

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP WANITA MENOPAUSE SEHAT DAN SEJAHTERA

[Adhika Wijayanti^{1*}](#), [Miftah Apriani¹](#), [Apriyanto¹](#)

¹ Stikes Abdurhaman Palembang

* Koresponden penulis; ✉ adhikaw1@gmail.com

ABSTRAK

Menopause adalah masa terjadinya penghentian menstruasi permanen setelah hilangnya aktivitas ovarium. Peningkatan populasi wanita menopause pada umumnya disertai berbagai masalah yang kompleks sehingga berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup yang dialami wanita menopause tersebut. Sebagian besar wanita premenopause di dunia tidak memiliki pengetahuan mengenai menopause, padahal pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang. Wanita yang memiliki pengetahuan terkait menopause akan dapat memahami dan percaya diri dalam menangani masalah yang timbul saat terjadi perubahan. Program kesehatan yang terkait dengan menopause belum mendapat perhatian serius, pelayanan kesehatan reproduksi wanita di Puskesmas, hingga saat ini terbatas pada pemeriksaan kehamilan ibu, pertolongan persalinan dan pelayanan keluarga berencana. Salah satu cara untuk menyiapkan wanita menghadapi masa menopause Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan perilaku sehat, pemeriksaan kesehatan sehingga tercapainya wanita menopause yang sehat dan sejahtera. Metode kegiatan memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kepada wanita menopause di lingkungan masyarakat mengenai cara meningkatkan hidup lansia menuju sehat dan bahagia melalui perilaku sehat. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan November 2023, di RW 12 Dinas Sosial. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan, secara keseluruhan wanita menopause hadir sesuai jumlah dan waktu yang disepakati juga terlihat seluruh peserta antusias dan bahagia. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan lansia untuk tetap produktif, berguna, mandiri, sehingga kualitas hidup wanita menopause tetap sehat dan sejahtera.

Kata kunci : Peningkatan kualitas Hidup wanita menopause, Sehat dan Sejahtera

ABSTRACT

Menopause is the period of permanent cessation of menstruation after the loss of ovarian activity. The increase in the population of menopausal women is generally accompanied by various complex problems that have an impact on the health and quality of life experienced by menopausal women. Most premenopausal women in the world have no knowledge about menopause, even though knowledge is a very important domain for shaping a person's behavior. Women who have knowledge regarding menopause will be able to understand and be confident in dealing with problems that arise when changes occur. Health programs related to menopause have not received serious attention, women's reproductive health services at Community Health Centers are currently limited to maternal pregnancy checks, birth assistance and family planning services. One way to prepare women to face menopause. The aim of this community service is to increase healthy behavior, health checks so that healthy and prosperous menopausal women are achieved. The activity method provides health education in the form of counseling to menopausal women in the community about how to improve the lives of the elderly towards health and happiness through healthy behavior. This community service will be carried out in November 2023, at RW 12 of the Social Service. The results of this service activity show that overall menopausal women attended according to the agreed number and time and all participants were seen to be enthusiastic and happy. It can be concluded that this activity is able to increase the knowledge of elderly people to remain productive, useful, independent, so that the quality of life of menopausal women remains healthy and prosperous..

Keywords: *Improving the quality of life of menopausal women, Health and Prosperity*



PENDAHULUAN

Pada saat ini, jumlah dan proporsi penduduk wanita yang berusia diatas 50 tahun dan diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang signifikan (Susanti & Indrajati, 2022). Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2000, jumlah penduduk perempuan yang berumur diatas 50 tahun baru berkisar 15,5 juta orang atau 7,6% dari total penduduk, sedangkan pada tahun 2020 sudah meningkat menjadi 30 juta atau 11,5% dari total penduduk (Susanti & Indrajati, 2022). Lebih lanjut ditegaskan, berdasarkan perhitungan statistik diperkirakan tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,2 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause adalah sekitar 30,3 juta jiwa dan lakilaki diusia andropause akan mencapai 24,7 jiwa (Scavello et al., 2019).

Menopause adalah masa dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi yang terjadi pada rentang usia 50 sampai 58 tahun. Pada keadaan ini sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Akibat dari perubahan ini, keadaan fisik seorang perempuan akan mempengaruhi keadaan psikologisnya dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami oleh semua perempuan (Harlow et al., 2012).

Wanita yang mengalami menopause akan merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya satu krisis dan dimanifestasikan dalam gejala psikologis antara lain adalah depresi, murung, mudah tersinggung, mudah jadi marah, mudah curiga dan diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah (Heni & Muchsin, 2022a). Gejala-gejala ini akan muncul atau kadang tidak ada sama sekali. Kondisi ini tergantung individual masing-masing (Akca et al., 2020).

Keluhan pada saat memasuki masa menopause adalah keluhan subjektif yang dialami oleh seorang wanita akibat adanya perubahan kadar hormon estrogen yang dapat terjadi sebagai konsekuensi dari proses penuaan sistem reproduksi atau akibat dipicu oleh suatu kondisi tertentu. Keluhan ini terdiri dari gejala vasomotor, psikologis dan psikosomatis, yang mana seluruhnya dapat menurunkan kualitas hidup wanita menopause (Hale & Burger, 2009). Sebanyak 80,9% wanita menopause di dunia, tidak memiliki pengetahuan tentang menopause itu sendiri, padahal pengetahuan ini merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang. Wanita yang memiliki pengetahuan terkait menopause akan mampu memahami dan percaya diri dalam menangani masalah yang timbul saat terjadi perubahan pada dirinya. Sebaliknya apabila wanita tidak memiliki pengetahuan yang cukup, maka bisa berdampak pada kurangnya kesiapan dan kepercayaan diri menghadapi menopause yang akhirnya bisa menyebabkan stres (Setiawan dkk., 2020).

Pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan wanita di usia menopause membuat beberapa kebijakan-kebijakan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan wanita menopause dalam meningkatkan kesehatan, mampu mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat. Untuk meningkatkan cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan wanita di usia menopause perlu koordinasi lintas program dan sektoral dengan pihak terkait, juga melibatkan wanita di usia menopause itu sendiri, keluarga, dan masyarakat untuk berperan serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan wanita di usia menopause dalam keluarga ataupun di masyarakat yang merupakan tujuan khusus pelayanan kesehatan lansia (Kemenkes, 2016). Dalam mempertahankan kesehatan pada lansia, mereka memerlukan asupan nutrisi yang seimbang dan istirahat yang cukup, kebutuhan tidur yang ideal 5-6jam setiap harinya. Melakukan aktivitas sesuai kemampuan wanita di usia menopause sehingga dapat meningkatkan semangat hidupnya (Sigalingging, dkk., 2022).

Dari uraian tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan: Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Wanita Menopause melalui kegiatan penyuluhan tentang perubahan pada masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Sosial, Kecamatan Sukarami, Kota Palembang

Dari uraian diatas, maka tim Pengabdian Masyarakat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause Sehat dan Sejahtera”.

SOLUSI DAN TARGET

Pada saat ini, jumlah dan proporsi penduduk wanita yang berusia diatas 50 tahun dan diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang signifikan ([Susanti & Indrajati, 2022](#)). Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2000, jumlah penduduk perempuan yang berumur diatas 50 tahun baru berkisar 15,5 juta orang atau 7,6% dari total penduduk, sedangkan pada tahun 2020 sudah meningkat menjadi 30 juta atau 11,5% dari total penduduk ([Susanti & Indrajati, 2022](#)). Lebih lanjut ditegaskan, berdasarkan perhitungan statistik diperkirakan tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,2 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause adalah sekitar 30,3 juta jiwa dan laki-laki diusia andropause akan mencapai 24,7 jiwa ([Scavello et al., 2019](#)).

Menopause adalah masa dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi yang terjadi pada rentang usia 50 sampai 58 tahun. Pada keadaan ini sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Akibat dari perubahan ini, keadaan fisik seorang perempuan akan mempengaruhi keadaan psikologisnya dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami oleh semua perempuan ([Harlow et al., 2012](#)).

Wanita yang mengalami menopause akan merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya satu krisis dan dimanifestasikan dalam gejala psikologis antara lain adalah depresi, murung, mudah tersinggung, mudah jadi marah, mudah curiga dan diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah ([Heni & Muchsin, 2022](#)). Gejala-gejala ini akan muncul atau kadang tidak ada sama sekali. Kondisi ini tergantung individual masing-masing ([Akca et al., 2020](#)).

Keluhan pada saat memasuki masa menopause adalah keluhan subjektif yang dialami oleh seorang wanita akibat adanya perubahan kadar hormon estrogen yang dapat terjadi sebagai konsekuensi dari proses penuaan sistem reproduksi atau akibat dipicu oleh suatu kondisi tertentu. Keluhan ini terdiri dari gejala vasomotor, psikologis dan psikosomatis, yang mana seluruhnya dapat menurunkan kualitas hidup wanita menopause ([Hale & Burger, 2009](#)). Sebanyak 80,9% wanita menopause di dunia, tidak memiliki pengetahuan tentang menopause itu sendiri, padahal pengetahuan ini merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang. Wanita yang memiliki pengetahuan terkait menopause akan mampu memahami dan percaya diri dalam menangani masalah yang timbul saat terjadi perubahan pada dirinya. Sebaliknya apabila wanita tidak memiliki pengetahuan yang cukup, maka bisa berdampak pada kurangnya kesiapan dan kepercayaan diri menghadapi menopause yang akhirnya bisa menyebabkan stres ([Setiawan dkk., 2020](#)).

Pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan wanita di usia menopause membuat beberapa kebijakan-kebijakan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan wanita menopause dalam meningkatkan kesehatan, mampu mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat. Untuk meningkatkan

cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan wanita di usia menopause perlu koordinasi lintas program dan sektoral dengan pihak terkait, juga melibatkan wanita di usia menopause itu sendiri, keluarga, dan masyarakat untuk berperan serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan wanita di usia menopause dalam keluarga ataupun di masyarakat yang merupakan tujuan khusus pelayanan kesehatan lansia (Kemenkes, 2016). Dalam mempertahankan kesehatan pada lansia, mereka memerlukan asupan nutrisi yang seimbang dan istirahat yang cukup, kebutuhan tidur yang ideal 5–6 jam setiap harinya. Melakukan aktivitas sesuai kemampuan wanita di usia menopause sehingga dapat meningkatkan semangat hidupnya (Sigalingging, dkk., 2022).

Dari uraian tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan: Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Wanita Menopause melalui kegiatan penyuluhan tentang perubahan pada masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Sosial, Kecamatan Sukarami, Kota Palembang.

METODE

Kegiatan ini mencakup masalah yang terjadi pada Wanita Menopause yang kurang merasa bahagia, depresi, murung, mudah tersinggung, mudah jadi marah, mudah curiga dan diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah. Berdasarkan masalah tersebut, maka metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan ceramah, diskusi, demonstrasi/simulasi meliputi:

1. Sosialisasi: pertemuan dengan Ketua RW 12 dan Perangkat RT
2. Perumusan solusi: hasil diskusi tim menyampaikan solusi yang akan dilaksanakan selama pengabdian
3. Penyuluhan kesehatan dengan materi: Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause Sehat dan Sejahtera
4. Pemberian media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Bulan November 2023 di lingkungan RW 12 Komplek Dinas Sosial Kecamatan Sukarami Palembang. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 orang lansia dengan kriteria umur 50 tahun ke atas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan ini dilaksanakan di lingkungan RW 12 Komplek Dinas Sosial dengan dibantu perangkat RW 12. Kegiatan yang telah dilaksanakan oleh Tim pengabdian kepada masyarakat:

1. Kegiatan koordinasi Tim pengabdian kepada masyarakat dengan perangkat RW 12, kemudian merumuskan solusi, membuat rencana kegiatan
2. Implementasi kegiatan penyuluhan dengan materi promosi kesehatan dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause menuju sehat dan sejahtera meliputi: perubahan yang terjadi pada masa klimakterum dan cara mengatasi gejala hot flush, gizi pada wanita menopause, serta pola hidup sehat. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 30 menit untuk setiap materi yang disampaikan oleh Tim.
3. Pengabdian Masyarakat. Kegiatan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat sambutan yang baik oleh perangkat RW 12 dan wanita menopause.

4. Target peserta penyuluhan seperti yang direncanakan sebelumnya adalah 30 orang wanita menopause di RW 12 Komplek Dinas Sosial. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%.
5. Ketercapaian tujuan penyuluhan secara umum sudah baik, dilihat dari antusias kehadiran lansia dalam penyuluhan kesehatan
6. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan sangat memuaskan, karena sesuai dengan waktu yang disediakan dapat digunakan dengan baik
7. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi penyuluhan sudah baik, dilihat dari hasil tanya jawab langsung kepada peserta dan menjawab dengan baik.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan materi penyuluhan promosi kesehatan dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause menuju sehat dan sejahtera dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar sampai tahap akhir kegiatan dilaksanakan, lansia tampak antusias dan bahagia
2. Kegiatan penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan seputar kesehatan wanita menopause, dan menciptakan kebersamaan sesama lansia
3. Semua peserta dan tim pkm dapat bekerja sama selama kegiatan berlangsung
4. Secara menyeluruh kegiatan ini sangat penting untuk dilakukan secara berkelanjutan, mengingat salah satu strategi untuk meningkatkan hidup wanita menopause yaitu dengan hidup sehat dan sejahtera.

Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan peran pemerintah dan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause menuju sehat dan sejahtera.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada perangkat RW 12, wanita menopause, serta semua pihak di lingkungan Komplek Dinas Sosial yang telah membantu dan mendukung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga jalannya kegiatan ini berlangsung lancar tanpa ada hambatan apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Akçay, M., Coksevim, M., Gedikli, O., & ... (2020). Does arterial stiffness increase in patients with early surgical menopause? *European Heart ...* https://academic.oup.com/eurheartj/articleabstract/41/Supplement_2/ehaa946.3182/6003275
- Hale, G. E., & Burger, H. G. (2009). Hormonal changes and biomarkers in late reproductive age, menopausal transition and menopause. *Best Practice & Research. Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 23(1), 7-23.

- Harlow, S. D., Gass, M., Hall, J. E., Lobo, R., Maki, P., Rebar, R. W., Sherman, S., Sluss, P. M., & De Villiers, T. J. (2012). Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging Methods Scientists from five countries and multiple disciplines evaluated data from cohort studies of midlife women and in . Menopause, 19(4), 387-395. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31824d8f40>
- Heni, S., & Muchsin, E. N. (2022). Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menjelang Menopause. Prosiding SPIKesNas: Seminar <http://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKesNas/index.php/MOO/article/view/93>
- Kemenkes RI. 2016. *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN2442-7659.
- Scavello, I., Maseroli, E., Stasi, V. Di, & Vignozzi, L. (2019). Sexual health in menopause. Medicina. <https://www.mdpi.com/1648-9144/55/9/559>
- Setiawan, R., Iryanti, I., & Muryati, M. (2020). Efektivitas Media Edukasi Audiovisual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior, 2(1), 1.
- Sigalingging, G., Nasution, Z., Ginting, M., Pakpahan, H. M., Sitopu, S.d., Simanullang, P., Girsang, E.M. (2022). Penyuluhan Kesehatan Strategi Hidup Sehat Lansia di Kelurahan Bangun Sari Kecamatan Tanjung Morawa. *Jurnal pengabdian masyarakat Maju UDA Universitas Darma Agung Medan*, 3(1). e-ISSN: 2745-6072
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause. Jurnal Keperawatan Karya Bhakti. <http://www.ejournal.akperkbn.ac.id/index.php/jkbb/article/view/119>