

## **PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA WANITA USIA SUBUR GUNA PENCEGAHAN GEJALA MENOPAUSE DI PRANCAK GLONDONG PANGGUNGHARJO SEWON, BANTUL YOGYAKARTA**

### ***Increasing Knowledge In Women Of Fertilizing Age To Prevent Menopause Symptoms The Prancak Glondong Panggungharjo Sewon, Bantul Yogyakarta***

Widy Nurwiandani<sup>1</sup>, Istri Bartini<sup>1</sup>, Mega Karina Putri<sup>1</sup>, Febrina Mulyani<sup>1</sup>, Magdalena Epidar<sup>1</sup>, Siti Aisyah<sup>1</sup>, Thania Ariani<sup>1</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo Yogyakarta  
bidanwidy@gmail.com

#### **Abstract**

*In the current era of globalization, health has become a very valuable thing, especially reproductive health, which is currently of global concern. This decline in reproductive organs is known as menopause. The diagnosis is made after amenorrhea for at least 1 year. Most women feel anxious when facing menopause, so that many simple problems become big things and can even make a woman despair when facing menopause (Asifah & Sri Daryanti, n.d, 2021). Julianto stated that the most common symptoms of all premenopausal women are feeling hot flashes, having difficulty sleeping, getting tired more quickly at work, forgetting more often, being irritable, experiencing joint pain and frequent excessive headaches. Health decline in menopausal women can be improved by improving lifestyle, because if there is a bad lifestyle it can aggravate menopausal women's complaints. The results showed that respondents were very enthusiastic in the initial (pre) to final (post) discussions through several questions which obtained pre-test results of 85% and post-test results of 95%. This means that there was an increase in respondents' knowledge by 10% and respondents were very active in the question and answer session.*

**Keywords:** Menopause, women of childbearing age.

#### **Abstrak**

Era globalisasi sekarang ini kesehatan menjadi hal yang sangat berharga, terutama pada kesehatan reproduksi yang sekarang ini menjadi perhatian dunia. Penurunan organ reproduksi ini dikenal dengan menopause. Diagnosis dibuat setelah terjadinya amenore sekurang-kurangnya 1 tahun. Sebagian besar wanita merasa gelisah saat menghadapi masa-masa menopause, sehingga banyak masalah yang sederhana menjadi hal yang begitu besar dan bahkan bisa membuat putus asa seorang wanita saat menghadapi menopause (Asifah & Sri Daryanti, n.d, 2021). Julianto mengemukakan bahwa gejala yang paling banyak dari seluruh jumlah wanita premenopause yaitu merasa hot flashes, mengalami susah tidur, lebih cepat lelah dalam bekerja, lebih sering lupa, mudah tersinggung, mengalami nyeri sendi dan sering sakit kepala berlebihan. Penurunan Kesehatan pada wanita menopause dapat ditingkatkan dengan cara memperbaiki pola hidup, karena jika terdapat pola hidup yang buruk dapat memperberat keluhan-keluhan wanita menopause. Hasil diketahui responden sangat antusias pada diskusi awal (pre) hingga akhir (post) melalui beberapa pertanyaan yang memperoleh hasil pre tests 85% dan post tests 95%. Artinya ada peningkatan pengetahuan responden sebanyak 10% dan responden sangat aktif pada sesi tanya jawab.

**Kata Kunci:** Menopause, Wanita Usia Subur

## **1. PENDAHULUAN**

Era globalisasi sekarang ini kesehatan menjadi hal yang sangat berharga, terutama pada kesehatan reproduksi yang sekarang ini menjadi perhatian dunia. Seorang perempuan, seiring bertambahnya usia maka akan terjadi penurunan pada organ tubuhnya, salah satunya adalah penurunan fungsi organ reproduksi. Penurunan organ reproduksi ini dikenal dengan menopause. Diagnosis dibuat setelah terjadinya amenore sekurang-kurangnya 1 tahun. Sebagian besar wanita merasa gelisah saat menghadapi masa-masa menopause, sehingga banyak masalah yang sederhana menjadi hal yang begitu besar dan bahkan bisa membuat putus asa seorang wanita saat menghadapi menopause (Asifah & Sri Daryanti, n.d, 2021).

Sebelum menjelang masa menopause seorang wanita akan mengalami masa perimenopause yaitu terjadi ketidak-teraturan siklus menstruasi. Penampilan bagi seorang wanita merupakan factor penting yang harus diperhatikan. Untuk memasuki masa menopause perubahan fisik pada wanita akan nampak seperti lebih mudah gemuk, kulit kering dan keriput (Destarianto et al., 2016).

Hal tersebut akan membuat kecemasan pada wanita, dikarenakan kurangnya rasa percaya diri serta memicu kekhawatiran yang berlebihan. Terkadang wanita salah dalam mengambil kesimpulan untuk mendiagnosa menopause karena tidak mengetahui perbedaan antara pra menopause dengan menopause (Destarianto et al., 2016).

Berdasarkan data Dinkes DIY. (2018) mengatakan jumlah proporsi penduduk wanita yang berusia 30-49 tahun yang berada di Provinsi Daerah Istimewah Yogyakarta mencapai angka 534,951 wanita. Jumlah tersebut cukup tinggi, pada rentang usia 30-49 tahun wanita masih dalam masa produktif, namun pada usia tersebut wanita juga rentan mengalami resiko menopause. Pada umumnya rata-rata wanita memasuki masa menopause terjadi pada umur awal 51 tahun atau pertengahan umur 50-an. (Asifah & Sri Daryanti, n.d, 2021).

Penurunan Kesehatan pada wanita menopause dapat ditingkatkan dengan cara memperbaiki pola hidup, karena jika terdapat pola hidup yang buruk dapat memperberat keluhan-keluhan wanita menopause. Pola hidup yang baik dapat membantu wanita menopause untuk mengendalikan keluhan-keluhan sindroma climacteric dan menurunkan risiko mengalami masalah kesehatan terkait penurunan hormon. Berdasarkan survei yang dilakukan Perhimpunan Osteoporosis Indonesia (PEROSI) bersama Fonterra Brands Indonesia pada tahun 2015 didapatkan bahwa hanya sebanyak 16% masyarakat Indonesia yang melakukan olahraga rutin dengan 30 menit sehari dan dalam satu minggu dilakukan sebanyak 5 kali dengan intensitas sedang. (Muhammad et al., 2022). Ketika memasuki usia menopause mulai terjadi perubahan dan penurunan kualitas pada fisik, hal tersebut merupakan gejala yang dialami oleh wanita menjelang menopause. Perubahan tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas.

Kecemasan adalah keadaan khawatir emosional dengan mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Selviana et al., 2023)

Beberapa kebutuhan wanita menopause yang harus terpenuhi untuk mengatasi masalah tersebut antara lain olah raga yang meliputi jalan cepat, senam dan berenang. Selain kebutuhan fisik, wanita menopause dapat mengimbangi kebutuhan dengan mengkonsumsi gizi yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan fitoestrogen (Andira, 2010; Melani, 2012).

Pola kebutuhan gizi yang harus terpenuhi pada saat pre menopause dan menopause meliputi karbohidrat sekitar 60%, protein 15% - 20% sekitar 40 – 70 gram, lemak <30% sekitar 50gram, vitamin, mineral dan fitoestrogen 30-50 mg/hari. Salah satu terapi gizi saat menopause adalah mengkonsumsi makanan yang kaya akan fitoestrogen dimana dapat meningkatkan kembali produksi hormone estrogen dalam tubuh. (Ekasari & Yastirin, 2020)

Salah satu upaya yang harus dilakukan petugas kesehatan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kepada ibu-ibu tentang menopause, tanda dan gejala menopause serta perubahan-perubahan yang terjadi saat menopause sehingga ibu-ibu dapat mempersiapkan diri dan memiliki sikap positif menghadapi menopause.(Putri et al., n.d.-a, 2022)

Pada pengabdian masyarakat ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan pada wanita usia subur guna pencegahan gejala menopause di Prancak Glondong Panggungharjo Sewon, Bantul, Yogyakarta.

## **2. METODE**

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat yang dilakukan di Prancak Glondong Panggungharjo Sewon, Bantul, Yogyakarta menggunakan metode Pre tets dan Post tets. Materi edukasi yang disampaikan menggunakan Leaflet yang dibagikan setiap orang satu. Sampel dalam pengabdian masyarakat ini adalah Wanita usia subur.



Gambar 1. Gambar pelaksanaan pengabdian

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan pemberian materi penyuluhan, diskusi dengan peserta dan pemberian kuesioner untuk menilai hasil pre dan post tests para peserta terkait pemberian edukasi peningkatan pengetahuan pada wanita usia subur guna pencegahan gejala menopause. Berikut hasil kegiatan pemberian penyuluhan pada wanita usia subur dapat dilihat dari table 1 dibawah ini:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi wanita usia subur

Jenis Kelamin	Fekuensi
Perempuan	19 orang

Berdasarkan table 1. Dapat disimpulkan bahwa jumlah peserta sebanyak 19 orang dengan usia 32-62 tahun.



Gambar 2. Peserta

Pengetahuan para wanita usia subur sebelum dan sesudah pemberian edukasi tentang peningkatan pengetahuan pada wanita usia subur guna pencegahan gejala menopause.

**Tabel 1.** Hasil kuisioner

Pre tets	Post Tets
85%	95%

Hasil (table 2) menunjukkan hasil dari pre tets dan post test dimana setelah diberikan materi responden melakukan sesi post tets dan terjadi peningkatan sebanyak 10% setelah pemberian materi.

Dapat disimpulkan bawah, rata-rata pengetahuan responden dalam kegiatan pengabdian ini sebelum diberikan edukasi tentang peningkatan pengetahuan guna pencegahan gejala menopause sebesar 85%. Kemudian meningkat menjadi 95% sesudah diberikan edukasi peningkatan pengetahuan guna pencegahan gejala menopause.



Gambar 3. Kegiatan senam

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan memberikan edukasi tentang peningkatan pengetahuan wanita usia subur guna pencegahan gejala menopause yang dilakukan setelah ibu-ibu senam. Kegiatan ini dilakukan di Prancak Glondong Panggungharjo Sewon, Bantul, Yogyakarta.

Gambar 4. Wanita usia Subur



Rangkaian kegiatan penyuluhan diawali dengan senam Bersama ibu-ibu, setelah itu, diberikan soal post tests terlebih dahulu, hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah ibu-ibu sudah sedikit mengetahui mengenai menopause atau belum. Setelah diberikan kuis post tests dilakukan penyuluhan dengan memberikan materi tentang peningkatan pengetahuan pada wanita usia subur guna pencegahan gejala menopause. Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi diskusi bersama-sama, selanjutnya di sesi akhir peserta penyuluhan diberikan soal post tests. Dari pemberian soal pre tests hasilnya 85% sudah mengetahui tentang menopause dan post tests di dapatkan hasil 95% sudah paham tentang menopause.

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar, bahkan pada sesi diskusi ibu-ibu sangat aktif. Pada sesi diskusi ada salah satu diantara ibu-ibu bertanya “apabila menarche terjadi lebih cepat, apakah akan mempengaruhi terjadinya

menopauase lebih cepat atau lambat?”. Kemudian para mahasiswa dan dosen menjawab “apabila menarche datang lebih lambat maka terjadinya menopause akan lebih cepat sedangkan apabila menarche terjadi lebih cepat maka terjadinya menopause akan lebih lama”.

Hal ini berkaitan dengan penelitian jurnal dengan judul Hubungan Usia Menarche dengan Usia Menopause (Erfiani Mail, 2021) mengatakan semakin dini seorang wanita mengalami menarche maka semakin lambat ia mengalami menopause. Sebaliknya, semakin lambat mengalami menarche maka semakin dini mengalami menopause. Dan menurut hasil penelitian Mutiara di Jurnal e-Clinic bahwa ada hubungan antara usia menarche dengan usia menopause pada wanita. Makin dini menarche terjadi, makin lambat menopause timbul. Sebaliknya makin lambat menarche terjadi makin cepat menopause timbul.

Penelitian dengan judul Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman (Milatul Asifah, 2021), menopauase merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi lagi. Seringkali wanita merasakan cemas dan was-was ketika akan menghadapi menopauase karena menopause identik dengan masuknya pada fase ketuaan. Sebelum masa menopause wanita berada pada tahap premenopause dimana pada tahap ini terjadi penurunan hormon estrogen sehingga muncul terjadinya sindrom premenopause. Pada masa premenopause terjadi ketidak teraturannya siklus haid, masa ini dimulai sekitar usia 40 tahun. Haid menjadi lebih sedikit atau siklusnya menjadi lebih panjang, lebih pendek atau tidak beraturan sama sekali.

Dari beberapa hasil penelitian menyebutkan salah satu faktor yang berhubungan terkait dengan tingkat kesiapan wanita dalam menghadapi menopause adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan diantaranya yaitu umur, semakin tua umur maka semakin bertambah pengalamannya dan kesiapan menerima informasi, sehingga pengetahuan mereka semakin bertambah.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini diketahui bahwa rata-rata pengetahuan responden dalam kegiatan pengabdian ini sebelum diberikan penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan pada wanita usia subur guna pencegahan gejala menopause sebesar 85%. Kemudian meningkat menjadi 95% sesudah diberikan penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan pada wanita usia subur guna pencegahan gejala menopause. Berdasarkan hasil dari pengisian kuesioner pre test dan post test didapatkan bahwa ada peningkatan yang signifikan antara hasil pre tests dan post tests.

Berdasarkan dari hasil pengabdian yang dilakukan maka tingkat pengetahuan wanita dalam menghadapi menopauase di Prancak Glondong Panggungharjo Sewon, Bantul, Yogyakarta termasuk dalam kategori bagus. Adapun penelitian dengan judul menopauase adalah tahap alami penuaan



(Ilankoon dkk, Kesehatan Wanita BMC, (2021) 21.47) menjelaskan pengalaman perempuan dalam pengobatan yang berbeda untuk meringankan gejala menopause, yang dapat dilakukan dengan cara pengelolaan mandiri yang dapat dilakukan dengan terapi hormonal, kemudian melakukan kegiatan keagamaan, berfokus pada orang lain seperti membantu orang lain, terus berfikir bahwa menopause bukanlah akhir dari kehidupan serta selalu merasa tetap berharga.

#### **4. PENUTUP**

Pemberian penyuluhan peningkatan pengetahuan pada wanita usia subur guna pencegahan gejala menopause, di Prancak Glondong Panggungharjo Sewon, Bantul, Yogyakarta yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dari STikes Akbidyo Yogyakarta berjalan dengan lancar. Saran untuk kedepannya, diperlukan pemberian edukasi kepada Wanita usia subur supaya lebih tahu lagi tentang apa yang terjadi saat menopause dan cara pengurangan gejala yang terjadi.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STikes Akbidyo Yogyakarta dan pada peserta yang sudah berpartisipasi dengan adanya kegiatan penyuluhan ini.

#### **6. DOKUMENTASI KEGIATAN**





## DAFTAR PUSTAKA

- Asifah, M., & Sri Daryanti, M. (N.D.). *Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman*.
- Cintika, Y., Sebtalezy, S., Kes, M. I., Mathar, S., & Kes, M. (N.D.). *Menopause Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia*. [www.penerbituwais.com](http://www.penerbituwais.com)
- Daramatasia, W., Rufaindah, E., Studi, P. D., Widyagama Husada, S., Timur, J., Studi, P. S., & Keperawatan, I. (2022). *Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Tentang Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause Pada Ibu-Ibu Sanggar Senam La Fresh Blimbing Kota Malang*. 6(2).
- Destarianto, P., Fitriani, R., Informasi, J. T., & Jember, P. N. (2016a). Desain Sistem Pakar Identifikasi Gejala Menopause. In *Jurnal Teknologi Informasi Dan Terapan* (Vol. 02, Issue 02).
- Dharma, A. K., Kediri, H., & Timur, J. (N.D.). *Kajian Asuhan Pada Menopause; Sebuah Strategi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Menopause*.
- Ekasari, W. U., & Yastirin, P. A. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Zat Fitoestrogen Pada Wanita Usia Menopause. In *Jurnal Kebidanan* (Vol. 6, Issue 3).
- Ekayani, N. P. K., Meliati, L., & Irmayani, I. (2022). Penerapan Senam Seniorita (Senam Aerobik Low Impact Dan Senam Tera) Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause Di Desa Karang Bayan Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan Ipa*, 5(4), 457–462. <https://doi.org/10.29303/jpmipi.V5i4.2676>
- Emilia, O., & Fitriani Kurniawati, H. (N.D.). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Perempuan Menopause*. *Bmc Women's Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01164-6>
- Muhammad, F. K., Widjajanegara, H., & Satyaputra, D. W. (2022). *Scoping Review: Hubungan Antara Olahraga Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause*. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsms.V2i1.725>
- Nur Anita, S. St., M. K., & Widy Nurwiandani, S. St., M. K. (2023). *Asuhan Kebidanan Remaja Dan Menopause*. Keizen Media Publishing.
- Ode Hajrah, W., Rina Antarsih, N., & Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta Iii, A. (N.D.). *Pemberdayaan Masyarakat Oleh Kader Dalam Meningkatkan Dukungan Dan Keterlibatan Suami Dalam Mencegah Sindrom Premenopause*.
- Ompusunggu, F., Tallutondok, E. B., Tahapary, P. A., Ingrid, B. L., & Nugroho, D. Y. (2019). *Pendidikan Kesehatan Pada Perempuan Menopause Tentang Screening Kesehatan Reproduksi Di Tangerang*. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (Pkm-Csr)*, 2, 483–489. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.V2i0.337>
- Putri, F., Swandari, A., Siwi, K., & Gerhanawati, I. (N.D.-A). *“Menopause” Permasalahan Dan Manfaat Senam Untuk Wanita Menopause*.
- Selviana, S., Ginting, M., Usman, I., & Adiwangsa Jambi, U. (2023). *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause Di Desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja Puskesmas*. *Nightingale Journal Of Nursing*, 2, 7–14.