

## EDUKASI MENOPAUSE PADA PASIEN DI POLI OBSTETRI DAN GINEKOLOGI RS BINTANG AMIN

Fonda Octarianingsih Shariff<sup>1,2\*</sup>, M. Rizki Rahman<sup>3</sup>, Irda Wiranti<sup>4</sup>, Maria Ulfa<sup>5</sup>, Lusi Setiawaty Buaton<sup>6</sup>, Lia Amelia<sup>7</sup>, Annisa Rosyifa Meidy<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Departemen Obstetri dan Ginekologi, Rumah Sakit Bintang Amin

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

<sup>3-8</sup>Program Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

<sup>\*</sup>Email Korespondensi: fondashariff3@gmail.com

### Abstract

*Menopause is menstruation that stops completely for 12 months or more. Entering menopause will be followed by menopausal symptoms. This Community Service activity aims to increase knowledge regarding menopause and menopausal symptoms in female patients at the Obstetrics and Gynecology Polyclinic at Bintang Amin Hospital, Bandar Lampung. The activity begins with giving pre-test then education through counseling and ending with discussion and post-test. The result of this Community Service activity is that there is an increase in women's knowledge of menopause and menopause symptoms. Of the 10 participants, all had good knowledge regarding menopause and menopause symptoms after being given education. The better women's understanding of menopause, the better their acceptance of the changes they will experience when entering menopause.*

**Keywords:** Menopause, Menopause Symptoms, Education

### Abstrak

Menopause adalah menstruasi yang berhenti total selama 12 bulan atau lebih. Memasuki masa menopause akan diikuti dengan gejala-gejala menopause. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait menopause dan gejala-gejala menopause pada pasien wanita di Poli Obstetri dan Ginekologi RS Bintang Amin, Bandar Lampung. Kegiatan diawali dengan memberikan *pre-test* kemudian edukasi melalui penyuluhan dan diakhiri dengan diskusi serta *post-test*. Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan pada wanita terhadap menopause dan gejala menopause. Dari 10 peserta, semua memiliki pengetahuan baik terkait menopause dan gejala menopause setelah diberikan edukasi. Semakin baik pemahaman wanita terhadap menopause maka semakin baik juga penerimaan mereka terhadap perubahan yang akan dialami ketika memasuki masa menopause.

**Kata Kunci:** Menopause, Gejala Menopause, Edukasi

### 1. PENDAHULUAN

Penuaan adalah fase yang pasti akan dirasakan oleh setiap manusia. Fase ini akan terjadi kemunduran baik fisik, mental, dan sosial yang perlahan tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari (Kholifah, 2016). Organ reproduksi merupakan salah satu dari perubahan fisik pada fungsi seksual, yang disebabkan karena sel telur tidak diproduksi lagi akibat berhentinya menstruasi (Mulyani, 2013).

Menopause adalah berhenti total menstruasi selama 12 bulan atau lebih akibat dari hilangnya aktivitas folikel ovarium total. Menopause akan menimbulkan gejala, yang paling umum, yaitu ketidaknyamanan pada sendi dan otot, perubahan suasana hati, mudah lelah baik secara fisik dan mental. Dan *hot flushes*, masalah tidur, mudah marah, dan cemas. Pada gejala urogenital biasanya lebih sedikit seperti masalah seksual, masalah kandung kemih, dan vagina terasa kering (Khatoun et al, 2018).

Pemahaman dan informasi terkait menopause dan gejala yang timbul Ketika memasuki masa menopause pada wanita masih kurang. Masih banyak wanita yang

gelisah, cemas dan takut menghadapi masa menopause. Berdasarkan hal tersebut dinilai perlu untuk melakukan Pengabdian kepada Masyarakat dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan wanita mengenai menopause dan gejala-gejala menopause pada wanita di Poli Obstetri dan Ginekologi RS Bintang Amin, Bandar Lampung.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode adalah dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada hari Rabu, 11 September 2024 dengan tahapan pelaksanaan kegiatan, sebagai berikut: 1. Persiapan, diawali dengan menyiapkan perizinan dengan pihak RS Bintang Amin, Bandar Lampung terkait program yang dilaksanakan, yaitu edukasi pengenalan menopause. Pada hari pelaksanaan dilakukan pendataan kehadiran peserta, dan melakukan *pre-test* dengan memberikan kuesioner mengenai menopause dan gejala-gejalanya; 2. Pelaksanaan, pemaparan materi penyuluhan mengenai menopause dengan sub pokok materi mengenai pengenalan menopause, gejala-gejala, perubahan yang terjadi ketika memasuki masa menopause dan cara mengatasinya; 3. Evaluasi, melakukan evaluasi dengan *post-test* pada wanita/ibu-ibu yang hadir dengan memberikan kuesioner terkait menopause dan gejala-gejalanya.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 HASIL

Pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi mengenai menopause pada wanita atau ibu-ibu di Poli Obstetri dan Ginekologi RS Bintang Amin, Bandar Lampung pada tanggal 11 September 2024 diikuti oleh 10 peserta. Kegiatan yang diawali dengan *pre-test*, dan dilanjutkan dengan memberikan edukasi mengenai menopause yang berisi informasi mengenai pengertian, gejala-gejala menopause, dan perubahan baik secara fisik maupaun psikologis serta cara mengatasinya. Audiens terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan, ditandai dengan mendengarkan serta aktif saat sesi tanya jawab. Hasil yang didapatkan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan wanita atau ibu-ibu mengenai menopause dan gejala-gejala menopause.

**Table 1. Hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan mengenai menopause dan gejala-gejalanya**

Pengetahuan	Pre-Test n(%)	Post-Test n(%)
<b>Baik</b>	2 (20)	10 (100)
<b>Kurang</b>	8 (80)	0 (0)

Tabel 1 didapatkan hasil *pre-test* bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang kurang mengenai menopause dan gejala-gejalanya, yaitu 8 (80%), dan hanya 2 (20%) peserta yang memiliki pemahaman yang cukup baik. Pada tabel 1 juga didapatkan hasil *post-test* yang dilakukan setelah diberikan edukasi, didapatkan peningkatan pemahaman, yaitu 10 (100%) peserta memiliki pemahaman yang baik mengenai menopause dan gejala-gejalanya. Ini membuktikan bahwa wanita atau ibu-ibu perlu diberikan edukasi mengenai menopause dan gejala-gejalanya untuk meningkatkan pemahaman terkait menopause.



Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan

### 3.2 PEMBAHASAN

Menopause merupakan masa transisi, yaitu dari masa reproduktif ke masa tidak reproduktif serta menyebabkan kesuburan menurun (Blumel et al, 2014). Menopause adalah berhenti total menstruasi selama 12 bulan atau lebih akibat dari hilangnya aktivitas folikel ovarium total (Khattoon et al, 2018). Pada masa menopause, terjadi penurunan hormon estrogen yang disebabkan oleh habisnya sel telur. Penurunan hormon ini mengakibatkan fungsi tubuh (fisik dan psikologis) mengalami penurunan yang sering ditandai dengan gejala-gejala menopause. Gejala perubahan fisik, yaitu rasa panas dari leher ke wajah (*hot flushes*) dan berkeringat di malam hari, vagina terasa kering, gangguan tidur, sering merasakan pusing dan nyeri kepala, perubahan payudara (Beckmann et al., 2019). Sedangkan perubahan psikologis, yaitu *mood swing*, daya ingat menurun, fisik dan mental terasa mudah lelah, dan ansietas bahkan depresi (Diyu dan Satriani, 2022).

Adapun cara penanganan menghadapi menopause yaitu salah satunya dengan terapi non-hormonal dan hormonal. Berikut terapi non-hormonal: 1. Teknik Relaksasi: relaksasi seperti meditasi dan yoga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres, kekalutan emosi, dan mengurangi berbagai gangguan fisiologi dalam tubuh. Melakukan relaksasi sangat menguntungkan terutama bagi wanita yang mengalami sindrom menopause karena dapat memberikan rasa tenang dan terhindar dari rasa panik; 2. Menjaga pola makan: pola makan yang dianjurkan untuk wanita yang mendekati usia tengah baya diantaranya adalah menghindari makanan berlemak, mengurangi asupan garam untuk mengurangi kemungkinan tekanan darah tinggi, serta meningkatkan asupan serat yang akan melindungi dari berbagai penyakit seperti diabetes dan kanker; 3. Olahraga teratur: olahraga ringan seperti bersepeda, berenang, atau berlari dapat menjaga jantung tetap sehat sehingga menurunkan risiko terkena penyakit kardiovaskular, selain itu olah raga juga dapat membantu mempertahankan bahkan meningkatkan massa tulang sehingga dapat mencegah osteoporosis (Yulizawati & Yulika, 2022).

