



Edukasi pada Ibu Tentang Persiapan Menghadapi Perubahan Masa *Menopause*

Education for Mothers About Preparation for Facing Menopausal Changes

Lusiatun^{1*}, Anna Waris Nainggolan², Imarina Tarigan³, Edy marjuang Purba⁴

^{1,2,3,4}STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

lusiatun12@gmail.com, wariesnainggolan@gmail.com, imarinatarigan91@gmail.com,
edymarjuangp@gmail.com

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan,
Sumatera Utara 20142

Korespondensi penulis: lusiatun12@gmail.com*

Article History:

Received: July 21, 2024;

Revised: August 04, 2024;

Accepted: August 18, 2024;

Published: August 20, 2024;

Keywords: Education, Menopause, menstruation

Abstract: Menopause is the phase where menstruation stops for a woman. Menopause is caused by the loss of function of the ovarian follicles and a decrease in estrogen levels in the blood circulation. The menopausal transition period can occur gradually, usually starting with changes in the menstrual cycle. This transition period is called perimenopause. Perimenopause can last several years and can affect physical, emotional, mental and social well-being. So physical and mental preparation is needed to face this transition period. The aim of this community service is to provide education about menopause and prepare mothers as early as possible to face the menopause period. This activity was carried out in Sungai Jernih Hamlet, RT 10, Bajubang District, Batanghari Regency. Educational activities are carried out using lecture and discussion methods using leaflet media. The results of this activity showed that there was an increase in the level of maternal knowledge in the good category in the pre-test from 4 respondents (21%) to 16 respondents (84.2%) in the post-test results. So it can be concluded that there is an increase in knowledge among mothers before and after being given education about preparations for facing menopause.

Abstrak

Menopause merupakan fase berhentinya menstruasi bagi seorang perempuan. Menopause disebabkan oleh hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen dalam sirkulasi darah. Masa transisi menopause dapat berlangsung secara bertahap, biasanya dimulai dengan perubahan dalam siklus menstruasi. Masa transisi ini disebut sebagai masa perimenopause. Perimenopause dapat berlangsung beberapa tahun dan dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, mental, dan sosial. Sehingga diperlukan persiapan fisik dan mental dalam menghadapi masa transisi ini. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan edukasi tentang menopause dan mempersiapkan diri ibu sedini mungkin untuk menghadapi masa menopause. Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Sungai Jernih RT 10 Kecamatan Bajubang Kabupaten Batanghari. Kegiatan edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi dengan memanfaatkan media leaflet. Hasil kegiatan ini diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan ibu dengan kategori baik pada *pre-test* sebanyak 4 responden (21%) menjadi 16 responden (84,2%) pada hasil *post-test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang persiapan menghadapi masa menopause.

Kata kunci: Edukasi, Menopause, Menstruasi

1. PENDAHULUAN

Menopause merupakan penghentian menstruasi secara alami dan permanen yang diakibatkan oleh defisiensi estrogen yang tidak terkait dengan proses patologis. Menopause terjadi karena penghentian produksi hormon reproduksi dari ovarium selama setidaknya 12 bulan berturut-turut (Peacock et al, 2023). Menopause merupakan fase di mana wanita tidak mengalami menstruasi lagi (Proverawati dalam Sebtalezy, 2019).

Jumlah wanita pascamenopause di dunia terus bertambah. Pada tahun 2021, wanita berusia 50 tahun ke atas mencapai 26% dari seluruh wanita dan anak perempuan di dunia. Angka ini meningkat dari 22% dari 10 tahun sebelumnya. Secara global, seorang wanita berusia 60 tahun pada tahun 2019 diperkirakan dapat hidup rata-rata 21 tahun lagi (WHO, 2022).

Sebagian besar wanita mengalami menopause antara usia 45 dan 55 tahun sebagai bagian alami dari penuaan biologis (WHO, 2022). Bagi kebanyakan wanita, perimenopause dimulai empat tahun sebelum periode menstruasi terakhir, ditentukan oleh siklus menstruasi dan perubahan endokrin. Wanita sering mengalami gejala-gejala, baik yang ringan maupun berat selama masa perimenopause, yang dapat bertahan hingga 5–7 tahun setelah periode menstruasi terakhir (Karen et al, 2023). Perimenopause adalah periode waktu yang tidak jelas yang meliputi tahun-tahun terakhir kehidupan reproduksi wanita. Periode ini dimulai dengan timbulnya pertama kali ketidakteraturan menstruasi dan berakhir setelah 1 tahun amenore terjadi, sehingga mendefinisikan periode menstruasi terakhir (Santoro, 2016).

Seiring bertambahnya usia wanita, folikel ovarium berkurang jumlahnya karena atresia dan ovulasi. Kadar hormon antimullerian (AMH), hormon lain yang disekresikan oleh sel granulosa ovarium, juga menurun. Penurunan kadar estrogen ini juga mengganggu aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium. Akibatnya, terjadi kegagalan perkembangan endometrium, yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur hingga akhirnya menstruasi berhenti total. Menopause juga dapat disebabkan oleh pengobatan untuk kondisi tertentu, seperti endometriosis, kemoterapi kanker, terutama dengan agen alkilasi, radiasi, penyakit kronis, seperti HIV-AIDS, atau terapi lain dengan agen antiestrogenik (Peacock et al, 2023).

