Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 1, No. 3, November 2019
Doi: 10.36565/jak.v1i3.65
p-ISSN :2655-9226
e-ISSN: 2655-9218

EDUKASI USIA LANJUT TENTANG MENOPAUSE

Sri Maharani
Prodi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim Jambi
Email:maharanibarus@gmail.com

ABSTRACT

Menopause is a period of cessation of menstruation that will be experienced by all women and can not be avoided. Some symptoms of menopause will be experienced by women from mild symptoms to things that can interfere with life. As a result of changing lifestyle patterns that are relaxed, lack of movement and exercise and eating patterns that lead to a ready-to-eat dish containing fat, protein and salt but low in fiber, bring consequences to the development of degenerative diseases such as obesity, diabetes mellitus, diabetes, osteoporosis, disease coronary heart disease (CHD), and hypertension. The problems faced by partners today include the lack of knowledge about menopause, so it is considered necessary to provide counseling to provide knowledge to the elderly to overcome complaints experienced by the elderly in the face of menopause. Community service activities are carried out at the Al-Mutjahidin mosque in Jambi City. Timing in January 2018. The target is the elderly. Community service methods survey approach, lecture, discussion, demonstration / simulation. The results obtained are the elderly are able to understand about menopause. It is recommended that health workers, especially at the Puskesmas, give more information about menopause to the elderly by participating in elderly pengajianpara activities to get information about menopause and can undergo menopause well.

Keywords*: education, elderly, menopause,*

ABSTRAK

Menopause adalah suatu masa berhentinya siklus menstruasi yang akan dialami oleh semua wanita dan tidak dapat dihindari. Beberapa gejala menopause akan dialami oleh perempuan dari gejala ringan sampai hal yang dapat mengganggu hidup. Akibat perubahan pola kebiasaan hidup yang santai, kurang gerak dan olah raga dan pola makan yang menjurus pada sajian siap santap dengan kandungan lemak, protein dan garam namun rendah serat, membawa konsekuensi terhadap berkembangannya penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes militus, kanker, osteoporosis, penyakit jantung koroner (PJK), dan hipertensi. Permasalahan yang dihadapi mitra saat ini antara lain masih kurangnya pengetahuan lansia mengenai menopouse maka dinilai perlu memberikan penyuluhan untuk memberikan pengetahuan kepada lansia untuk mengatasi keluhan yang dialami lansia dalam menghadapi menopouse. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di masjid Al-Mutjahidin Kota Jambi. Waktu pelsanaan pada bulan Januari 2018. Sasaran adalah lansia. Metode pengabdian masyarakat pendekatan survey, ceramah, diskusi, demonstrasi/simulasi. Hasil yang diperoleh adalah lansia mampu memahami tentang menopouse. Disarankan kepada petugas kesehatan khususnya di Puskesmas agar lebih memberikan penyuluhan tentang menopouse pada lansia dengan ikut serta dalam kegiatan-kegiatan pengajianpara lansia mendapatkan informasi tentang menopouse dan dapat menjalani masa menopause dengan baik.

Kata Kunci: lansia, menopause, pendidikan

Doi: 10.36565/jak.v1i3.65
p-ISSN :2655-9226
e-ISSN: 2655-9218

PENDAHULUAN

Perubahan kondisi lingkungan berpengaruh pada pola kehidupan masyarakat, dari pola hidup tradisional ke pola kehidupan modern. Pola kehidupan modern yang menuntut serba cepat, didukung meningkatkan teknologi yang meghasilkan barang-barang dan alat-alat serba otomatis, mengakibatkan perubahan kebiasaan hidup menjadi kurang gerak dan santai.

Akibat perubahan pola kebiasaan hidup yang santai, kurang gerak dan olah raga dan pola makan yang menjurus pada sajian siap santap dengan kandungan lemak, protein dan garam namun rendah serat, membawa konsekuensi terhadap berkembangannya penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes militus, kanker, osteoporosis, penyakit jantung koroner (PJK), dan hipertensi (Astawan, 2003). Munculnya penyakitpenyakit degeneratif akan lebih cepat pada wanita yang mengalami menopause. Apalagi wanita dengan riwayat pola hidup tidak sehat. Para wanita akan mengeluh berbagai penyakit setelah datangnya masa menopause.

Menopause adalah suatu masa berhentinya siklus menstruasi yang akan dialami oleh semua wanita dan tidak dapat dihindari. Beberapa gejala menopause akan dialami oleh perempuan dari gejala ringan sampai hal yang dapat mengganggu hidup. Setelah masa menopause berlangsung juga akan memberikan akibat lanjut menopause dengan berbagai keluhan penyakit dari ringan sampai berat.

