

**OPTIMALISASI KESEHATAN REPRODUKSI LANSIA MELALUI EDUKASI
DAMPAK FISIK DAN PSIKOLOGIS MENOPAUSE****IMPROVING REPRODUCTIVE HEALTH OF THE ELDERLY THROUGH EDUCATION
PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL IMPACT OF MENOPAUSE****Fika Aulia^{1*}, Bardiaty Ulfah², Yaolanda Rizqi Agustina³, Suryati⁴,****Ika Sri Haryati⁵, Fathasha Aulia⁶**^{1,2,3,4,6} Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia⁵ Puskesmas Batu Kajang, Penajam Paser Utara, Indonesia.*email: fika_aulia@umbjm.ac.id

Abstrak: Menopause ditandai dengan berhentinya menstruasi yang sangat berdampak pada kehidupan seorang wanita. Dampak ini meliputi dampak fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi kehidupannya. Ketidaktahuan akan dampak menopause dapat menimbulkan permasalahan dalam kehidupan. Permasalahan dapat meliputi permasalahan fisik dan psikologis. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 320 Tahun 2022 tentang Pedoman Asuhan Kebidanan Pada Perimenopause, tugas bidan pada masa menopause adalah membantu pemberdayaan perempuan menopause dan keluarganya melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif agar perempuan dapat melewati masa tersebut bahagia dan sejahtera. Bidan dapat memberikan informasi mengenai dampak, keluhan, kebutuhan, tanda bahaya dan segala sesuatu yang berhubungan dengan masa menopause. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Sarum Bolum dengan hasil kegiatan meningkatnya pengetahuan tentang dampak psikologis dan dampak fisik menopause pada lansia. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah optimalisasi kesehatan reproduksi lansia melalui edukasi dinilai efektif untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai dampak fisik dan psikologis menopause, sehingga penting diadakannya keberlanjutan program ini sebagai program rutin dalam kegiatan posyandu lansia.

Kata Kunci: Edukasi, Fisik, Psikologis, Menopause

Abstract: Menopause is marked by the cessation of menstruation which has a major impact on a woman's life. These impacts include physical and psychological impacts that can affect their lives. Ignorance of the impact of menopause can cause problems in life. These problems can be physical and psychological. Based on the Decree of the Minister of Health of the Republic of Indonesia Number 320 of 2022 concerning Guidelines for Midwifery Care during the Perimenopause Period, the task of midwives during the menopause period is to help empower menopausal women and their families through promotive, preventive, curative and rehabilitative efforts so that women can get through this period happily and prosperously. . Midwives can provide information regarding changes, complaints that occur, needs, danger signs and everything related to the impact of menopause. This service activity was carried out at the Sarum Bolum Elderly Posyandu. The results of the activity increasing knowledge about the psychological and physical impacts of menopause on the elderly. The conclusion of this activity is that optimizing the reproductive health of the elderly is effective in increasing the elderly's understanding of the physical and psychological impacts of menopause, so this program is important to continue as a routine program in posyandu activities for the elderly.

Keywords: Educational, Physical, Psychological, Menopause

Received	Revised	Published
26 Mei 2024	10 Juli 2024	15 Juli 2024

Pendahuluan

Menopause sebagai bagian dari proses kehidupan memang tidak dapat dihindari dan perlu diketahui wanita secara jelas. Sebagai konsekuensi dari proses penuaan, maka menurunnya fungsi organ bahkan berhentinya produksi hormon estrogen harus dihadapi dengan penuh tawakal, keikhlasan, dan sikap positif. Kemungkinan terjadi gejala psikologis merupakan suatu hal wajar. Maka sangat perlu wanita yang mengalami menopause mencari informasi yang obyektif mengenai segala sesuatu yang menyangkut menopause. Khususnya bagi wanita yang belum dan telah mengalami menopause hal ini sangat penting untuk diketahuinya. Pentingnya komunikasi terbuka dengan suami dan anak-anak, agar semuanya mengerti dan dapat memahami kondisi istri dan ibunya. Dukungan dari seluruh anggota keluarga sangat besar artinya bagi kondisi kesehatan mental wanita yang mengalami menopause. Peningkatan kehidupan agama, sehingga lebih dapat menerima ketentuan Allah SWT dengan ikhlas (Tanjung, 2016).

