

**PENYULUHAN KESEHATAN Kiat MENJAGA KESEHATAN MENTAL PRE
MENOPAUSE DAN PENINGKATAN KAPASITAS ANGGOTA DHARMA WANITA
PERSATUAN – DWP KEMENAG BANTUL**

***HEALTH COUNSELING TIPS FOR MAINTAINING MENTAL HEALTH PRE
MENOPAUSE AND INCREASING THE CAPACITY OF UNITY WOMEN'S DHARMA
MEMBERS – DWP KEMENAG BANTUL***

Prihastuti
Program Studi Kebidanan Universitas Al Irsyad Cilacap
Prihas2018@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi (haid) secara permanen dan diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasi (Northrup, 2021). Seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan takut karena memasuki usia tua dan sudah tidak dapat melahirkan anak (Sebtalezy & Irmawati Mathar, 2019). Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause yakni berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (Intan, 2017; Noervadila et al., 2020). Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah Ibu-ibu anggota Anggota Dharma Wanita Persatuan – DWP Kemenag Bantul. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara simultan dan sinergis dalam Kiat Menjaga Kesehatan Mental Pre Menopause dan Peningkatan Kapasitas Anggota Dharma Wanita Persatuan – DWP Kemenag Bantul.

Kata kunci: lansia; menopause; penyuluhan kesehatan; perubahan fisiologis

ABSTRACT

Menopause is a natural process that occurs in all women, marked by the permanent cessation of menstruation (menstruation) and begins with irregular menstrual periods (Northrup, 2021). Often women face menopause with anxiety and fear because they are entering old age and are no longer able to give birth. Children (Sebtalezy & Irmawati Mathar, 2019). As a result of this situation, a decrease in the hormone estrogen, progesterone and sex hormones can cause physical symptoms that may be experienced when reaching menopause, namely in the form of a sudden hot feeling attacking the upper part of the body, excessive sweating at night, difficulty sleeping, irritation of the skin, symptoms in the mouth and teeth, vaginal dryness, difficulty holding urine, and weight gain (Intan, 2017; Noervadila et al., 2020). The target of this Community Service (PKM) activity are mothers who are members of the Dharma Wanita Association – DWP, Bantul Ministry of Religion. This community service activity was carried out as an effort to improve the level of public health simultaneously and synergistically in Tips for Maintaining Pre-Menopausal Mental Health and Increasing the Capacity of Members of the Dharma Wanita Satu – DWP Ministry of Religion Bantul.

Keywords: elderly, health counseling, menopause, physiological changes

1. PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi (haid) secara permanen dan diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasi (Northrup, 2021). Sebesar 58.3% wanita yang memasuki masa menopause mengalami gangguan fungsi fisik dan psikologis seperti gelisah, depresi, insomnia, kelemahan daya ingat, cemas dan gangguan fisik. Rendahnya status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, umur, kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik berkaitan dengan kualitas hidup (vasomotor, psikologis dan somatik sindrom wanita menopause) (Koeryaman & Ermiati, 2018).

Seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan takut karena memasuki usia tua dan sudah tidak dapat melahirkan anak (Sebtalesy & Irmawati Mathar, 2019). Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause yakni berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (Intan, 2017; Noervadila et al., 2020). Saat memasuki menopause, ada wanita yang menyambutnya dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah. Sebaliknya ada beberapa wanita menganggap masa tua itu sebagai momok yang menakutkan, kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi ketika menopause itu datang (Indrawati et al., 2022). Keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya. Kurang minat bekerja dan menekuni hobi. Wanita menopause memiliki ketergantungan tinggi pada orang lain. Perilaku gelisah terlihat dari Gerakan yang lamban, sering mondar-mandir, mengalah, menangis (Manuaba, 1999; Yuneta et al., 2020)

Berdasarkan jumlah penduduk dan derajat kesehatan masyarakat Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause adalah 30,3 juta orang. Dengan semakin meningkatnya wanita menopause maka akan meningkat pula jumlah wanita pasca menopause. Perubahan yang banyak terjadi pada saat menopause ialah perubahan fisik, mulai dari rambut, mata, kulit sampai keorgan-organ fisik lainnya. Target organ fisik seperti masalah di payudara dan vagina, serta muncul rasa panas yang menjalar di tubuh (Hot Flashes). Tidak hanya perubahan fisik yang terjadi pada

menopause, perubahan psikis pun muncul pada saat ini. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan psikis ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita. Kecemasan yang menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita. (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Dalam kategori wanita tersebut 18 % wanita Indonesia telah mengalami premenopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya. Sebagian besar perempuan di Indonesia tidak mengetahui dampak yang bisa timbul saat akan memasuki masa menopause. Ketidaktahuan itu didasari pandangan yang menganggap menopause itu gejala alami. Padahal saat memasuki masa tidak haid itu lagi, perempuan mengalami gejala-gejala seperti gejolak panas (hot flushes) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), dan berat badan bertambah.

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah Ibu-ibu anggota Anggota Dharma Wanita Persatuan – DWP Kemenag Bantul. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara simultan dan sinergis dalam Kiat Menjaga Kesehatan Mental Pre Menopause dan Peningkatan Kapasitas Anggota Dharma Wanita Persatuan – DWP Kemenag Bantul.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kedung, Guwosari, Kec. Pajangan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, pada Selasa, 03 Desember 2024. Adapun yang menjadi sasaran dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah Wanita Pre-Menopause Anggota Dharma Wanita Persatuan – DWP Kemenag Bantul, pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan diskusi, ceramah dan tanya jawab melalui tahapan:

1. Persiapan Kegiatan

Persiapan pertama adalah melaksanakan survey anggota DWP Kemenag Bantul kemudian dilakukan persiapan materi penyuluhan serta persiapan media kegiatan yang digunakan berupa ppt materi tentang Kiat Menjaga Kesehatan Mental Pre Menopause laptop dan power point.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Di awal pelaksanaan dilakukan perkenalan diri kepada masyarakat yang mengikuti acara pengabdian kepada anggota DWP Kemenag Bantul. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada para peserta penyuluhan mengenai menopause. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan materi penyuluhan kepada para

peserta. Kemudian Sesi Tanya Jawab dan Evaluasi terkait pemahaman peserta yang hadir setelah diberikan pemaparan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Selasa, 03 Desember 2024 bertempat di Kedung, Guwosari, Kec. Pajangan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 50 orang. Peserta mengisi daftar kehadiran terlebih dahulu sebelum kegiatan penyuluhan. Di awal pelaksanaan disampaikan beberapa pertanyaan terkait menopause yang kemudian dilanjutkan dengan materi penyuluhan. Setelah penyuluhan dilakukan juga sesi tanya jawab mengenai materi penyuluhan dan didapati adanya peningkatan pengetahuan pada peserta penyuluhan. Para peserta mulai memahami apa yang dimaksud dengan pre menopause, mengetahui periode menopause, serta tanda-tanda dan gejala menopause, pentingnya perawatan diri secara holistik serta dukungan emosional agar perempuan lebih siap saat menghadapi menopause.





DISKUSI

Menopause Merupakan pengertian dari berhentinya masa kesuburan dan masa reproduksi wanita yang ditandai dengan berhentinya masa menstruasi atau siklus bulanan seiring bertambahnya usia dan penurunan hormone. Menopause dalam bahasa biologis merupakan akhir dari siklus kehidupan menstruasi seorang wanita yang terjadi di pertengahan usia empat puluh tahun keatas. Selama masa transisi ini, ovarium mulai melemah sehingga tingkat gairah seksual pun semakin menurun secara alami dari hormon esterogen dan progesteron. Hormon estrogen berfungsi sebagai pengawas siklus ovulasi yakni saat indung telur mulai melepas sel telur ke dalam tuba falopi dan mengembangkan payudara wanita serta rahim. Hormon estrogen memiliki pengaruh yang cukup besar dalam tingkat kesehatan wanita baik fisik maupun psikologis (emosional). Hormon progesteron bertugas mengawasi menstruasi dan mempersiapkan rahim untuk menerima sel telur yang telah dibuahi.

Tahap-Tahap Menopause

1. Pra Menopause

Fase antara usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Gejala-gejala yang timbul pada fase pra menopause antara lain siklus haid yang tidak teratur, perdarahan haid yang memanjang, jumlah darah yang banyak, serta nyeri haid.

2. Peri Menopause

Fase peralihan antara masa pra menopause dan masa menopause. Gejala-gejala yang timbul pada fase peri menopause antara lain siklus haid yang tidak teratur, dan siklus haid

yang panjang. Menopause Haid di alami terakhir akibat menurunnya fungsi estrogen dalam tubuh. Menurut Luciana (2005) dalam A.Titin & T. Fatin (2022) keluhan-keluhan yang timbul pada menopause antara lain keringat malam hi, mudah marah, sulit tidur, siklus haid tidak teratur, gangguan fungsi seksual, kekeringan vagina, perubahan pada indera perasa, gelisah, rasa khawatir, sulit konsentrasi, mudah lupa, sering tidak dapat menahan kencing, nyeri otot sendi, serta depresi.

Jenis-jenis Menopause

1. Menopause Dini

Menopause dini dapat terjadi karena buatan, akibat operasi (surgical menopause) seperti pada pengangkatan indung telur/ovarium (oophorectomy) atau akibat obat-obatan (medical menopause) seperti pada terapi radiasi maupun kemoterapi untuk pengobatan tumor pada perempuan yang masih berovulasi (mengeluarkan sel telur). Atau karena kegagalan ovarium prematur pada usia 40, 30, bahkan 20 tahun.

2. Menopause Alami

Menopause alami terjadi seiring dengan bertambahnya usia, ovarium akan mengalami penurunan fungsi akibatnya terjadi penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron. Sebagai kompensasinya, tubuh pun bereaksi dengan melakukan penyesuaian-penyesuaian, diantaranya adalah dengan berhentinya menstruasi. Menopause alami biasa terjadi pada usia 45-55 tahun.

3. Menopause Terlambat

Batas usia normal wanita mulai mengalami menopause normalnya 55 tahun. Namun beberapa wanita masih mengalami siklus menstruasi pada usia lebih dari 55 tahun. Menopause yang terlambat dapat disebabkan oleh faktor kelebihan berat badan (obesitas) (Pasaribu, 2018).

Gejala Menopause

1. Ketidak teraturan siklus haid
2. Gejolak rasa panas
3. Keluar keringat di malam hari
4. Kekeringan vagina
5. Sulit tidur
6. Kerapuhan tulang
7. Badan menjadi gemuk
8. Linu dan nyeri otot sendi
9. Ingatan menurun

10. Kecemasan dan mudah tersinggung
11. Steress
12. Depresi

Perubahan Yang Terjadi Saat Menopause

1. Perubahan organ reproduksi
2. Perubahan hormone
3. Perubahan fisik
4. Perubahan emosi
5. Perubahan kulit
6. Perubahan pada mulut
7. Perubahan pada indera perasa

Cara Mengatasi Menopause

1. Konsumsi susu, namun jika anda tidak menyukai susu dapat diganti dengan mengkonsumsi tahu, tempe atau sayur, tentunya dengan dosis yang lebih rendah. Misalnya, 50gram tempe atau 120gram tahu yang mengandung fitoestrogen, cukup untuk sehari.
2. Dalam memasak jenis sayuran apapun jangan terlalu lama karena vitamin yang terdapat dalam sayuran akan larut dalam air bila dimasak terlalu lama.
3. Cobalah mengganti minyak goreng dengan minyak zaitun atau mentega rendah kalori untuk memasak makanan anda baik dalam menumis atau hanya menggoreng biasa, agar tidak terlalu banyak minyak yang masuk ke dalam tubuh.
4. Mengkonsumsi vitamin dengan dosis yang tepat, terutama vitamin A dan D. Karena vitamin A dan D tidak dengan mudah dikeluarkan oleh tubuh, jika berlebihan dapat menimbulkan racun dalam tubuh. Jangan sembarangan mengkonsumsi vitamin A dan D. Dosisnya harus tepat, karena kedua vitamin itu tak bisa dikeluarkan begitu saja dari dalam tubuh. Selain itu, jika terus dikonsumsi, bisa-bisa malah menimbulkan racun di dalam tubuh.
5. Minuman dan makanan yang harus dihindari untuk memperlambat datangnya menopause antara lain kafein, kopi, alkohol, minuman bersoda, rempah-rempah dan makanan berlemak.
6. Bersikap sabar dan berusaha menerima kenyataan, karena bagaimana pun, menopause pasti akan datang. Tentu saja, anggota keluarga yang lain harus lebih bijaksana menghadapi sikap wanita yang menopause.

Faktor yang mempengaruhi menopause

1. Faktor psikis

Keadaan seorang wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami waktu menopause yang lebih muda atau lebih cepat dibandingkan yang menikah dan tidak bekerja atau bekerja dan tidak menikah.

2. Usia pertama haid (menarche)

Semakin muda seorang wanita mengalami menstruasi pertama kalinya, maka akan semakin tua atau lama untuk mengalami masa menopause. Wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 15 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang haid lebih dini sering kali akan mengalami menopause sampai pada usia mencapai 50 tahun.

3. Usia Melahirkan

Penelitian yang dilakukan oleh Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston mengungkapkan bahwa wanitayang masih melahirkandiatas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua tualama. Hal ini disebabkan karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi, bahkan akan memperlambat sistem penuaan tubuh.

4. Merokok

Seorang wanita yang merokok akan lebih cepat mengalami masa menopause. Merokok mempengaruhi cara tubuh memproduksi atau membuang hormon estrogen. Di samping itu juga, beberapa peneliti meyakini bahwa komponen tertentu dari rokok juga berpotensi membunuh sel telur.

5. Pemakaian kontrasepsi Kontrasepsi

Dalam hal ini yaitu kontrasepsi hormonal. Hal inidikarenakan cara kerja kontrasepsi yang menekan kerja ovarium atau indung telur. Pada wanita yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal akan lebih lama atau tua memasuki masa menopause.

6. Diabetes

Penyakit autoimun seperti diabetes melitus menyebabkan terjadinya menopause dini. Pada penyakit autoimun, antibodi yang terbentuk akan menyerang FSH.

Perubahan Secara Psikologi pada masa Menopause

Pandangan bahwa menopause memiliki efek yang merusak pada kesehatan mental tidak didukung dalam literatur psikiatri, atau dalam survei populasi umum. Data longitudinal dari dokumen Massachusetts Women's Health Study bahwa wanita menopause tidak berhubungan dengan peningkatan risiko depresi. Meskipun wanita lebih

mungkin untuk mengalami depresi dibanding pria, perbedaan jenis kelamin ini dimulai pada awal masa remaja, tidak pada masa menopause.

Perubahan Fungsi Seksual

Banyak wanita mengalami disfungsi seksual, meskipun insidensi dan etiologi yang tepat masih belum diketahui. Disfungsi seksual mungkin melibatkan penurunan minat atau keinginan untuk memulai aktivitas seksual, serta penurunan gairah atau kemampuan untuk mencapai orgasme selama hubungan seksual. Etiologi disfungsi seksual disebabkan oleh banyak faktor, termasuk masalah psikologis seperti depresi atau gangguan kecemasan, konflik dalam hubungan, masalah yang berkaitan dengan penyimpangan seksual, penggunaan obat, atau masalah fisik yang membuat aktivitas seksual menjadi tidak nyaman, seperti endometriosis atau atrofi vaginitis

Penyakit Tidak Menular (PTM)

1. Diabetes Melitus
2. Hipertensi
3. Jantung Koroner
4. Stroke
5. Kanker Payudara
6. Kanker Serviks
7. PPOK

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan sangat lancar, lansia yang hadir di acara DWP Kemenag Bantul pada edukasi kesehatan ini sangat senang dan antusias, karena bisa mendapatkan informasi yang sangat bermanfaat dengan pengetahuan yang sudah diberikan utamanya pengetahuan tentang pengertian menopause, kapan menopause itu akan terjadi, tahap-tahap menopause, gejala, perubahan yang terjadi pada menopause serta bagaimana cara mengatasinya. Setelah dilaksanakannya seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan peserta wanita pre-menopause anggota DWP Lemenag Bantul yang merupakan sasaran dari penyuluhan. Peserta penyuluhan memahami apa yang dimaksud dengan pre-menopause, mengetahui periode menopause, serta tanda-tanda dan gejala menopause pada wanita.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cheng-Hsiang Chou et al. Taiwan J Obstet Gynecol. 2015 Aug. Effect of previous diagnoses of depression, menopause status, vasomotor symptoms, and neuroticism on depressive symptoms among climacteric women: A 30-month follow-up. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26384055/>
2. Kemenkes RI, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta, 2021.
3. Koeryaman, M. T., & Ermianti, E. (2018). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. MEDISAINS, 16(1), 21. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2411>
4. Northrup, C. (2021). The Wisdom of Menopause: Creating Physical and Emotional Health During The Change (4th Ed). Hay House, Inc
5. Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 49–62.
6. Indrawati, N. D., Mustika, D. N., Dewi, M. U. K., Puspitaningrum, D., Sabila, A., & Rifina, S. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pengetahuan Pola Hidup Sehat Pada Wanita Menopause. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan, 4(2), 37–42.
7. Pasaribu, S. (2018). Determinan yang Memengaruhi Kejadian Menopause Terlambat pada Wanita Umur 55-65 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. Tonline] Available at: <http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/6479/157032179.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Sebtalezy, C. Y., & Irmawati Mathar, S. K. M. (2019). Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia. Uwais Inspirasi Indonesia.
9. Titin Apriyani, Tiara Fatrin (2022). PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI PERUBAHAN FISILOGIS MENJELANG DAN SAAT MENOPAUSE UNTUK MENJADIKAN LANSIA PRODUKTIF DI KELURAHAN PLAJU PALEMBANG. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM>
10. Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya, 8(2), 77–80.