Faktor pemicu menopause dapat dibedakan menjadi alami (karena perubahan hormon) dan buatan (misal paska tindakan bedah / surgical menopause misal histerekomi / pengangkatan rahim karena kanker, pola hidup tidak sehat) (Andra, 2007).

Pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Saat ini di Indonesia baru mecapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 persen dari total populasi yang ada. Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun pada tahun 1998, sedang laki-laki dari 38 tahun menjadi 63 tahun dalam kurun waktu sama. Sementara perkiraan umur ratarata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, maka semakin banyak pula perempuan yang mengalami menopause dengan berbagai keluhannya (Frizar, 2008).

Peningkatan beberapa penyakit pada wanita menopause semakin meningkat. Hal ini terjadi pada umumnya oleh karena pola hidup tidak sehat dan ketidaktahuan pentingnya olah raga. Berdasarkan alasan diatas maka masyarakat terutama perkumpulan ibu pengajian aisyiyah Masjid Al-Mutjahidin khususnya merasa perlu ada wadah yang dapat menampung berbagai permasalahan berkaitan dengan kebutuhan wanita menopause, salah satunya dengan kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini sebagai wadah menampung permasalahan ibu-ibu pada menopause dan sebagai tempat bertanya tentang bagaimana menghadapi masa menopause agar terjalin hidup yang sehat tanpa resiko komplikasi penyakit.

TARGET DAN LUARAN

1. Target
   Target dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia.
2. Luaran
   Adapun luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selain publikasi pada jurnal ilmiah yaitu:
   a. Pemahaman lansia tentang menopouse.
   b. Serta pemberian kesadaran lansia untuk mencegah keluhan pada lansia.

Doi: 10.36565/jak.v1i3.65
p-ISSN :2655-9226
e-ISSN: 2655-9218

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Januari 2018 dengan sasaran kegiatan adalah lansia jumlah 10 orang.

Tahapan kegiatan Pengabdian kepada kepada masyarakat meliputi:

Persiapan

1. Sosialisasi: pertemuan dengan ketua pengajian di Masjid Al-Mutjahidin.
2. Mengidentifikasi masalah.
3. Perumusan solusi : Menyampaikan rencana kegiatan kepada pihak pengajian

Pelaksanaan

1. Melakukan *pretest* (menggali pemahaman lansia tentang menopouse)
2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang menopouse pada lansia (pengertian, macam-macam, gejala, pencegahan dan pengobatan).
3. Monitoring dan Evaluasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar lansia memahami tentang menopouse. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan pendidikan kesehatan kepada lansia mengenai menopouse. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 30 menit dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat antusia yang baik dari peserta, maupun pihak pengajian. Kegiatannya adalah melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang menopouse pada lansia meliputi Definisi, Gejala-gejala, Pengobatan dan Pencegahan. Lansia cukup memahami dan sangat antusias dalam kegiatan ini, terbukti beberapa ibu-ibu bertanya khususnya tentang menopouse.

Menopause adalah suatu masa berhentinya siklus menstruasi yang akan dialami oleh semua wanita dan tidak dapat dihindari. Beberapa gejala menopause akan dialami oleh perempuan dari gejala ringan sampai hal yang dapat mengganggu hidup. Setelah masa menopause berlangsung juga akan memberikan akibat lanjut menopause dengan berbagai keluhan penyakit dari ringan sampai berat.

Pada akhir evaluasi dilakukan sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauhmana pemahaman lansia tentang menopouse.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian kepada mayarakat khususnya lansia yang dilakukan oleh dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturahim Jambi berjalan dengan baik. Lansia yang hadir antusias dalam membaca leaflet yang ditampilkan dan bertanya apa yang mereka belum mengerti. Kegiatan ini memberikan pengalaman yang baik kepada para lansia untuk menghadapi dan mengatasi keluhan yang terjadi pada saat mengalami menopause.

2. Saran

Pihak pengajian agar lebih sering mengadakan kegiatan yang memberikan pengetahuan bagi ibu-ibu dengan mengundang narasumber sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi yang telah memfasilitasi kegiatan ini, dan tak lupa kepada ketua pengajian dan anggota terkait serta semua pihak yang telah membantu kegiatan kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Eny Kusmiran. 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika. Jakarta

Intan Kumalasari, Iwan Andhyantoro. 2013. Kesehatan Reproduksi. Salemba Medika, Jakarta

Sarwono, Prawirohardjo.2011. "*Ilmu Kandungan"*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta