

Pendidikan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Masa Klimakterium

¹Munisah*, ²Diani Octavianti Handajani, ³Rahmawati Ika Sukarsih, ⁴Luluk Yulianti

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik
Jalan Proklamasi No 54, Gresik, Indonesia

³Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya
Jl. Raya Sutorejo No.59, Dukuh Sutorejo, Kec. Mulyorejo, Surabaya, Jawa Timur 60113

⁴Prodi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Jl. Ki Ageng Selo No.15, Blaru, Kec. Pati, Kabupaten Pati, Jawa Tengah 59114
e-mail correspondence * : munisahkistriyono@gmail.com

Naskah di terima : 04/06/23

Naskah di revisi : 01/08/23

Naskah di setujui : 03/08/23

Abstrak

Masa perkembangan anatomi dan fisiologi seorang perempuan normal diindikasikan melalui enam tahapan, yaitu masa prapubertas, masa pubertas, masa reproduksi, masa klimakterium dan menopause, serta masa senium. Masa reproduksi dapat dikatakan merupakan masa terpenting dalam kehidupan seorang perempuan yang dapat berlangsung kira-kira 33 tahun. Menjelang berakhirnya masa reproduksi ini, disebut dengan masa klimakterium yang merupakan masa peralihan dari masa reproduksi ke masa senium. Secara umum, gejala yang ditimbulkan oleh menopause adalah menstruasi tidak teratur, hot flushes (semburan panas, perubahan emosi), selain gejala-gejala tersebut perempuan menopause akan mengalami kecenderungan peningkatan jumlah kerapuhan tulang (osteoporosis) serta dapat lebih mudah terserang beberapa penyakit, seperti jantung dan pembuluh darah. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan perempuan tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, supaya perempuan tersebut siap menghadapi masa klimakterium. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di kelompok Pangajian Al-Hidayah DPP Kabupaten Gresik. Dengan dilaksanakan pendidikan kesehatan tentang perubahan yang terjadi dimasa klimakterium, para perempuan ini akhirnya mengerti akan kondisi tubuhnya, sehingga bisa menangani bila ada ketidaknyamanan dan rasa cemas tentang kondisi tubuhnya tidak terjadi.

Kata kunci : Pendidikan, Perubahan, Masa klimakterium

Abstract

The period of normal female anatomy and physiology development is indicated through six stages: prepuberty, puberty, reproductive period, climacteric and menopause, and senium. The reproductive period can be said to be the most important period in a woman's life which can last approximately 33 years. Towards the end of this reproductive period, it is called the climacteric period which is the transition period from the reproductive period to the senium period. In general, the symptoms caused by menopause are irregular menstruation, and hot flushes (hot flashes, emotional changes). In addition to these symptoms, menopausal women will experience a tendency to increase the amount of bone fragility (osteoporosis) and can be more susceptible to several diseases, such as heart disease. and blood vessels. This community service aims to increase women's knowledge about the physical and psychological changes that occur so that women are ready to face the climacteric period. This community service was carried out in the Pangajian Al-Hidayah DPP Gresik Regency group. By carrying out health education about the changes that occur during the climacteric period, these women finally understand the condition of their bodies, so that they can deal with any discomfort and anxiety about their body's condition does not occur.

Keywords: Education, Changes, Climacteric period

1. PENDAHULUAN

Masa perkembangan anatomi dan fisiologi seorang perempuan normal diindikasikan melalui enam tahapan, yaitu masa prapubertas, masa pubertas, masa reproduksi, masa klimakterium dan menopause, serta masa senium. Masa reproduksi dapat dikatakan merupakan masa terpenting dalam kehidupan seorang perempuan yang dapat berlangsung kira-kira 33 tahun. Pada masa ini perempuan mengalami haid secara teratur dan masih berpotensi untuk hamil. Menjelang berakhirnya masa reproduksi ini, disebut dengan masa klimakterium yang merupakan masa peralihan dari masa reproduksi ke masa senium. Masa ini berlangsung beberapa tahun sebelum dan setelah menopause (Yuni Fitriana, 2020).

Klimakterium merupakan masa peralihan yang dilalui oleh seorang perempuan dari periode reproduksi ke periode nonreproduksi, fase terakhir dalam kehidupan perempuan atau pasca masa reproduksi berakhir Kasdu (2002). Klimakterium mengacu pada periode kehidupan seorang perempuan saat ia berpindah dari tahap produktif ke tahap tidak reproduktif, yang mana hal tersebut disertai dengan terjadinya regresi fungsi ovarium (Bobak, 2005). Sedangkan menurut Saifudin (2012), klimakterium adalah berhentinya menstruasi yang disebabkan karena berhentinya proses fisiologis pada perempuan, akibat menurunnya estrogen tanpa obat-obatan dan intervensi.

Seorang perempuan yang memasuki usia menopause biasanya memiliki beberapa keluhan, seperti perubahan fisik dan peningkatan jumlah kerapuhan tulang (Baziad, 2003). Secara umum, gejala yang ditimbulkan oleh menopause adalah menstruasi tidak teratur, hot flushes (semburan panas, perubahan emosi), selain gejala-gejala tersebut perempuan menopause akan mengalami kecenderungan peningkatan jumlah kerapuhan tulang (osteoporosis) serta dapat lebih mudah terserang beberapa penyakit, seperti jantung dan pembuluh darah. Kerapuhan tulang yang terjadi pada perempuan menopause dapat menyebabkan peningkatan patah tulang. Sedangkan penyakit kardiovaskular yang terjadi adalah penyakit jantung koroner. Akibat lainnya, yaitu meningkatnya angka kanker payudara maupun endometrium (Baziad, 2003). Terjadinya klimakterium maupun menopause biasanya sangat dipengaruhi oleh hal-hal

yang bersifat genetik, tetapi tidak menutup kemungkinan jika ada faktor lain yang dapat mempengaruhi masa klimakterium maupun menopause seorang perempuan terjadi lebih awal dari biasanya. Faktor-faktor tersebut yaitu faktor sosial ekonomi dan status gizi.

Pengetahuan tentang masa klimakterium sama pentingnya dengan masa menopause, sehingga perempuan dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi datangnya masa-masa tersebut. Perubahan fisik atau kondisi dalam tubuh seorang perempuan pada masa klimakterium atau menopause akan lebih mudah dihadapi apabila perempuan memiliki pengetahuan yang cukup tentang hal-hal yang berkaitan dengan klimakterium dan menopause. Menopause merupakan hal yang sifatnya kodrati dan alamiah. Tentu saja hal tersebut akan dialami oleh setiap perempuan. Setiap perempuan memiliki pengalaman yang tidak selalu sama perihal masa menopause ini, hal seperti itu dipengaruhi oleh perbedaan kondisi, pengetahuan, cara memaknai, dan penerimaan diri dari perempuan itu sendiri. Gejala-gejala yang di tampilkan pada saat menopause pada umumnya seperti wajah terasa panas dan kemerahan, vagina kering, dan suasana hati yang berubah-ubah.

