



KELAS EDUKASI DAN KONSELING SYNDROME MENOPAUSE PADA MENOPAUSE DI DESA JELANTIK

Fitra Arsy Nur Cory'ah¹✉

^{1,2}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

✉fitra21122008@gmail.com

Genesis Naskah:

Diterima 3 Agustus 2021; Disetujui 30 Oktober 2021; Di Publikasikan 30 November 2021

Abstrak

Syndrom menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Berdasarkan data WHO jumlah wanita menopause di Asia melonjak dari 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa, Sehingga Asia merupakan wilayah dengan jumlah perempuan bergejala awal menopause tertinggi di dunia. Menurut Depkes RI (2009) hingga saat ini wanita Indonesia yang memasuki masa menopause sebanyak 7,4% dari populasi. Selain itu, Depkes RI memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 262,6 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan usia rata-rata 49 tahun yang mengalami menopause. Jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada 2005, Kemudian, naik lagi sebesar 14% pada 2015.

Desa Jelantik wilayah kerja Puskesmas ubung Kabupaten Lombok Tengah memiliki 10 posyandu lansia, yang sampai saat ini aktif melaksanakan kegiatan yang menunjang kesehatan lansia. Jumlah Ibu-ibu yang telah mengalami menopause usia 40 – 72 tahun yaitu sebanyak 516 yang mengikuti posyandu lansia dan tersebar di wilayah kerja puskesmas ubung. Hasil Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh 50 responden ibu menopause yang mengikuti pelaksanaan kelas edukasi dan konseling syndrome menopause. Hasil evaluasi menggunakan kuesioner tingkat kecemasan dan syndrome menopause. Syndrome menopause yang dialami ibu termasuk dalam kategori sedang sebanyak 20 orang (40%), sedangkan dari hasil konseling bahwa ibu menopause sering mengalami kecemasan sebanyak 22 orang (44%). Pada saat evaluasi materi 85 % peserta, mampu menjawab pertanyaan tentang syndrome menopause yang dialami

Kata Kunci : Kelas Edukasi; Konseling; Syndrome Menopause; Menopause

EDUCATION CLASS AND MENOPAUSAL SYNDROME COUNSELING ON MENOPAUSE IN JELANTIK VILLAGE

Abstract

Menopause syndrome is experienced by many women almost all over the world, around 70-80% European women, 60% in America, 57% in Malaysia, 18% in China and 10% in Japan and Indonesia. According to WHO data, the number of menopause women in Asia jumped from 107 million to 373 million, so that Asia is the region with the highest number of women with early menopause symptoms in the world. menopause as much as 7.4% of the population. In addition, the Indonesian Ministry of Health estimates that the population of Indonesia in 2020 will reach 262.6 million people with the number of women living at the age of menopause around 30.3

million people with an average age of 49 years who experience menopause. The number increased to 11% in 2005, Then, it rose again by 14% in 2015.

Jelantik Village in the Ubung Health Center in Central Lombok Regency has 10 posyandu for the elderly, which are currently active in carrying out activities that support the health of the elderly. The number of mothers who have experienced menopause aged 40-72 years is as many as 516 who attend the elderly posyandu and are spread in the working area of the Ubung Public Health Center. The results of the implementation of community service activities were obtained by 50 respondents of menopausal women who took part in the implementation of menopausal syndrome education and counseling classes. The results of the evaluation used a questionnaire on the level of anxiety and menopausal syndrome. Menopausal syndrome experienced by mothers was included in the moderate category as many as 20 people (40%), while from the counseling results that menopausal women often experienced anxiety as many as 22 people (44%). At the time of evaluating the material, 85% of participants were able to answer questions about the menopausal syndrome they experienced.

Keywords: Education Class; Counseling; Menopause Syndrome; Menopause

Pendahuluan

Data di Indonesia untuk angka harapan hidup wanita 72,4 tahun lebih tinggi dibandingkan pria 68,4 tahun, dapat dikatakan sepertiga kehidupan wanita akan berada pada masa menopause dan mengalami perubahan hormonal (Eka et al., 2021).

Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usai 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. Kebanyakan mengalami gejala kurang dari 5 tahun dan sekitar 25% lebih dari 5 tahun. Namun bila diambil rata-ratanya, umumnya seorang wanita akan mengalami menopause sekitar usia 45-50 tahun. Berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2000 jumlah perempuan berusia di atas 50 tahun baru mencapai 15,5 juta orang atau 7,6% dari total penduduk, sedangkan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi 30,0 juta atau 11,5% dari total penduduk. Menopause ini terjadi pada perempuan pada akhir masa siklus haid yang terakhir, namun kepastiannya apabila perempuan sudah tidak lagi mengalami siklus haid selama paling kurang 12 bulan. Karena itu masa menopause ini mulai terjadi pada rata-rata umur 50 tahun, tetapi bisa juga terjadi secara normal pada wanita yang berusia diatas atau dibawah usia 50 tahun (Chu & Wu, n.d.; Manimegalai & Balakrishnan, 2021; Sun et al., 2021)

Pada tahun 2000 jumlah penduduk wanita berusia 50 tahun keatas telah mencapai 15,5 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah perempuan

hidup dalam usia menopause tersebut terus bertambah jumlahnya menjadi 30,3 juta tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan. Wanita Indonesia yang memasuki masa premenopause saat ini sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan menjadi 11% pada 2005, kemudian naik lagi sebesar 14% pada tahun 2015. Di Indonesia data Badan Pusat Statistik menunjukkan 15,2% juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita Indonesia (Rangkuti, 2021). Berdasarkan data Puskesmas ubung (2018), jumlah wanita yang berusia 45-59 tahun yaitu 516 orang, sedangkan di Desa Jelantik berjumlah 53 orang dan pada Puskesmas Ubung telah melaksanakan program kesehatan lansia secara periodik,

Sindrom menopause dialami seorang wanita dikarenakan ketidakseimbangan hormone dan berbagai teori terkait faktor emosional lainnya, sehingga mengalami kecemasan yang tinggi (Namora Lumongga Lubis, 2016). Sedangkan untuk Sindrom menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Penurunan kadar estrogen tersebut sering menimbulkan gejala/ sindrom menopause yang sangat mengganggu aktivitas

kehidupan para wanita, yang meliputi *hot flushes* (rasa panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan vagina), penurunan daya ingat, insomnia, depresi, *fatigue* (mudah capek), penurunan libido, *drypareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual) dan *incontinence urinary* (beser), berbagai faktor resiko dapat terjadi dikarena sindrom menopause tersebut seperti gangguan tingkat kecemasan (Eka et al., 2021; Manimegalai & Balakrishnan, 2021)

Terdapat dua faktor yang memengaruhi kecemasan wanita menopause yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi: dukungan sosial suami, karakteristik sosial budaya, dan gaya hidup, sedangkan faktor internal meliputi: pengetahuan dan sikap terhadap perubahan yang terjadi pada masa menopause (Dewi et al., 2021; Husnawati, Fitriani, 2021)

Sasaran Kegiatan

Sasaran pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu yang telah mengalami menopause usia 40 – 60 tahun dengan jumlah 50 orang. Kegiatan ini dilaksanakan saat posyandu lansia di Desa Jelantik.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Tahap Persiapan :

1. Sosialisasi Hasil Penelitian dan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)

Kegiatan sosialisasi bertujuan agar sasaran dan pemangku kepentingan terkait meliputi Kepala Desa, Kepala Dusun, Kepala Puskesmas, Bidan dan Kader Kesehatan Desa Jelantik, memahami maksud dan tujuan serta latar belakang diadakannya kegiatan PkM kepada sasaran dan pihak terkait

2. Identifikasi karakteristik dan pembuatan komitmen kepada sasaran

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan mengetahui karakteristik sasaran yaitu Ibu-ibu menopause sebagai calon kelompok sasaran secara langsung oleh pelaksana PkM serta melibatkan mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. Karakteristik ini meliputi : Ibu menopause : nama, umur, pendidikan, pekerjaan, hasil pelaksanaan kelas dan konseling syndrome menopause. Setelah dilakukan pendataan, kemudian dilakukan penapisan (*screening*) untuk memperoleh kelompok sasaran sesuai dengan kriteria.

Tahap Pelaksanaan :

1. Metode yang digunakan (Kelas Edukasi) adalah ceramah dan Tanya Jawab mengenai materi :
 - a. Menjelaskan tentang pengertian menopause
 - b. Menjelaskan tentang tahapan-tahapan yang terjadi pada menopause
 - c. Menjelaskan tentang syndrome menopause (gejala-gejala yang dialami selama menopause)
 - d. Menjelaskan tentang kecemasan yang dialami menopause
2. Metode yang digunakan (Konseling) adalah diskusi mengenai kecemasan yang dialami oleh menopause



Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan Kelas Edukasi dan Konseling

Tahap Evaluasi Kegiatan:

Pengukuran tingkat keberhasilan pelaksanaan kegiatan kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Mengevaluasi tingkat pengetahuan ibu menopause mengenai syndrome menopause dengan pemberian pertanyaan dan menilai dengan menggunakan skala keluhan menopause (*The Greene Climacteric Scale*), serta menilai kecemasan ibu menggunakan kuesioner skala kecemasan .
2. Menilai keberhasilan kelas edukasi dengan kesediaan perwakilan ibu menopause untuk menjelaskan kembali materi yang sudah diberikan.
3. Monitoring Evaluasi pelaksanaan konseling syndrome menopause secara individu maupun berkelompok

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Kelas Edukasi Dan Konseling Syndrome Menopause Pada Menopause di Posyandu lansia Desa Jelantik Wilayah Kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah . Kegiatan dihadiri oleh kader, dan 50 orang ibu menopause sesuai undangan yang dibagikan. Peserta kelas edukasi dan konseling terlihat antusias dengan materi yang diberikan, hal ini terlihat dari awal hingga akhir acara, semua peserta mengikuti dengan baik dan peserta antusias bertanya tentang materi syndrome menopause dan kecemasan yang dialami, berdiskusi tentang pertanyaan dan jawaban dari pertanyaan peserta.

Tabel 1 Karakteristik responden kelas edukasi dan konseling syndrome menopause

Karakteristik responden	Total	
	n	%
Usia Responden		
1. 40-44	1	2
2. 45-49	26	52
3. 50-54	13	26
4. 55-59	8	16
5. 60-64	2	4
Pendidikan Responden		
1. Tidak Sekolah	5	10
2. SD	30	60
3. SMP	10	20
4. SMA	5	10
5. Sarjana	0	0
Pekerjaan Responden		
1. IRT/ Tidak Bekerja	38	76
2. Pegawai Pemerintah	0	0
3. Pegawai Swasta	0	0
4. Wiraswasta/ Pedagang	12	24

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik responden yang mengikuti kelas edukasi dan konseling syndrome menopause yaitu usia responden yang tertinggi berusia 45-49 tahun sebanyak 26 orang (52%), pendidikan responden terbanyak yaitu SD

(60%) dan Pekerjaan responden terbanyak yaitu IRT(Ibu Rumah Tangga)/ Tidak bekerja sebanyak 38 orang (76%).

