

**PENYULAHAN TENTANG MENOPOUSE PADA IBU-IBU DI DUSUN SUKAJAYA 1  
KURUNGAN NYAWA PESAWARAN**

Ike Ate Yuviska<sup>1</sup>, Diyan Azhari<sup>2</sup>, Kania Syifa Sabila<sup>3</sup>, Septi Dwi Lestari<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Dosen Prodi DIII Kebidanan Universitas Malahayati  
<sup>2,3,4</sup>Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Malahayati

Email: ikeyuviska12345@gmail.com

**ABSTRAK**

Menopause merupakan fase terakhir dimana perdarahan haid seorang wanita berhenti sama sekali. Pada usia 50 tahun, perempuan memasuki masa menopause sehingga terjadi penurunan atau hilangnya hormon estrogen yang menyebabkan perempuan mengalami keluhan atau gangguan yang seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan dapat menurunkan kualitas hidupnya. Tujuan kegiatan ini yakni diharapkan ibu-ibu menopause dapat mengerti tentang tanda-tanda menopause. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Senin tanggal 10 Februari 2020. Adapun kegiatan ini dilakukan berupa penyuluhan tentang menopause pada ibu-ibu di dusun sukajaya 1 kurungan nyawa pesawaran dengan metode penyuluhan leaflet. Terdapat pengaruh yang signifikan pada pengetahuan ibu-ibu sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan. Dengan demikian, pemberian edukasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan menopause.

**Kata kunci :** Menopause, Tingkat Pengetahuan, Penyuluhan

**ABSTRACT**

*Menopause is the last phase where a woman's menstrual bleeding stops altogether. At the age of 50 years, women enter menopause so that there is a decrease or loss of the hormone estrogen which causes women to experience complaints or disorders that often interfere with daily activities and can even reduce the quality of life. The purpose of this activity is that it is expected that menopausal mothers can understand the signs of menopause. This activity was done on Monday, 10 february 2020. The activity was carried out in the form of counseling about menopause for mothers in sukajaya hamlet 1 in a cage of pesawaran lives using the leaflet counseling method. There is a significant influence on the knowledge of mothers before and after counseling is done. Thus, providing education can provide increased knowledge, especially relating to menopause.*

**Keywords:** Menopause, Level of Knowledge, Counseling

**1. PENDAHULUAN**

Satus kesehatan masyarakat selain ditunjukkan oleh angka kesakitan, angkakematian, membaiknya status gizi, juga ditunjukkan oleh meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH). Penduduk di Indonesia, sejalan dengan meningkatnyataraf hidup dan pelayanan kesehatan manusia, UHH semakin tinggi. Kondisi ini membuat populasi orang berusia lanjut di

Indonesia semakin tinggi (Ismiyati, 2010).

Meningkatnya UHH terutama pada perempuan, mendorong kebijakan terhadap penduduk usia tua, bertambahnya jumlah penduduk tua dapat dimaknai sebagai meningkatnya tingkat kesejahteraan, meningkatnya kondisi kesehatan tetapi juga dapat dimaknai sebagai beban karena kelompok usia tua ini sudah tidak produktif lagi (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Seiring dengan peningkatan UHH, maka akan terjadi peningkatan penyakit-penyakit tua, khususnya pada wanita. Kejadian penyakit usia tua ini dihubungkan dengan penurunan kadar hormon estrogen. Penurunan hormon ini telah dimulai sejak usia 40 tahun (Proverawati, 2010). Berdasarkan data statistik dari Departemen Kesehatan pada tahun 2009 penduduk Indonesia telah berjumlah 201,4 juta dan 100,9 juta diantaranya adalah wanita, termasuk 14,3 juta orang wanita berusia 50 tahun ke atas. Pada tahun 2000 jumlah penduduk wanita berusia 50 tahun keatas telah mencapai 15,5 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah perempuan hidup dalam usia menopause tersebut terus bertambah jumlahnya menjadi 30,3 juta tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan. Wanita Indonesia yang memasuki masa premenopause saat ini sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan menjadi 11% pada 2005, kemudian naik lagi sebesar 14% pada 2015. Di Indonesia data Badan Pusat Statistik menunjukkan 15,2% juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita Indonesia (Rasyid et al., 2014).

Sindrom pre menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karenapola makan. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari pada Asia. Penurunan kadar estrogen tersebut sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para wanita (Proverawati, 2010).

Gejala yang menyertai sindrom pre menopause yang meliputi *hot flushes* (rasa panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan vagina), penurunan daya ingat, insomnia, depresi, *fatigue* (mudah capek), penurunan libido, *drypareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual) dan *incontinence urinary* (beser) (Proverawati, 2010).

Menopause ini terjadi pada perempuan pada akhir masa siklus haid yang terakhir, namun kepastiannya apabila perempuan sudah tidak lagi mengalami siklus haid selama paling kurang 12 bulan. Karena itu masa menopause ini mulai terjadi pada rata-rata umur 50 tahun, tetapi bisa juga terjadi secara normal pada wanita yang berusia diatas atau dibawah usia 50 tahun (Mulyani, 2013).

Berdasarkan data SDKI tahun 2012 jumlah persentase menopause menurut umur 30-34 tahun sebanyak 11,4 %, 35-39 tahun sebanyak 13,6%, 40-41 tahun

sebanyak 14,8%, 42-43 tahun sebanyak 17,8%, 44-45 tahun sebanyak 22,6%, 46-47 tahun sebanyak 32,6%, 48-49 tahun sebanyak 44,0% (“Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012”).

Tujuan umum dengan dilaksanakannya penyuluhan adalah diharapkan ibu-ibu usia 45-50 tahun dapat mengerti tentang tanda-tanda menopause. Sehingga tercipta lasia-lansia yang sehat dan sejahtera.

## 2. MASALAH

Dusun Sukajaya 1 merupakan dusun yang terdapat didesa kurungan nyawa dan terletak di kecamatan gedong tataan kabupaten pesawaran. Latar belakang penduduk di desa tersebut rata-rata petani dan karyawan swasta. dengan berbagai tingkat pendidikan. Pemahaman penduduk khususnya ibu-ibu tentang tanda-tanda menopause tergolong kurang, hal tersebut yang mendasari dilakukanya kegiatan pengabdian masyarakat. Target kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran para ibu-ibu terkait kesehatan reproduksi. Berikut peta lokasi desa kurungan nyawa, Kecamatan Godong tataan, Pesawaran.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Dusun Sukajaya 1 Kecamatan Gedong Tataan

## 3. METODE

Subjek dalam kegiatan penyuluhan ini adalah ibu-ibu yang ada di Dusun Sukajaya 1 Desa Kurungan Nyawa. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Senin tanggal 10 Februari 2020. Langkah awal dalam kegiatan ini dimulai dengan memberikan pertanyaan terbuka seputaran tentang Menopause. Kegiatan selanjutnya adalah memberikan materi, metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab, untuk memudahkan penyampaian materi menggunakan leaflet. Penyampaian materi dilakukan selama 45 menit dan diakhiri dengan memberikan pertanyaan kembali kepada ibu-ibu.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tentang Menopause di dusun sukajaya 1 berjalan dengan lancar peserta yang hadir sekitar 34 ibu-ibu pengajian mesjid jami nurul hidayah.

Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan :



Gambar 4.1 Pelaksanaan Penyuluhan Tentang Menopause

Pengetahuan ibu meningkat. Yang awalnya tidak mengetahui tentang tanda-tanda menopause menjadi tahu. Selama kegiatan berlangsung subjek menyimak materi dengan baik dibuktikan dengan banyaknya subjek yang dapat menjawab pertanyaan yang diberikan. Terdapat peningkatan sebelum dan selesai dilakukan penyuluhan pada kisaran angka 75% hal ini masih tergolong cukup baik.

Hambatan yang ditemukan dalam pelaksanaan penyuluhan adalah kurangnya antusiasme dari ibu-ibu sebagai subjek penyuluhan dalam mengikuti materi, hal tersebut dikarenakan kurangnya pemahaman tentang pentingnya informasi kesehatan. Tim penyuluhan terus melakukan pendekatan dan stimulasi pada subjek hingga pada akhirnya subjek antusias dan dapat mengikuti penyuluhan dengan baik.

#### 5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penyuluhan ini agar ibu-ibu mengetahui tanda-tanda menopause sendiri. Menopause ini tidak bisa dibilang remeh sebab dengan adanya menopause maka system hormonal wanita akan terganggu dan bukan tidak mungkin akan sanggup memunculkan beberapa gangguan kesehatan atau penyakit. Sehingga dengan ibu-ibu tersebut dapat mengetahui tanda-tanda menopause maka ibu tersebut dapat mencegah terjadinya gangguan dampak menopause.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Ismiyati, A. (2010). *hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di perumahan sewon asri yogyakarta.*
- Aryani, A. P. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi.*
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia 2014. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Vol. 51).* <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Rasyid, E. P., Yusuf, Z. K., Djunaid, R., Studi, P., Keperawatan, I., Keperawatan, J., & Gorontalo, U. N. (2014).
- Proverawati, A. (2010). *menopause dan sindrome premenopause.* (W. Kristiyanasari, Ed.).
- Mulyani, S. (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan.*
- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. (2012). *Sdki*, 16. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2007.01580.x>