Perubahan hormonal yang terkait dengan menopause dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, mental, dan sosial. Gejala yang dialami selama dan setelah masa menopause sangat bervariasi dari orang ke orang. Beberapa orang hanya memiliki sedikit gejala, jika ada. Bagi yang lain, gejalanya bisa parah dan memengaruhi aktivitas

sehari-hari dan kualitas hidup. Beberapa orang dapat mengalami gejala selama beberapa tahun (WHO, 2022).

Gejala yang terkait dengan menopause meliputi: *hot flushes* dan keringat malam, *hot flushes* merujuk pada perasaan panas yang tiba-tiba di wajah, leher, dan dada, sering kali disertai dengan kemerahan pada kulit, keringat, jantung berdebar, dan perasaan tidak nyaman secara fisik yang dapat berlangsung beberapa menit; perubahan dalam keteraturan dan aliran siklus menstruasi, yang berpuncak pada berhentinya menstruasi; kekeringan vagina, nyeri saat berhubungan seksual dan inkontinensia; kesulitan tidur/insomnia; dan perubahan suasana hati, depresi, dan/atau kecemasan (WHO, 2022).

Sangat penting untuk melihat menopause hanya sebagai satu titik dalam rangkaian tahapan kehidupan. Status kesehatan wanita yang memasuki periode perimenopause sebagian besar akan ditentukan oleh riwayat kesehatan dan reproduksi sebelumnya, gaya hidup, dan faktor lingkungan (WHO, 2022). Perbedaan ras dan etnis memengaruhi pengalaman transisi menopause melalui mekanisme biologis dan kultural. Budaya memberikan makna yang beragam pada transisi ini, dengan beberapa budaya mencerminkan tekanan tentang hilangnya masa muda, sementara budaya lain menganggap ini sebagai bagian alami dari penuaan sehingga wanita cenderung tidak mencari perawatan (Duralde, 2023).

Wanita perimenopause memerlukan akses ke layanan kesehatan berkualitas dan komunitas serta sistem yang dapat mendukung mereka. Kesadaran dan akses ke informasi dan layanan terkait menopause masih menjadi tantangan besar di sebagian besar negara. Menopause sering kali tidak dibahas dalam keluarga, komunitas, tempat kerja, atau lingkungan perawatan kesehatan. Wanita mungkin tidak tahu bahwa gejala yang mereka alami berhubungan dengan menopause, atau bahwa ada pilihan konseling dan pengobatan yang dapat membantu meringankan ketidaknyamanan. Mereka yang mengalami gejala menopause mungkin merasa malu untuk mengungkapkan pengalaman mereka dan meminta dukungan (WHO, 2022).

Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan edukasi bagi ibu tentang persiapan menghadapi perubahan masa menopause. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan mempersiapkan diri ibu sedini mungkin untuk menghadapi masa menopause.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini dengan melakukan edukasi kepada ibu-ibu tentang persiapan menghadapi perubahan masa menopause. Kegiatan pengabdian dilaksanakan Batanghari. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu yang berusia 35 hingga 60 tahun. Jumlah responden sebanyak 19 orang. Tahapan pada kegiatan ini meliputi: persiapan tempat, alat dan materi edukasi; pendataan pada setiap ibu yang hadir; pemeriksaan tanda-tanda vital; mengukur pengetahuan ibu dengan memberikan kuesioner *pre-test*; kegiatan penyampaian materi dan diskusi tentang perubahan masa menopause; serta evaluasi tingkat pemahaman ibu terhadap materi yang telah disampaikan dengan memberikan kuesioner *post-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berupa edukasi tentang persiapan ibu dalam menghadapi perubahan-perubahan pada masa menopause. Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Sungai Jernih RT 10 diikuti oleh kelompok ibu sebanyak 19 orang. Ibu-ibu antusias dan merasa senang dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

Tabel 1. Perubahan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah edukasi

Varibael	Jumlah Responden	Pengetahuan					
		Baik		Cukup		Kurang	
		N	%	N	%	N	%
Penyuluhan							
Sebelum	19	5	26,3	4	21	10	52,6
Sesudah	19	16	84,2	2	10,5	1	5,3

Berdasarkan Tabel.1 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi tingkat pengetahuan ibu tentang persiapan menghadapi masa menopause yang berpengetahuan baik sebanyak 5 (26,3%) orang, berpengetahuan cukup 4 (21%), dan pengetahuan yang kurang sebanyak 10 (52,6%). Setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang persiapan menghadapi masa menopause yaitu sebanyak 16 (84,2%), dan pada tingkat pengetahuan kurang terjadi penurunan menjadi 1 (5,3%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang persiapan menghadapi masa menopause. Melalui kegiatan ini, ibu dapat menambah pengetahuan tentang pengertian menopause, gejala dan perubahan fisik maupun psikososial serta cara mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan-perubahan tersebut.

Berdasarkan penelitian dari Fitriani et al (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik p-value (0,000), dan pendidikan kesehatan p-value (0,001) terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause. Dari hasil analisis diperoleh OR=6,315 dengan taraf kepercayaan 95%, maka ibu yang memiliki pendidikan kesehatan kurang baik memiliki resiko 6 kali lebih mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause dibandingkan dengan ibu yang memiliki pendidikan kesehatan baik.

Pengetahuan tentang menopause dapat membantu ibu mempersiapkan diri untuk bersikap dan bertindak dengan cara yang tepat untuk mencegah keluhan yang muncul saat menopause. Kualitas hidup dapat ditingkatkan dengan memahami keluhan wanita menopause (Siregar et al, 2024). Pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam memunculkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap hari manusia. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang. Pada lansia kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan menjadi berkurang, selanjutnya pada usia lanjut intelegensi menurun sehingga menyebabkan kurangnya kemampuan dalam memahami suatu informasi dan pengetahuan umum (Widyastuti dalam Elviani, 2022). Tingkat pengetahuan yang rendah dapat menyebabkan keterbatasan pengetahuan untuk mengatasi masalah kesehatan yang tepat.

Gejala perimenopause dan pascamenopause dapat mengganggu kehidupan pribadi dan profesional, dan perubahan yang terkait dengan menopause akan memengaruhi kesehatan wanita seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, perawatan perimenopause memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup wanita (WHO, 2022). Jika di edukasi, banyak perempuan akan tetap mengalami gejala

menopause, tetapi mereka akan memasuki tahap penting dalam kehidupan mereka ini dengan informasi lengkap tentang gejala dan pilihan pengobatan yang tepat Harper et al (2022).

WHO menganggap bahwa dukungan kesehatan sosial, psikologis, dan fisik selama masa transisi menopause dan setelah menopause harus menjadi bagian integral dari perawatan kesehatan. WHO berkomitmen untuk meningkatkan pemahaman tentang menopause dengan: meningkatkan kesadaran mengenai menopause dan dampaknya terhadap wanita pada tingkat individu dan masyarakat, serta terhadap kesehatan dan pembangunan sosial ekonomi suatu negara; mengadvokasi dimasukkannya diagnosis, perawatan dan konseling terkait dengan pengelolaan gejala menopause sebagai bagian dari cakupan kesehatan universal; mempromosikan dimasukkannya pelatihan mengenai menopause dan pilihan pengobatan dalam kurikulum pra-jabatan bagi petugas kesehatan; dan menekankan pendekatan perjalanan hidup terhadap kesehatan dan kesejahteraan (termasuk kesehatan seksual dan kesejahteraan), dengan memastikan bahwa wanita memiliki akses ke informasi dan layanan kesehatan yang tepat untuk meningkatkan penuaan yang sehat dan kualitas hidup yang tinggi sebelum, selama, dan setelah menopause (WHO, 2022).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian tersebut, edukasi kesehatan khususnya tentang persiapan ibu dalam menghadapi masa menopause sangat penting dilakukan. Kegiatan ini dapat membantu ibu meningkatkan pengetahuan tentang menopause, sehingga dapat mempersiapkan diri dan dapat mengatasi masalah-masalah yang muncul akibat perubahan masa menopause baik secara fisik maupun psikososial.

DAFTAR PUSTAKA

- Duralde, E. R., Sobel, T. H., & Manson, J. E. (2023). Management of perimenopausal and menopausal symptoms. *BMJ*, 382, e072612. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-072612>
- Elviani, Y., & Gani, A. (2022). Penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap ibu-ibu premenopause di Desa Perigi, Kecamatan Pulau Pinang, Kabupaten Lahat tahun 2022. *Indonesian Journal of Community Service*, 2(2), 1–10. E-ISSN: 2775-2666
- Fitriani, Munawaroh, M., & Sari, A. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan pendidikan kesehatan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause di Puskesmas Curug, Kecamatan Jasinga, Kabupaten Bogor. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 2(2), 1–12.
- Harper, J. C., Phillips, S., Biswakarma, R., et al. (2022). An online survey of perimenopausal women to determine their attitudes and knowledge of the menopause. *Women's Health*, 18. <https://doi.org/10.1177/17455057221106890>
- Oude Hengel, K. M., Soeter, M., in der Maur, M., van Oostrom, S. H., Loeff, B., & Hooftman, W. E. (2023). Perimenopause: Symptoms, work ability, and health among 4010 Dutch workers. *Maturitas*, 176, 107793. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2023.107793>
- Peacock, K., Carlson, K., & Ketvertis, K. M. (2024). Menopause. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507826/>
- Santoro, N. (2016). Perimenopause: From research to practice. *Journal of Women's Health*, 25(4), 332–339. <https://doi.org/10.1089/jwh.2015.5556>
- Sebtalezy, C. Y., & Mathar, I. (2019). *Menopause: Kesehatan reproduksi wanita lanjut usia*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Siregar, R., Ramandhani, N. G., Henida, P., & Hati, T. Y. K. (2024). Edukasi persiapan menghadapi masa menopause di wilayah Kp. Kaliulu RT 001 RW 001, Desa KarangRaharja.