Kelas edukasi dilakukan untuk memberikan edukasi tentang syndrome menopause dan mengetahui tingkat pengetahuan ibu menopause terhadap syndrome menopause atau gejala- gejala/ masalah yang dialami selama menopause. Hasil evaluasi pada kelas edukasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2 Distribusi pelaksanaan kelas edukasi syndrome menopause di Posyandu lansia desa Jelantik

Syndrome menopause	N	%
Tidak ada	4	8
Ringan	11	22
Sedang	20	40
Berat	15	30
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa Syndrome menopause yang dialami ibu termasuk dalam kategori sedang sebanyak 20 orang (40%) dan tidak mengalami syndrome menopause dari hasil kelas edukasi sebanyak 4 orang (8 %)

Hasil evaluasi pelaksanaan konseling syndrome menopause terkait tingkat kecemasan ibu menopause dapat dilihat pada penjabaran tabel 3 berikut ini.

Tabel 3 Distribusi pelaksanaan konseling syndrome menopause terhadap Tingkat kecemasan yang dialami ibu menopause di Posyandu lansia desa Jelantik

Tingkat kecemasan	N	%
Tidak dialami	2	4
Mengalami beberapa kecemasan	14	28
Sering mengalami	22	44
Selalu mengalami	12	24
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu menopause masuk dalam kategori sering mengalami kecemasan sebanyak 22 orang (44%) sebagian kecil tidak dialami memiliki tingkat kecemasan sebanyak 2 orang (4%)

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang kelas edukasi dan konseling snrome menopause dapat berjalan dengan lancar. Berdasarkan hasil evaluasi pada peserta kelas edukasi syndrome menopause yang dialami ibu termasuk dalam kategori sedang sebanyak 20 orang (40%). Menopause merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi yang terdiagnosis setelah 12 bulan tanpa periode menstruasi. Secara umum Setiap wanita akan mengalami masa menopause yang berbeda, termasuk syndrome menopause yang dialami dan menurut (Seong-Hee Ko, 2021), bahwa syndrome menopause dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, merokok, pengangkatan ovarium dan kemoterapi. Syndrome menopause secara umum di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok gejala yang akut (psikologis) yang terkait dengan berhentinya menstruasi dengan segera dan kelompok gejala lanjutan (fisiologis) yang muncul beberapa tahun setelah menopause. Terdapat tiga syndrome khas menopause yaitu penghentian atau ketidakteraturan menstruasi, gejala panas dan insomnia. Keluhan hot flushes dan berkeringat di malam hari adalah syndrome yang paling khas dari menopause dan terjadi pada hampir 80% perempuan menopause dan sekitar 10-20% perempuan mengalami syndrome vasomotor parah dan tak tertahankan (Manimegalai & Balakrishnan, 2021).

Sedangkan dari hasil evaluasi konseling syndrome menopause terhadap tingkat kecemasan pada ibu menopause masuk dalam kategori sering mengalami kecemasan sebanyak 22 orang (44%). Memasuki masa menopause beberapa wanita mengalami perasaan cemas. Terdapat dua faktor yang

memengaruhi kecemasan wanita menopause yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi: dukungan sosial suami, karakteristik sosial budaya, dan gaya hidup, sedangkan faktor internal meliputi: pengetahuan dan sikap terhadap perubahan yang terjadi pada masa menopause (Aprillia, 2007). Kecemasan ini akan menimbulkan dampak pada fisik mereka seperti tidak bisa tidur malam, *mood* yang berubah-ubah, peningkatan nafsu makan dan cenderung memakai alkohol untuk bisa menenangkan kecemasannya. Kartono (1992), mengemukakan perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simptom-simptom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan. wanita menopause mengalami beberapa perubahan fisik dan psikis, hal tersebut menambah keemasan, Sehingga mereka lebih mengkhawatirkan kondisi dirinya Perubahan fisik yang semakin berat akan membuat semakin banyak masalah kesehatan yang dialami oleh wanita menopause. Tanda/gejala kecemasan yang dialami seperti cemas, gelisah, mimpi buruk, gangguan tidur, mudah terkejut, mengalami penurunan konsentrasi dan saya ingat serta penurunan minat terhadap hobi yang biasanya dulu dilakukan dan penurunan minat hubungan seksual (Brzozowska & Lewiński, 2021; Menima & Purba, 2021) Dalam sebuah penelitian ditemukan depresi sebanyak 37,9% pada wanita menopause yang mengalami penurunan kadar estrogen. Kadar estrogen yang rendah memiliki resiko untuk menjadi depresi 3,7 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami penurunan estrogen (Mulyani Nina Siti, 2013).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat kelas edukasi dan konseling syndrome menopause dapat berjalan

dengan lancar, hampir semua peserta antusias dan merasakan manfaat kegiatan tersebut. Pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk ibu menopause dapat disimpulkan berhasil, keberhasilan ini ditunjukkan dengan adanya kesesuaian materi dengan kebutuhan ibu menopause terhadap syndrome menopause dan tingkat kecemasan yang dialami, adanya respon yang positif dari peserta mengingat kegiatan pengabdian merupakan kebutuhan menopause, baik saat pelaksanaan kelas edukasi dan konseling syndrome menopause terhadap kecemasan yang dirasakan, hasil evaluasi bahwa syndrome menopause yang dialami ibu termasuk dalam kategori sedang sebanyak 20 orang (40%), sedangkan dari hasil konseling bahwa ibu menopause sering mengalami kecemasan sebanyak 22 orang (44%) dan 85 % peserta pada saat evaluasi materi, mampu menjawab pertanyaan tentang syndrome menopause yang dialami.

Ucapan Terima Kasih

Pengabdian masyarakat ini terlaksana atas partisipasi serta kerjasama antara Desa Jelantik, Puskesmas Ubung, Bidan desa, para kader posyandu dan para partisipan ibu-ibu menopause di Desa Jelantik Kabupaten Lombok Tengah. Kegiatan ini didukung dana oleh Poltekkes Kemenkes Mataram.

Daftar Pustaka

- Brzozowska, M., & Lewiński, A. (2021). Changes of androgens levels in menopausal women. *Przegląd Menopauzalny*, 19(4), 151–154. <https://doi.org/10.5114/pm.2020.101941>
- Chu, K., & Wu, F. (n.d.). *Biopsychosocial risk factors of depression during menopause transition in southeast China*. 1–11.
- Dewi, R. I. S., Marlinda, R., & Rahayuningrum, D. C. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. *Seminar Nasional Syedza Saintika*, 1(1), 191–197.
- Eka, A., Yuneta, N., & Astrika, F. (2021). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause The Correlation of The*

- Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Premenopause Women.* 9(2), 68–74.
- Husnawati, Fitriani, N. A. (2021). *The Effect of Physiological Changes In Pregnant Women's Education on Anxiety Levels.* 5(April), 33–42.
- Manimegalai, C., & Balakrishnan, P. (2021). *Menopausal Syndrome - an Overview.* 8(June), 25–30.
<https://doi.org/10.15613/fjirfn/2021/v8i1/209122>
- Menima, S., & Purba, A. (2021). *Fakultas ilmu kesehatan program studi ilmu keperawatan universitas nasional 2021.*
- Mulyani Nina Siti. (2013). *Menopause : Akhir Siklus menstruasi pada wanita di usia pertengahan.* Nuha Medika.
- Namora Lumongga Lubis. (2016). *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksi.* Kencana. <https://books.google.co.id>
- Rangkuti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Wanita tentang Pre Menopause di Wilayah Puskesmas Onolalu Kabupaten Nias Selatan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Jurkesmas)*, 1(1), 51–59. <https://journal.physan.id/index.php/jkm%0A>
- Seong-Hee Ko. (2021). *What Is Menopause?* (Nomor September).
- Sun, X., Zhang, R., Wang, L., Shen, X., Lu, Y., An, J., Wang, L., Wang, Y., Luo, X., Zhu, H., & Zhang, X. (2021). Association Between Parity and the Age at Menopause and Menopausal Syndrome in Northwest China. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 33(1), 60–66.
<https://doi.org/10.1177/1010539520960987>