2. METODE

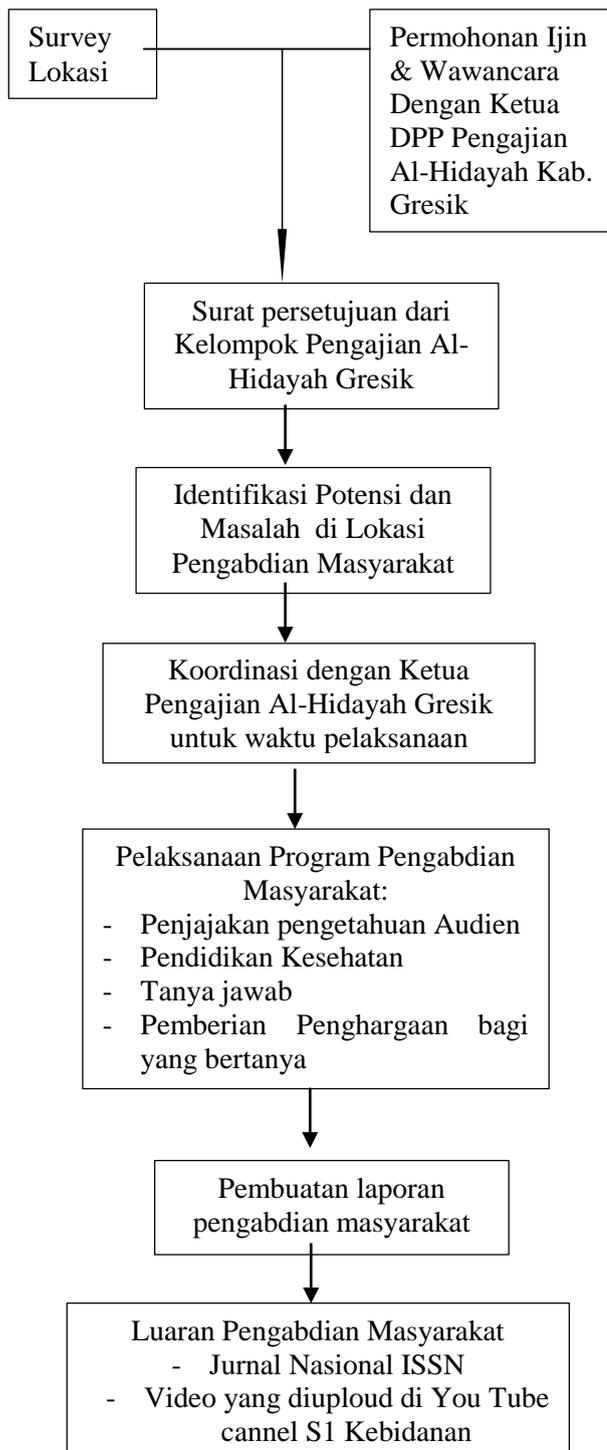
Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu-ibu anggota pengajian Al-Hidayah DPP Kabupaten Gresik, tentang perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis yang dialami perempuan yang memasuki masa klimakterium. Untuk merealisasikan kegiatan pengabdian tersebut, kami melakukan langkah – langkah sebagai berikut:

Sesuai dengan kalender pendidikan di Universitas Muhammadiyah Gresik, kita melakukan pengabdian kepada masyarakat yang kita mulai dengan identifikasi masalah dengan melakukan tanya jawab (wawancara) dengan ketua kelompok pengajian Al-Hidayah Gresik. Setelah itu kita menyimpulkan permasalahan yang ada. Kami membuat proposal ke DPPM Universitas Muhammadiyah Gresik, setelah mendapat persetujuan dan mendapatkan rekomendasi, kami mengajukan permohonan kepada ketua pengajian Al-Hidayah Gresik dan beliau menyetujui proposal kami untuk memberikan pendidikan kesehatan untuk ibu-ibu

-Munisah.,dkk- Pendidikan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Masa Klimakterium- Hlm. 49-53

anggota pengajian Al-Hidayah, dan mendapatkan sambutan yang sangat baik dan menyetujuinya. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat kami rencanakan tanggal 01 Desember 2022. Kemudian kami melaksanakan pendidikan kesehatan sesuai dengan rencana.

Gambar.1. Bagan Alir Pengabdian Masyarakat



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang kami laksanakan pada tanggal 01 Desember 2022 di Kantor PD Pengajian Al-Hidayah Kabupaten Gresik, dimana audiennya adalah ibu-ibu anggota pengajian Al-Hidayah yang berjumlah 40 orang.

Pengabdian kepada masyarakat ini kita awali dengan seremonial seperti biasa yaitu pembukaan, menyanyikan lagu Kebangsaan Indonesia Raya, kemudian dilanjutkan dengan sambutan sambutan dan pemaparan materi perubahan yang terjadi pada wanita yang memasuki masa klimakterium. Pendidikan kesehatan menjelaskan tentang perubahan fisik dan psikologis di masa klimakterium Perubahan itu terjadi pada fisik dan psikologis dari seorang wanita yang memasuki usia klimakterium yaitu sekitar usia antara 45 – 55 tahun., dimana pendidikan kesehatan ini disajikan dalam bentuk power point yang dibuat dengan sedemikian rupa sehingga ibu-ibu anggota pengajian Al-Hidayah mudah memahami materi yang kami paparkan, power point itu juga didesain semenarik mungkin sehingga audien tidak bosan dan tidak mengantuk. Pemaparan materi kita sajikan dengan santai dan tidak terlalu formal, sehingga audien sesekali tertawa terbahak-bahak, karena kami menyampaikannya dengan istilah-istilah medis, tetapi menurut mereka merupakan kalimat yang jorok. Materi yang kita sampaikan sangat menarik perhatian ibu-ibu Pengajian Al-Hidayah, dengan bukti bahwa setelah pemaparan materi, banyak ibu-ibu yang bertanya tentang masalah yang dihadapi yang sesuai dengan materi yang dibahas. Kami menampung pertanyaan ibu-ibu, kemudian kami menjelaskan satu persatu jawabannya beserta solusi yang harus dilakukan ibu-ibu supaya masalah yang dihadapi tertangani. Setelah ibu-ibu puas dengan materi dan pengetahuan yang kami berikan. Sebagai penghargaan pada ibu-ibu yang bertanya, kami memberikan bingkisan.

