dapat menjelaskan tentang penanganannya.

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE DI DESA KURUNGAN  
NYAWA KECAMATAN GEDONG TATAAN, PESAWARAN LAMPUNG****Yulistiana Evayanti<sup>1</sup>, Rosmiyati<sup>2</sup>, Anita Bustami**<sup>1,2</sup> Prodi Kebidanan Universitas Malahayati<sup>3</sup> Dosen POLTEKES Tanjung KarangEmail: yulistianaevayanti@gmail.com, ros\_yugo@yahoo.com,  
anitabustami@yahoo.com**ABSTRAK**

Menopause adalah masa berakhirnya siklus menstruasi. Seiring dengan proses penuaan, semua wanita akan mengalami proses ini. Fase alami tersebut disebabkan oleh perubahan pada kadar hormon tubuh wanita. Menjelang akhir usia 30 tahun, kinerja ovarium akan menurun dan pada akhirnya berhenti memproduksi hormon reproduksi di kisaran usia 50 tahun. Dengan keadaan seperti ini, wanita menopause butuh adanya fasilitas kesehatan yang dapat mendukung dalam penanganan perubahan yang terjadi. Tujuan kegiatan penyuluhan ini diharapkan wanita menopause dapat mengetahui perubahan fisiologis yang terjadi pada saat menjelang menopause. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 22 Januari 2019. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan kepada wanita menopause tentang perubahan fisiologis yang terjadi pada masa menopause di Desa Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan Pesawaran dengan metode penyuluhan menggunakan leaflet. Terdapat pengaruh signifikan pada pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan demikian, pemberian edukasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan perubahan fisiologis pada wanita menopause.

**Kata kunci :** Perubahan fisiologis, Wanita Menopause**ABSTRACT**

Menopause is the ended phase of menstrual cycle. Along with the aging process, all women will have experienced this process. This phase is caused by changing of hormone's level in women's body. Toward the end of 30 ages, ovary's performance will decrease and finally it will stop in producing reproductive hormone around 50 ages. By this condition, menopause women need healthy facilities that can support in handling changes that happen. The aim of the counseling activity is hoped that menopause women can understand physiological changing that happens around menopause phase. This activity was done on Tuesday, 22 January 2019. Then for the activity that done was in form of counseling to menopause women, it was about physiological changing that happen in menopause period at KurunganNyawa Village GedongTataan Sub district Pesawaran by counseling method , using leaflet. There was a significant influence mother's knowledge before and after counseling.