Terapi Hormonal (Terapi Sulih Hormon/TSH) Hormon yang digunakan pada terapi sulih hormon adalah estrogen dan progesteron. Jumlah dan jenis sediaan semakin banyak sesuai dengan adanya penemuan terbaru. Untuk setiap hormon perlu diketahui berbagai jenis sediaan yang tersedia, cara dan dosis penggunaan, antara lain: 1. Estrogen Oral : terdapat dua jenis estrogen yang tersedia yaitu sintetik dan alami; 2. Kombinasi Estrogen-Progesteron Oral: Estrogen diberikan bersama dengan progesteron secara sekuensial atau kontinyu; 3. Estrogen topikal pada pertengahan abad 20 telah banyak digunakan pada berbagai kelainan kulit antara lain, keratoderma klimakterium, hidradenitis supuratif, kebotakan pada wanita dan pria, urogenital atropi dan juga pada keluhan vasomotor peri/paska menopause. Suatu penelitian menunjukkan topikal estrogen dapat mempertahankan ketebalan

kulit dan meningkatkan kolagen dan kandungan GAG pada kulit seperti yang dihasilkan oleh Terapi Sulih Hormon Oral (Yulizawati & Yulika, 2022).

Penyuluhan merupakan bagian dari upaya mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu yang bertujuan untuk mengatasi masalah dan meningkatkan kesehatannya (Rangkuti, 2021). Pengetahuan atau pemahaman seseorang dapat dipengaruhi dengan edukasi (penyuluhan). Penerimaan wanita atau ibu-ibu terkait dengan perubahan yang dialami saat menopause sangat dipengaruhi oleh pemahaman yang baik terkait menopause, sehingga mereka akan lebih bijak dan siap menghadapi menopause (Kusumawati, 2019).

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan memberikan pendidikan atau informasi kesehatan mengenai pengetahuan wanita atau ibu-ibu tentang menopause. Pemahaman yang baik terkait menopause dan gejala-gejalanya menyebabkan peningkatan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Pemberian edukasi oleh tenaga kesehatan sangat dibutuhkan oleh wanita menopause untuk membantu dalam peningkatan pemahaman wanita menghadapi menopause. Harapannya kedepan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat lebih lanjut mengenai cara mengatasi gejala-gejala menopause yang dihadapi wanita menopause.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Beckmann, C. R. B., Link, F. W., Herbert, W. N. P., Laube, D. W., Smith, R. P., Casanova, R., & Chuang, A. (2019). Obstetrics And Gynecology. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 41). [Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484\\_Sistem\\_Pembetulan\\_Terpusat\\_Strategi\\_Melestari](http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
- Blümel, J., Lavín, P., Vallejo, M. S., & Sarrá, S. (2014). Menopause or climacteric, just a semantic discussion or has it clinical implications? *Climacteric*, 17(3), 235-241.
- Diyu, I. A. N. P., & Satriani, N. L. A. (2022). Menopausal symptoms in women aged 40-65 years in Indonesia. *Age*, 51, 6.34.
- Khatoon, F., Sinha, P., Shahid, S., Gupta, U., Khatoon, F., Contracept, J. R., & Gynecol, O. (2018). *Assessment Of Menopausal Symptoms Using Modified Menopause Rating Scale ( Mrs ) In Women Of Northern India*. 7(3), 947-951.
- Kholifah, S. N. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Pusdik Sdm Kesehatan.
- Kusumawati, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala. *Bidan Prada*, 10(1).
- Mulyani. (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Usia Pertengahan*. Nuha Medika
- Rangkuti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Wanita tentang Pre Menopause di Wilayah Puskesmas Onolalu Kabupaten Nias Selatan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Jurkesmas)*, 1(1), 51-59.
- Yulizawati, & Yulika, M. (2022). Mengenal fase menopause. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 17-24. <http://repo.unand.ac.id/47678/>