Pengabdian kepada masyarakat yang kami lakukan sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2012) yang menjelaskan bahwa seseorang yang mudah menerima informasi adalah individu yang mempunyai pendidikan yang lebih tinggi

-Munisah.,dkk- Pendidikan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Masa Klimakterium-Hlm. 49-53

dan mempunyai pengetahuan yang baik sehingga mudah melakukan perubahan kearah yang lebih baik atau positif. Pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifah (2019) yang menjelaskan bahwa dengan tingginya tingkat pendidikan seorang perempuan, maka tingkat kecemasan wanita tersebut dalam menghadapi masa klimakterium akan menurun. Begitu pula penelitian yang dilakukan Purbowati, dkk (2019) mengatakan

bahwa dengan pengetahuan yang baik, maka seorang perempuan akan mampu mengatasi keluhan atau ketidaknyamanan selama masa klimakterium dengan berperilaku baik, daripada perempuan yang pengetahuannya kurang.



Gambar.2. Foto kegiatan pendidikan kesehatan



Gambar.4. Foto Bersama Peserta



Gambar.3. Bersama Ketua Pengajian Al-Hidayah



Gambar.5. Foto Bersama Peserta ke 2

-Munisah.,dkk- Pendidikan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Masa Klimakterium- Hlm. 49-53



Gambar.6. Pemberian kenang-kenangan sebagai bentuk penghargaan



Gambar. 7. Foto Bersama Ketua Pengajian Al-Hidayah

4. KESIMPULAN

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa klimakterium yang diberikan, ibu-ibu anggota pengajian Al-Hidayah sekarang menjadi mengerti dan faham, yang terjadi pada dirinya dan bisa menangani rasa ketidaknyamanan yang terjadi. Selain pengetahuan bertambah setelah diberikan pendidikan kesehatan, rasa cemas yang dialami para anggota pengajian tersebut sudah menurun bahkan tidak merasa cemas akan kondisi tubuhnya saat ini.

5. SARAN

1. Kegiatan pendidikan kesehatan ini sangat tepat diberikan pada ibu-ibu yang memasuki masa perubahan, supaya ibu-ibu mengetahui perubahan yang terjadi pada dirinya selama masa klimakterium.
2. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan di

semua fasilitas kesehatan yang melayani pemeriksaan lansia, sehingga dapat mengurangi angka kesakitan dan kematian pada ibu-ibu dimasa klimakterium .

3. Meningkatkan kerjasama dengan mitra untuk mendukung program pemerintah, dan kami sebagai dosen kebidanan dapat selalu update informasi dalam melaksanakan salah satu dari kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arifah, 2019, Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Masa klimakterium di RSUD Tasikmalaya, Ciamis: F. Kes. Galuh.
- [2] Baziad, A., 2003, Menopause dan Andropause, Jakarta:Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- [3] Bobak, L. 2005. Keperawatan Maternitas, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- [4] Ermawati. DE, dkk, 2011, Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Sindrom Klimakterium di Desa Prambatan Kidul Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus, Kudus: Jurnal Keperawatan Fikkes Kudus.
- [5] Fitriana, Yuni & Widy Nurwiandani. (2020). Asuhan Persalinan Konsep Persalinan Secara Komprehensif dalam Asuhan Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- [6] Kasdu, P., 2002, Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause, Jakarta: Puspaswara.
- [7] Manuaba. 2012. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC
- [8] Mochtar, Rustam. (2013). Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Patologi edisi 2. Jakarta: EGC
- [9] Notoatmodjo (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- [10] Notoatmodjo (2012) Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- [11] Prawirohardjo, Sarwono. 2014. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- [12] Purbowati.N, dkk, 2019, Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Masa Klimakterium, Palu: Jurnal Bidan Cerdas, Poltekes Palu
- [13] Saiffudin. 2012. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka