
Peningkatan Pengetahuan Wanita Menopause melalui Pelatihan Kesehatan Sehat dan Bahagia di Masa Menopause

Yhenti Widjayanti

Keperawatan, STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya

Jalan Jambi 12 , 60241, Jawa Timur, Indonesia

Email Korespondensi: yhentiwijayanti@gmail.com

Abstract

Menopause is a phase of life experienced by every woman. During menopause, there is a decrease in estrogen levels which has an impact of physical changes that cause complaints during menopause which can reduce the quality of life of postmenopausal women. Some menopausal women in Laban Village, Menganti District, Gresik Regency experienced menopausal complaints but they did not know the condition was normal and did not know how to deal with these complaints, so most of them were excessively anxious about the conditions they were experiencing. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of menopausal women through health training activities with the topic of being healthy and happy during menopause. The target of this activity is 21 postmenopausal women and the expected outcome is an increase in knowledge. This community service activity had been held from December 1, 2021 to January 8, 2022. Health training was carried out through individual counseling or group counseling (2-3) people. The media used were leaflets about physical and psychological changes during menopause, physical activity during menopause, and a phytoestrogen diet. The results showed that before health training 57% of menopausal women had less knowledge, after health training 57% had good knowledge. Health training about being healthy and happy during menopause is effective in increasing knowledge. Good knowledge is expected to increase awareness of menopausal women's acceptance of physical and psychological changes that occur during menopause and awareness to overcome menopausal complaints so that quality of life increases.

Keywords: *health training, knowledge, menopause*

Abstrak

Menopause merupakan salah satu fase kehidupan yang dialami oleh setiap wanita. Pada masa menopause terjadi penurunan kadar estrogen sehingga terjadi perubahan fisik dan psikologis yang menimbulkan keluhan-keluhan pada masa menopause dan dapat menurunkan kualitas hidup. Sebagian perempuan menopause di Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik yang mengalami menopause mengalami berbagai keluhan pada masa menopause namun tidak tahu kondisi tersebut wajar atau tidak dan juga tidak tahu upaya untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut, sehingga sebagian dari mereka memiliki kecemasan yang berlebih terhadap kondisi yang mereka alami. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah meningkatkan pengetahuan wanita menopause melalui kegiatan pelatihan kesehatan dengan topik sehat dan bahagia pada masa menopause. Target kegiatan PKM ini adalah 21 wanita menopause dan luaran yang diharapkan adalah peningkatan pengetahuan. PKM dilaksanakan pada tanggal 1 Desember 2021 – 8 Januari 2022. Pelatihan kesehatan dilakukan dengan metode konseling individu atau konseling kelompok (2-3) orang. Media yang digunakan berupa leaflet tentang perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause, aktivitas fisik pada masa menopause, dan diet fitoestrogen. Hasil PKM menunjukkan sebelum pelatihan kesehatan 57% wanita menopause memiliki pengetahuan kurang, setelah pelatihan kesehatan 57% berpengetahuan baik. Pelatihan

kesehatan tentang sehat dan bahagia pada masa menopause efektif meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan yang baik diharapkan meningkatkan kesadaran penerimaan wanita menopause akan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa menopause dan kesadaran untuk mengatasi keluhan menopause sehingga kualitas hidup meningkat.

Kata Kunci: menopause, pelatihan kesehatan, pengetahuan

PENDAHULUAN

Wanita Hindu Dharma Indonesia (WHDI) Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik adalah organisasi wanita yang sebagian besar anggotanya adalah wanita yang telah memasuki masa menopause. Menopause merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi yang terdiagnosis setelah 12 bulan tidak mengalami menstruasi.¹ Pada masa menopause terjadi penurunan kadar estrogen yang mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan keluhan-keluhan pada masa menopause.² Keluhan yang paling sering dikeluhkan oleh wanita menopause adalah kelelahan, vasomotor dan nyeri sendi.³ Penelitian pada anggota WHDI Desa Laban pada tahun 2020 didapatkan 85% wanita menopause mengalami keluhan menopause dimana 31% wanita menopause mengalami keluhan menopause dengan tingkat keparahan berat, 31 % sedang, 23 % ringan dan 15% tidak mengalami keluhan menopause. Perubahan fisik yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan keluhan menopause yang dapat menurunkan kualitas hidup wanita menopause.⁴

Hasil identifikasi awal pada sebagian anggota WHDI desa Laban kecamatan Menganti kabupaten Gresik yang mengalami menopause yaitu 15 orang didapatkan bahwa 13 orang diantaranya mengungkapkan mereka mengalami berbagai keluhan pada masa menopause namun mereka tidak tahu kondisi tersebut wajar atau tidak dan juga mereka tidak mengetahui apa yang dapat mereka upayakan untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut, sehingga sebagian dari mereka memiliki kecemasan yang berlebih terhadap kondisi yang mereka alami.

Berdasarkan fenomena diatas maka perlu dilakukan upaya untuk mengatasi masalah yang ada sehingga tidak memperburuk kondisi wanita menopause. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan menopause antara lain aktivitas fisik, menjaga status nutrisi, diet fitoestrogen serta pendekatan psikologis.⁴ Namun tidak semua wanita menopause mengetahui dan memahami akan kondisi yang dialami, hal ini semakin menimbulkan kekhawatiran dan menimbulkan stress bagi para wanita menopause dan tidak melakukan upaya untuk mengatasi keluhan-keluhan yang dirasakan akibat menopause. Pengetahuan yang kurang menyebabkan perilaku yang negatif atau bahkan tidak melakukan tindakan untuk mengatasi keluhan menopause tersebut.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bersama mitra pengabdian kepada masyarakat (PKM) yaitu para pengurus WHDI Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Permasalahan prioritas yang perlu segera ditangani dan dihadapi adalah kurangnya pemahaman wanita menopause tentang perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause serta upaya untuk mengatasi keluhan menopause dan meningkatkan kualitas hidup pada masa menopause. Solusi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pelatihan kesehatan tentang sehat dan bahagia di masa menopause yang memuat materi tentang perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause, aktivitas fisik pada masa menopause dan diet fitoestrogen. Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan para wanita menopause tentang sehat dan bahagia di masa menopause.

METODE

Kegiatan PKM ini dilakukan pada tanggal 1 Desember 2021 sampai tanggal 8 Januari 2022. Berikut tahapan kegiatan PKM:

1. Tahapan Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- 1) Identifikasi kebutuhan sasaran atau mitra PKM
- 2) Diskusi dengan pengurus WHDI Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik mengenai strategi pelaksanaan pelatihan kesehatan
- 3) penyiapan media promosi kesehatan yang digunakan untuk pelatihan kesehatan yaitu Satuan Acara Penyuluhan, leaflet yang memuat materi perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause, aktivitas fisik pada masa menopause dan diet fitoestrogen
- 4) Penyiapan instrumen evaluasi *pre* dan *post* pelatihan yaitu berupa kuesioner dengan pertanyaan tertutup untuk mengukur tingkat pengetahuan sasaran.

2. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan PKM dilakukan secara individu maupun berkelompok sesuai dengan kesepakatan dengan sasaran. Adapun tahapan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- 1) Menyampaikan tujuan dari kegiatan PKM
- 2) Melakukan *pre test* dengan menggunakan kuesioner dan menanyakan pengalaman yang dirasakan terkait dengan menopause
- 3) Memberikan pelatihan kesehatan dengan metode konseling tentang sehat dan bahagia pada masa menopause
- 4) Melakukan *post test* dengan menggunakan kuesioner

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam 2 tahapan. Tahap 1 dilakukan pada tanggal 1 Desember 2021 yaitu dengan melakukan *focus group discussion* pelaksana pengabdian kepada masyarakat bersama dengan pengurus WHDI Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik yaitu Ibu Naning Sudiarti, S.S, Ibu Sunartik dan Ibu Suharti. Kegiatan ini dilakukan guna menyusun strategi pelatihan kesehatan dan juga penyiapan media pendidikan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan sasaran.

Mengingat situasi pandemi masih berlangsung maka metode pelatihan yang dilakukan adalah konseling kelompok-kelompok kecil maupun individu. Metode konseling memiliki efektivitas yang baik dalam mengubah perilaku. Melalui konseling maka klien atau seseorang atau kelompok akan merasakan kenyamanan dan rasa aman serta mengetahui cara menangani permasalahan terkait kecemasan yang dialami. Konseling efektif untuk mengubah gaya hidup wanita menopause terutama untuk modifikasi gaya hidup melalui aktivitas fisik dan diet.^{6,7}

Media pendidikan kesehatan yang disiapkan adalah berupa leaflet dengan isi materi sesuai dengan hasil diskusi dengan para pengurus WHDI yaitu sehat dan bahagia pada masa menopause. Materi sehat dan bahagia pada masa menopause berisi tentang topik perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause, aktivitas fisik pada masa menopause dan diet fitoestrogen. Leaflet dipilih sebagai media pelatihan, karena leaflet praktis dalam pembuatannya dan dapat dibaca kembali setelah kegiatan pendampingan selesai dilakukan. Leaflet juga dipandang masih efektif digunakan sebagai media promosi kesehatan terutama dengan sasaran orang dewasa.⁸ Evaluasi dari kegiatan ini adalah ketersediaan leaflet sebagai media pelatihan kesehatan. Leaflet tersebut disusun untuk membantu proses

pelatihan kesehatan. Leaflet tersebut didesain dengan menggunakan warna yang semenarik mungkin dan dikembangkan dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan informatif. Pengembangan leaflet dapat ditingkatkan dengan menggunakan bahan yang lebih baik sehingga dapat disimpan dalam jangka waktu yang lebih lama.

Tahapan kedua dari kegiatan PKM ini dilakukan mulai tanggal 16 Desember 2021 sampai dengan tanggal 8 Januari 2022 yaitu berupa pelatihan kesehatan dengan metode konseling kelompok dan konseling individu sesuai dengan situasi dan kondisi. Jumlah wanita menopause yang terlibat dalam kegiatan pelatihan ini adalah sebanyak 21 wanita.

Proses pelatihan diawali dengan pengukuran tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologi pada masa menopause, aktivitas fisik yang baik pada masa menopause dan diet fitoestrogen. Hasil pengukuran didapatkan bahwa terbanyak dari para wanita menopause tersebut memiliki pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 57 %, sedangkan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 24% dan yang berpengetahuan baik sebanyak 19% (lihat diagram 1)

Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan menanyakan berbagai masalah dan keluhan yang terkait dengan kondisi menopause dialami oleh para wanita, dampak dari keluhan-keluhan yang mereka rasakan terhadap kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup mereka dan juga upaya yang telah mereka lakukan untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut.

Setelah dilakukan identifikasi, langkah selanjutnya adalah pemberian edukasi tentang perubahan fisik dan psikologis yang dialami pada masa menopause. Materi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman wanita usia subur tentang kondisi fisiologis yang terjadi pada masa menopause sehingga mereka dapat menerima berbagai keluhan yang mereka alami sebagai suatu proses fisiologis yang wajar terjadi. Hal ini dapat menurunkan kecemasan pada masa menopause dan juga dapat mendeteksi dini adanya kondisi patologis yang memerlukan upaya penanganan dengan melakukan pemeriksaan ke Puskesmas atau klinik mandiri yang ada di wilayah Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

Materi yang juga diberikan pada saat pelatihan adalah mengenai aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada masa menopause guna mengatasi berbagai keluhan pada masa menopause. Media promosi kesehatan yang digunakan adalah leaflet. Melalui materi ini diharapkan para wanita memiliki pengetahuan yang baik tentang aktivitas yang baik dilakukan pada masa menopause maupun aktivitas yang sebaiknya tidak dilakukan pada masa menopause.

Materi pelatihan yang ketiga yang disampaikan adalah mengenai diet fitoestrogen. Para wanita diberikan pemahaman tentang pentingnya nutrisi yang baik pada masa menopause terutama nutrisi yang mengandung fitoestrogen. Fitoestrogen adalah sumber estrogen alami yang dapat digunakan untuk mengatasi keluhan menopause.⁹ Fitoestrogen terkandung dalam berbagai tanaman seperti tomat, melon merah, semanggi, kedelai, kacang-kacangan, gandum dan sebagainya.¹⁰⁻¹³ Lokasi PKM memiliki lahan pertanian yang sangat luas dan sebagian besar target PKM bekerja sebagai petani. Hasil pertanian yang mereka hasilkan adalah berbagai macam seperti padi, jagung, kacang hijau, tomat, kacang panjang dan sebagainya. Melalui kegiatan pelatihan ini, para wanita diberikan edukasi tentang berbagai sumber fitoestrogen yang baik untuk dikonsumsi pada masa menopause sehingga dapat menurunkan keluhan pada masa menopause dan juga bersama-sama mengidentifikasi potensi fitoestrogen yang ada disekitar mereka.

Evaluasi untuk tahapan ini adalah pengukuran tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause, aktivitas fisik dan diet fitoestrogen.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pelatihan kesehatan pada wanita menopause di WHDI Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik

Hasil pengukuran pengetahuan para wanita menopause paska pelatihan menunjukkan bahwa terbanyak memiliki pengetahuan yang baik tentang perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause, aktivitas fisik dan diet fitoestrogen yaitu 57%, sedangkan yang berpengetahuan cukup sebanyak 38% dan hanya 5% yang masih memiliki pengetahuan kurang. (lihat diagram 1)

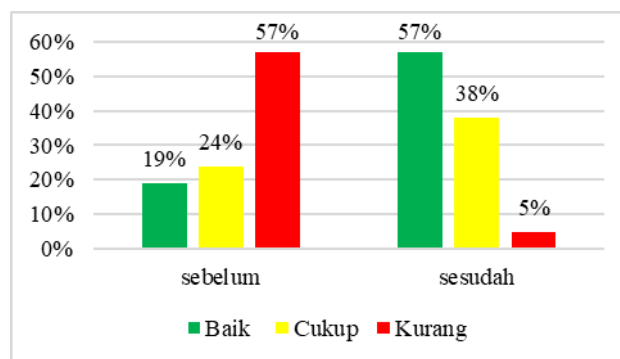


Diagram 1 Tingkat Pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan kesehatan

Hal ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang berupa konseling efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Pemberian informasi yang baik dengan metode konseling tidak hanya meningkatkan pengetahuan namun juga membantu para wanita menopause anggota WHDI Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik untuk memiliki harapan bahwa setiap keluhan yang mereka alami dapat diatasi dengan beberapa alternatif tindakan antara lain dengan aktivitas fisik dan diet fitoestrogen. Hal ini tentu saja akan menurunkan kecemasan mereka.

Konseling dapat menurunkan persepsi tingkat keparahan keluhan menopause. Konseling yang dilakukan pada kelompok wanita menopause dapat meningkatkan kualitas hidup mereka^{14,15}. Hal yang sama juga diharapkan pada kegiatan pelatihan ini, dengan peningkatan pengetahuan yang mereka alami maka akan meningkatkan kesadaran penerimaan mereka akan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa menopause dan juga kesadaran mereka untuk melakukan upaya untuk mengurangi atau

mengatasi keluhan akibat penurunan kadar estrogen sehingga kualitas hidup mereka meningkat.

KESIMPULAN

Pelatihan Kesehatan bagi Wanita menopause anggota WHDI Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik tentang sehat dan bahagia pada masa menopause efektif meningkatkan pengetahuan wanita menopause. Dampak dari kegiatan PKM ini adalah timbulnya kesadaran bagi para wanita menopause untuk melakukan upaya-upaya mengatasi keluhan yang mereka rasakan akibat penurunan kadar hormon estrogen pada masa menopause seperti melakukan aktivitas fisik yang baik dan diet fitoestrogen. Kegiatan PKM ini akan ditindaklanjuti dengan perencanaan pelatihan dengan topik yang lain seperti senam osteoporosis ataupun manajemen stress bagi wanita menopause. Saran bagi pengurus WHDI diharapkan menjalin kerjasama dengan pihak Puskesmas di wilayah Desa laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik atau klinik mandiri untuk melakukan skrining kesehatan bagi para wanita menopause khususnya yang mengalami keluhan akibat menopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksana kegiatan PKM ini mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ketua STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya & Ketua LPPM yang telah memfasilitasi kegiatan PKM
2. Pengurus dan anggota WHDI Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik yang memberikan ijin, fasilitas sarana dan prasarana yang digunakan selama kegiatan PKM serta terlibat aktif dalam kegiatan PKM
3. Seluruh mahasiswa yang membantu kegiatan PKM

DAFTAR PUSTAKA

1. Kusmiran E. *Kesehatan reproduksi remaja & wanita*. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
2. Dalal PK, Agarwal M. Postmenopausal syndrome. *Indian J Psychiatry*. 2015;57(July 2015):222–32.
3. Du L, Xu B, Huang C, Zhu L, He N. Menopausal symptoms and perimenopausal healthcare-seeking behavior in women aged 40–60 years: A community-based cross-sectional survey in Shanghai, China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(8).
4. Widjayanti Y. Status gizi, aktivitas fisik dan keluhan menopause. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2021;6(1):68–75.
5. Widjayanti Y, Gambaran keluhan akibat penurunan kadar hormon estrogen pada masa menopause (Studi Deskriptif di Wanita Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik). *Adi Husada Nurs J* [Internet]. 2016;2(1):96–101. Available from: <https://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNJ/article/view/41/121>
6. Mutahidah U, Karneli Y. Urgensi pendampingan psikologis melalui konseling dalam mengatasi kecemasan berlebihan terkait Covid-19 pada ibu rumah-tangga. *Ter J Bimbing dan ...* [Internet]. 2020;4(2):317–20. Available from: <https://journal.unindra.ac.id/index.php/teraputik/article/view/424>
7. Tiznobaik A, Taheri S, Momenimovahed Z, Kazemnejad A, Mirmolaei ST. Effects

-
- of counseling on lifestyle of menopause women and their spouses: A randomized, controlled trial study (rct). *Electron J Gen Med*. 2018;15(4).
8. Barik AL, Purwaningtyas RA, Astuti D. Systematic Review The Effectiveness of Traditional Media (Leaflet and Poster) to Promote Health in a Community Setting in the Digital Era : A Systematic Review. *Jurnal Ners*. 2019;14(3).
 9. Desmawati D, Sulastri D. Phytoestrogens and their health effect. *Open Access Maced J Med Sci*. 2019;7(3):495–9.
 10. Agil M, Ma'arif B, Aemi NY. Aktivitas antiosteoporosis fraksi n-heksana daun marsilea crenata presl. dalam meningkatkan kepadatan tulang trabekular vertebra mencit betina. *J Tumbuh Obat Indones*. 2019;11(2):7.
 11. Widjayanti Y, Prasetya AW. Comparison of the Effectiveness of Tomato (*Lycopersicum commune*) and Red Melon (*Cucumis melo L.*) Juice in Increasing Vaginal Wall Thickness of Menopausal Rats Model. *Folia Medica Indones*. 2019;55(3):159.
 12. Ma'arif B, Jatmiko RA, Megawati DS, Annisa R, Sugihantoro H, Muchlisin MA, et al. Analisis in Silico Senyawa Fitokimia dari Fraksi n-Heksana Daun Semanggi (*Marsilea crenata Presl.*) sebagai Agen Neuroprotektif. *J Islam Pharm*. 2020;5(1):33.
 13. Alexander V. S. Phytoestrogens and their effects. *Eur J Pharmacol*. 2014;741(August 2014):230–6.
 14. Koyuncu T, Unsal A, Arslantas D. Evaluation of the effectiveness of health education on menopause symptoms and knowledge and attitude in terms of menopause. *J Epidemiol Glob Health*. 2018;8(1–2):8–12.
 15. Parsa P, Tabesh RA, Soltani F, Karami M. Effect of group counseling on quality of life among postmenopausal women in hamadan, iran. *J Menopausal Med*. 2017;23(1):49.
-