Menopause seperti halnya menarche dan kehamilan dianggap sebagai peristiwa yang sangat berarti bagi kehidupan wanita. Menarche pada remaja wanita, menunjukkan mulai diproduksi hormon estrogen, sedang menopause terjadi karena ovarium tidak menghasilkan atau tidak memproduksi hormon estrogen. Menopause dapat terjadi tiba-tiba rata-rata terjadi pada wanita usia 51 tahun atau dipicu melalui intervensi medis (operasi, kemoterapi, atau terapi radiasi panggul). 90% Mayoritas wanita mengalami menopause antara usia 45- 55 tahun, dengan hanya sekitar 5% mengalaminya antara usia 40 dan 45 dan sekitar 5% setelah usia 55 tahun (Istighosah, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO), pada 2025 jumlah perempuan yang menopause diperkirakan akan melonjak dari 107 juta menjadi 373 juta. Sementara itu, survei di negara-negara Asia-Pasifik yang dilakukan tahun 2012 mencatat, sebanyak 68% perempuan menopause menderita gejala klimakterik, hanya 62% dari mereka yang menghiraukan gejala tersebut (Mangoenprasodjo, 2013). Salah satu perubahan fisiologis untuk menopause adalah berhentinya periode menstruasi karena penurunan fungsi ovarium, yang dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen. Pada wanita menopause akan timbul berbagai masalah kesehatan, seperti gejala vasomotorik yaitu hot flush (rasa panas dari dada hingga wajah), night sweat (keringat di malam hari) dan mudah berkeringat, gejala psikogenik, nyeri sanggama, insomnia (susah tidur), penurunan libido, meningkatnya kejadian penyakit jantung koroner, osteoporosis, dementia, stroke, kanker usus besar, dan katarak (Tanjung, 2016).

Sejak usia 40 tahun, ovarium menjadi kurang responsive terhadap hormone yang mengendalikannya. Efek keadaan ini membuat wanita kurang subur, mengurangi jumlah hormone ovarium yang di hasilkan, dan mengubah jumlah relative dari estrogen dan progesterone (Astuti, 2014). Setiap perubahan dalam kehidupan atau peristiwa yang dapat menimbulkan keadaan stress disebut stressor. Misalnya perubahan pada menopause. Stressor dapat menyebabkan pelepasan epinefrin dari adrenal melalui mekanisme ancaman dipersepsi oleh pancaindera, diteruskan ke korteks serebri, kemudian ke sistem limbik dan RAS (*Reticular Activating System*), lalu ke hipotalamus dan hipofisis. Kemudian kelenjar adrenal mensekresikan katekolamin dan terjadilah stimulasi saraf otonom. Hiperaktifitas sistem saraf otonom akan mempengaruhi berbagai sistem organ dan menyebabkan gejala tertentu, misalnya takikardi, nyeri kepala, dan nafas cepat. Perubahan level estrogen dan progesteron pada menopause menunjukkan sejumlah pengaruh neurotransmitter SSP seperti dopamin, norepinefrin, asetilkolin dan serotonin yang semuanya diketahui sebagai modulator yang mempengaruhi mood, tidur, tingkah laku dan kesadaran (Nurningsih, 2012).

Pengetahuan yang kurang tentang dampak menopause dapat menyebabkan masalah pada menopause. Pengetahuan yang kurang dapat disebabkan kurangnya informasi, karena pengetahuan itu tidak hanya didapat dari pendidikan saja tetapi bisa dari membaca buku, mendengarkan radio, penyuluhan kesehatan, konsultasi dengan dokter. Tingkat pengetahuan mempengaruhi perilaku seseorang, semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki seseorang mempermudah dalam mengambil keputusan (Ningsih, 2018). Mengingat pentingnya peningkatan pengetahuan tentang menopause maka hal ini perlu dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara pada 15 ibu menopause di Desa Segendang sebagian besar masalah yang dirasakan menopause adalah keluhan fisik dan psikologis. 10 dari 15 ibu mengatakan belum mengetahui bahwa keluhan yang mereka rasakan adalah dampak yang normal yang biasanya terjadi pada menopause yang meliputi dampak fisik dan psikologis menopause. Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian masyarakat bermaksud meningkatkan pemahaman dan pengetahuan lansia melalui optimalisasi kesehatan reproduksi melalui edukasi dampak fisik dan psikologis menopause. Dengan adanya pengabdian tersebut diharapkan dapat mengurangi keluhan yang dialami lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Metode

Metode Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan adalah dengan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan pada kegiatan posyandu lansia Sarum Bolum pada tanggal 20 Mei 2024. Optimalisasi kesehatan reproduksi lansia dilakukan melalui edukasi dampak fisik dan psikologis masa menopause pada lansia yang dilaksanakan dengan tahapan berikut :

- a. Metode pendekatan: Penggalan data masalah kesehatan lansia dan Pendekatan yang dilakukan dengan mencari dukungan kebijakan program Puskesmas tentang program lansia.
- b. Melakukan pertemuan advokasi dan koordinasi dengan kepala puskesmas, bidan desa, kader posyandu lansia untuk menggali lebih lanjut terkait permasalahan kesehatan lansia.
- c. Membuat rencana kerja pengabdian masyarakat tentang edukasi dampak fisik dan psikologis menopause pada lansia.
- d. Menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan
- e. Melakukan Rencana Kegiatan yang telah disusun.
- f. Tim pengabdian berkoordinasi dengan bidan desa terkait run down acara kegiatan posyandu dan pengabdian masyarakat
- g. Pemberian edukasi dampak fisik dan psikologis menopause pada lansia.
- h. Melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengukuran pengetahuan tentang dampak fisik menopause sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1 Pengetahuan Dampak Fisik Menopause

Pengetahuan Tentang dampak fisik Menopause	Sesudah		Sesudah	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	3	5	26	43
Cukup	23	38.4	26	43
Kurang	34	56.6	8	14
Total	60	100	60	100

Pada tabel 1 di atas menunjukkan sebagian besar pengetahuan responden tentang dampak fisik menopause adalah kurang yaitu 56.6%. Berdasarkan hasil tersebut, perlu ditegaskan kembali bahwa masalah menopause perlu diketahui secara jelas oleh setiap wanita, karena wanita sebagai ibu adalah pemelihara ketenangan, kesehatan dan kerukunan keluarga, juga terkadang ikut mencari nafkah tambahan bagi keluarga (Tanjung, 2016). Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan dampak fisik menopause dengan hasil rata-rata pengetahuan pada klasifikasi pengetahuan baik dan cukup, yaitu sebesar masing-masing sebesar 43%.

Tabel 2. Pengetahuan Dampak Psikologis Menopause

Pengetahuan Tentang dampak psikologis Menopause	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	13	21.6	30	50
Cukup	17	28.4	18	30
Kurang	30	50	12	20
Total	60	100	60	100

Pada tabel 3 di atas menunjukkan sebagian besar pengetahuan responden tentang dampak psikologis menopause adalah kurang yaitu 50%. Dalam mengatasi dampak tersebut, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Tanjung (2016) bahwa Keberadaan suami untuk mendampingi istri saat mendekati masa menopause akan memberikan makna tersendiri. Sengaja ataupun tidak kehadiran suami mempunyai peran berupa ketentraman hati dalam menjalani siklus kehidupan berikutnya. Komunikasi yang tepat akan memberikan berbagai solusi untuk kemajuan, terutama kesehatan reproduksi. Apabila suami tidak siap menerima perubahan alamiah yang terjadi pada istri, bisa jadi menambah beban batin istri. Dari hasil pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan yaitu sebesar 50% dalam klasifikasi pengetahuan baik.

Pengabdian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa penerapan intervensi berdasarkan Evidence Based dan memberikan pendidikan kesehatan tentang menopause secara daring didapatkan hasil bahwa klien dapat mengontrol nyeri dan meningkatkan kualitas tidur ibu menopause dan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan (Dwi Anggraini, 2022). Hasil pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan

penelitian yang dilakukan Manuru (2014) dengan Hasil uji wilcoxon didapatkan bahwa $p=0,000$ yang artinya nilai $p < 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna dari penyuluhan mengenai menopause terhadap peningkatan pengetahuan ibu usia 45–55 tahun di Puskesmas Tonsealama (Kundre & Bataha, 2014).

Kesimpulan

Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai dampak fisik dan psikologis menopause merupakan bukti efektifnya kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi pendidikan kesehatan pada lansia. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak baik yaitu dalam upaya optimalisasi kesehatan reproduksi lansia. Dengan kegiatan ini dapat meningkatkan kesejahteraan, kualitas hidup dan mengatasi permasalahan lansia sehingga terciptanya kebahagiaan lansia. Penting dilakukan keberlanjutan program ini pada kegiatan posyandu lansia di kemudian hari.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah memberikan dukungan atas terselenggarakannya pengabdian masyarakat. Kami sampaikan terima kasih kepada mahasiswa perwakilan Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang terlibat aktif dalam kegiatan pengabdian ini serta kepada Puskesmas Batu Kajang yang telah bekerjasama dengan baik dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

Referensi

- Astuti, N. (Kusuma H. S. (2014). *Asuhan Kebidanan Ibu Menopause Pada Ny. H P3 A0 Umur 50 Tahun dengan Hot Flush Di Posyandu Bina Bhakti Surakarta Tahun 2014*. Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- Dwi Anggraini, D. J. (2022). Studi Kasus Pada Wanita Menopause Dengan Keluhan Nyeri Kronis di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Perumnas Pontianak. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan*, 1–6.
- Istighosah, N. (2015). Kajian Asuhan Pada Menopause: Sebuah Strategi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Menopause. *Dharma Husada Kediri*, 7.
- Kundre, M. P. M. R., & Bataha, Y. (2014). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mengenai Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 45-55 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tonsea Lama*.
- Ningsih, E. S. (2018). Gambaran Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Aktivitas Seksual. In *Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan Vol. 10 No. 1, Juni 2018* (Vol. 10, Issue 1).
- Nurningsih. (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Keluhan Wanita Saat Menopause Di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Tanjung, S. F. (2016). Hubungan Pengetahuan Suami Tentang Menopause Dengan Dukungan Sosial Kepada Istri yang Menghadapi Menopause Di Desakuala Batahan Kabupaten Mandailing. In *Stikes Aafa Royhan Kota Padangsidempuan*. Stikes Aafa Royhan Padang Sidempuan.