

EDUKASI PERUBAHAN PADA MASA KLIMAKTERIUM ATAU MENOPAUSE KEPADA IBU PKK DI DESA RACI TENGAH

Dila Nur Amelia¹, Alif Hidayatul Laili², Thalita Amalia Putri³

*Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, JL.
Sumatra No. 101, Gn. Malang, Randuagung, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61121*

Email :

dilanuramelia@gmail.com, lailihidayatulalif@gmail.com, thalitamalia58@gmail.com

Abstract

The climacterium is a transition period that begins at the end of the reproductive process and ends at the beginning of the senium, which occurs in women aged around 40 years to 65 years. Menopause is the aging of the ovaries which leads to a reduction or decrease in the production of the hormones estrogen and progesterone produced by the ovaries. The method for this education is to use lectures and demonstrations. Results of Education about Changes in the Climacteric Period and Menopause in Raci Tengah Village, District. Sidayu, Kab, Gresik In 2024 there will still be many PKK mothers who do not know and understand the signs of changes in the period of the Climacterium and Menopause. Based on the activities we carried out, a conclusion can be drawn, namely the lack of knowledge level of PKK mothers regarding changes during the menopause and menopause. This was obtained from the large number of audiences who asked the presenters about this material, and the lack of counseling for women aged >40 and over regarding education about Changes in Climacteric Period and Menopause by local health workers.

Keyword : Climacterium, Menopause, Reproductive

Abstrak

Klimakterium merupakan masa transisi yang diawali dari akhir proses reproduksi dan berakhir pada awal senium, di mana terjadi pada wanita usia sekitar 40 tahun sampai 65 tahun. Menopause ini merupakan menuanya ovarium yang menuju pada pengurangan atau penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron yang telah dihasilkan ovarium. Metode pada edukasi ini adalah dengan menggunakan metode ceramah, dan demonstrasi. Hasil dari Edukasi tentang Perubahan Masa Klimakterium dan Menopause di Desa Raci Tengah, Kec. Sidayu, Kab, Gresik Tahun 2024 adalah masih banyaknya Ibu-ibu PKK yang belum mengetahui dan paham tentang tanda – tanda perubahan masa pada Klimakterium dan Menopause. Berdasarkan kegiatan yang kita laksanakan dapat di tarik kesimpulan yaitu kurangnya tingkat pengetahuan Ibu ibu PKK mengenai Perubahan Pada Masa Kimakterium dan Menopause hal ini di dapatkan dari banyaknya audiens yang bertanya kepada pemateri mengenai materi tersebut, dan kurangnya penyuluhan terhadap wanita usia >40 keatas mengenai edukasi tentang Perubahan Masa Klimakterium dan Menopause oleh tenaga kesehatan setempat.

Kata Kunci : Klimakterium, Menopause, Reproduksi

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 transisi yang diawali dari akhir proses reproduksi dan berakhir pada awal senium, dimana terjadi pada wanita usia sekitar 40 tahun sampai 65 tahun. Pada masa ini digejalai dengan berbagai macam keluhan endokrinologis dan vegetatif. Pada keluhan tersebut biasanya disebabkan karena adanya penurunan fungsi ovarium, salah satu dari gejalanya yaitu berhentinya menstruasi pada wanita yang dikenal sebagai menopause (Aditya et al., 2024).

Menopause menandakan bahwa masa menstruasi dan reproduksi seorang wanita telah berakhir. Hal ini terjadi karena indung telur mengalami penuaan. Penuaan ovarium ini menyebabkan produksi hormon estrogen menurun sehingga terjadi kenaikan hormon FSH dan LH. Peningkatan hormon FSH ini menyebabkan fase folikular dari siklus menstruasi memendek sampai menstruasi tidak terjadi lagi. Menopause menurut WHO berarti berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi wanita yang sebelumnya mengalami menstruasi setiap bulan, yang disebabkan oleh jumlah folikel yang mengalami atresia terus meningkat, sampai tidak tersedia. (Aziza et al., 2020).

Menopause ini merupakan suatu peristiwa fisiologis yang dikarenakan oleh menuanya ovarium yang menuju pada pengurangan atau penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron yang telah dihasilkan ovarium. Kekurangan pada hormon ini akan mengakibatkan terjadinya berbagai gejala somatik, vasomotor, urogenital dan psikologis yang mengganggu kualitas hidup seorang wanita secara menyeluruh (Nurfadilah et al., 2022). Masa ini biasanya ditandai dengan berbagai macam keluhan endokrinologis dan vegetatif yang dimana Keluhan tersebut terutama disebabkan oleh menurunnya fungsi ovarium (Nissa et al., 2024).

Angka harapan hidup yang meningkat di Indonesia, dari 63,5 tahun menjadi 71,1 tahun menjadi salah satu indikator peningkatan derajat kesehatan penduduk Indonesia. Angka harapan hidup yang meningkat berbanding lurus dengan peningkatan jumlah perempuan pada rentang usia 45-55 tahun. Pada tahun 2021, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat 14,16% dari 272.682.5 jiwa penduduk Indonesia berada pada usia 45 tahun (Badan Pusat Statistik, 2021). Menurut hasil penelitian Departemen Obstetri dan Ginekologi keluhan masalah kesehatan yang di hadapi oleh perempuan menopause yaitu perubahan fisik seperti: keluhan nyeri senggama (93,33%), perdarahan pasca senggama (84,44%), vagina kering (93,33%), dan keputihan (75,55%), gatal pada vagina (88,88%), perasaan panas pada vagina (84,44%), nyeri berkemih (77,77%), inkontinensia urin (68,88%). WHO memperkirakan di tahun 2030 nanti terdapat

1.2 Miliar wanita yang diatas 50 tahun sebagian besar dari mereka (sekitar 80%) tinggal di Negara berkembang dan setiap tahun nya populasi wanita menopause meningkat sekitar 3%. Dalam kategori tersebut (usia lebih dari 60 tahun) hampir 100% telah mengalami menopause dengan gejala akibat serta dampak yang menyertainya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Hastuti (2018) dapat ditemukan bahwa wanita Perimenopause 20 orang, ditemukan 6 wanita mengalami kecemasan sedang, 10 wanita mengalami kecemasan ringan, dan 4 lainnya mengalami kecemasan berat menghadapi

menopause. Pada penelitian tersebut ada kemiripan yang di mana terdapat ada kebelum siapan untuk mengalami masa klimakterium dan menopause pada ibu-ibu PKK yang ada di wilayah Desa Raci Tengah. Untuk upaya pemahaman tersebut diberikan melalui Edukasi Perubahan Masa Klimakterium dan Menopause pada Ibu- Ibu PKK Wilayah Desa Raci Tengah, Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik.

BAHAN DAN METODE

Edukasi Perubahan Masa Klimakterium - Menopause di tujukan ke pada Ibu – Ibu PKK yang berada di Wilayah Desa Raci Tengah, Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik. Tempat pelaksanaan acara edukasi ini bertempat di Balai Desa Raci Tengah, Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik, yang diselenggarakan pada tanggal 26 Januari 2024.

Acara ini di mulai dari absensi, pemberian snack, dilanjutkan dengan sambutan. Materi tersebut di paparkan menggunakan monitor dan PowerPoint dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab lalu yang terakhir pemberian doorprize.

Metode yang kita gunakan ialah metode ceramah, dan demonstrasi media yang digunakan yaitu berupa leaflet, serta setelah kegiatan dilakukan serta sesi tanya jawab dalam bentuk kuis sebagai bahan evaluasi tingkat pengetahuan ibu - ibu PKK tersebut. Terdapat empat tahap untuk acara Edukasi ini, antara lain :

1. Persiapan kegiatan
 - a. Survei tempat yang akan di gunakan
 - b. Berkoordinasi kepada kader dan ketua PKK, dalam hal ini kerja sama bersama ibu – ibu PKK yang ada di
Desa Raci Tengah untuk menyusun perencanaan kegiatan yang akan dilaksanakan.
 - c. Mempersiapkan alat dan tempat yang mau di gunakan.
 - d. Menyiapkan dan melaksanakan Edukasi Perubahan Masa Klimakterium Dan Menopause terhadap ibu – ibu Pkk desa Raci Tengah, kacamatan Sidayu, Kabupaten Gresik.
2. Pelaksanaan kegiatan
 - a. Menjelaskan tentang definisi klimakterium
 - b. Menjelaskan usia pada klimakterium
 - c. Menjelaskan perubahan – perubahan apa saja yang terjadi pada masa klimakterium
 - d. Menjelaskan definisi Menopause
 - e. Menjelaskan tahap – tahap pada masa klimakterium
 - f. Menjelaskan upaya menghadapi menopause secara psikologi
 - g. Menjelaskan tentang gejala klimakterium dan menopause beserta pencegahannya
3. Tahap Akhir
Setelah melaksanakan kegiatan tersebut dengan memaparkan penjelasan maka dilanjutkan dengan kegiatan sebagai berikut :
 - a. Memberikan kesempatan bertanya kepada ibu – ibu PKK mengenai materi tersebut.
 - b. Memberikan *doorprize* kepada ibu PKK yang saat itu mengajukan pertanyaan yang sesuai dengan tema tersebut.
4. Identifikasi kendala
Ini dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemaparan materi

Pelaksanaan kegiatan, materi kegiatan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Pelaksanaan

Pelaksanaan	Materi Kegiatan Edukasi
Pelaksanaan Kegiatan pada tanggal 26 Januari 2024 Pukul 15.30-16.30 WIB.	Menjelaskan tentang definisi klimakterium , usia pada klimakterium , perubahan – perubahan apa saja yang terjadi pada masa klimakterium, definisi Menopause, tahap – tahap pada masa klimakterium, upaya menghadapi menopause secara psikologi, dan menjelaskan tentang gejala klimakterium dan menopause beserta pencegahannya.

Pada Tabel 1, memperlihatkan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan. Kegiatan bersasaran kepada Ibu – Ibu PKK Desa Raci Tengah, dengan di bantu oleh ketua Ranting PKK, 1 moderator, 3 pemateri, dan 35 audiens. Edukasi ini di dasarkan untuk pemahaman terhadap Ibu-Ibu PKK mengenai Perubahan Masa Klimakterium.



Gambar 1 : Pemaparan Materi Oleh Pemateri Pertama

Sumber : Data Pribadi

Pada gambar 1, pemateri pertama memaparkan materi dimulai dari slide pertama sampai slide empat, dimana di dalamnya menjelaskan tentang definisi klimakterium, usia klimakterium, perubahan – perubahan, definisi menopause, dan tahap – tahap pada masa klimakterium.



Gamba 2 : Pemaparan Materi Oleh Pemateri Kedua

Sumber : Data Pribadi

Pada gambar 2, pemateri ke dua memaparkan materi mulai dari slide lima sampai slide delapan yang didalamnya menjelaskan tentang upaya menghadapi menopause,

secara psikologi, hot flashes, vagina menjadi kering, dan saluran kencing.



Gambar 3 : Pemaparan Materi oleh pemateri ketiga

Sumber : Data Pribadi

Pada gambar 3, pemateri ke tiga memaparkan materi mulai dari slide Sembilan sampai selesai yang di dalamnya menjelaskan tentang cara mengontrol otot kandung kemih, kecemasan, dan kesimpulan dari pemaparan materi yang sudah di jelaskan tersebut.

Hasil dari Edukasi tentang Perubahan Masa Klimakterium dan Menopause di Desa Raci Tengah, Kec. Sidayu, Kab, Gresik Tahun 2024 adalah masih banyaknya Ibu-ibu PKK yang belum mengetahui dan paham tentang tanda – tanda perubahan masa pada Klimakterium dan Menopause, hal ini di dapatkan dari banyaknya audiens yang bertanya kepada pemateri mengenai materi tersebut. Hal ini disebabkan karena kurangnya penyuluhan tenaga kesehatan mengenai edukasi tentang Perubahan Masa Klimakterium dan Menopause. Menurut ibu- ibu PKK tidak adanya program khusus yang di buat oleh petugas kesehatan setempat yang menaungi desa mereka yang terkait dengan Klimakterium dan Menopause dan tidak ada program kesehatan wanita yang khusus untuk usia 40 tahun ke atas. Hanya saja di lakukan kegiatan pemeriksaan dan senam pada lansia (POSBINDU).

2. Tahap Akhir

Pada tahap ini yaitu dengan memberikan kesempatan kepada Ibu - ibu PKK untuk bertanya. Terdapat 6 ibu ibu PKK yang bertanya.



Gambar 4 : Memberi Kesempatan Pada Ibu Ibu PKK Untuk Bertanya
Sumber : Data Pribadi

Kita memberikan doorprize kepada ibu – ibu PKK yang sudah mengajukan pertanyaan kepada pemateri, sebagai acuan sejauh mana audiens memahami materi yang sudah di paparkan oleh pemateri.



Gambar 5 : memberikan doorprize kepada ibu ibu pkk yang sudah mengajukan pertanyaan

Sumber : Data Pribadi



Gambar 6 : Foto Bersama

Sumber : Data Pribadi

3. Identifikasi kendala

Selama kegiatan berlangsung, banyak sekali audiens yang belum mengetahui apa itu

klimakterium, perubahan apa saja yang terjadi dan di mulai dari usia berapakah klimakterium itu terjadi, sehingga banyak audien yang bertanya mengenai perubahan yang terjadi dan dialami oleh ibu PKK.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang kita laksanakan dapat di tarik kesimpulan yaitu :

1. Kurangnya tingkat pengetahuan Ibu PKK mengenai Perubahan Pada Masa Klimakterium dan Menopause hal ini di dapatkan dari banyaknya audiens yang bertanya kepada pemateri mengenai materi tersebut.
Ibu PKK sudah dapat memahami dari penjelasan yang di paparkan oleh pemateri mulai dari definisi, perubahn- perubahan, dan dari usia berapa klimakterium atau menopause itu terjadi.
2. Kurangnya penyuluhan terhadap wanita usia >40 keatas mengenai edukasi tentang Perubahan Masa Klimakterium dan Menopause oleh tenaga kesehatan setempat.
Perlunya menggali informasi mengenai klimakterium dan menopause terhadap Ibu PKK sedini mungkin dan juga Ibu PKK dapat berkontribusi terhadap bidan desa untuk memberikan pengetahuan mengenai klimakterium dan menopause.

SARAN

Setelah melakukan edukasi mengenai Perubahan Pada Masa Klimakterium dan menopause dapat di sarankan terhadap Ibu – Ibu PKK di Desa Racitengah, Kec. Sidayu, Kab. Gresik untuk tetap meningkatkan dan menggali informasi mengenai Perubahan Pada Masa Klimakterium dan Menopause, tidak lupa selalu menjaga pola makan secara sehat dengan mengonsumsi gizi yang seimbang, olah raga secara teratur, melakukan pengecekan kesehatan secara rutin dengan melibatkan tenaga kesehatan yang handal, menerapkan pola hidup yang sehat dan bersih. Selain itu dapat di koordinasikan terhadap ibu ibu PKK untuk mengusulkan program kesehatan yang Khusus untuk wanita usia >40 tahun yang menjelang klimakterium dan menopause di desa mereka secara rutin kepada petugas kesehatan untuk menangui desa mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziza, N., Rukmana, N. M., Gita, B., Utami, D., Wulandari, T., Aprilia, R., & Septiani, A. (2020). Edukasi Ibu Ibu PKK Tentang Tanda Gejala Klimakterium Dan Menopause Di Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (Abdi Ke Ungu)*, 2(2), 73-76.
- Veronica, S. Y., Artiwi, A., Ulandari, E., Pratiwi, F., Nur'aini, I., Lestari, W. A., & Pratiwi, Y. A. (2023). Upaya Penurunan Gejala Hot Flush Pada Wanita Klimakterium Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Panggung. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1456-1461.
- Febriyanti, H., Utami, I. T., Saputri, A. Y., Anafika, A., Antika, A., & Rahayu, S. (2023). Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Wanita Menopause Tentang Perubahan Pada Masa Klimakterium. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 636-639.
- Nurfadilah, K., Azzahroh, P., & Suciawati, A. (2022). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Gejala Hot Flush pada Wanita Klimakterium. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 164–170.
- Sundari Mulyaningsih, Dyah Pradnya Paramita. (2018). *Klimakterium Masalah dan Penanganan dalam Perspektif Kebidanan*. Yogyakarta. Penerbit Pustaka Baru Pres
- Fitriana, Yuni & Widy Nurwiandani. (2020). *Asuhan Persalinan Konsep Persalinan Secara Komprehensif dalam Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Munisah, M. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Masa Klimakterium. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(02), 49-53.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Badan Pusat Statistik. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1040325>
- Zakiah, Z., & Febriati, L. D. (2023). Efektifitas Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Masa Klimakterium. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 927-932.
- Aditya, S., Agachi, R., Aqilah, D., Nugroho, R. D., Mulyani, E., Widiharti, A. R. R., & Sukaris. (2024). Pembuatan Minuman Teh Herbal ” Jelang Tea ” Sebagai Inspirasi Produk Usaha Mikro Kecil Dan Menengah (Umkh) Kampung Siba Klasik Dan Sebagai Peningkat Immunitas Tubuh. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 6(1), 87–95.
- Nissa, I., Nengseh, S. W., Cahyaningrum, K., C.P, V. P., Utami, D. R., Rahi, A. R., Widiharti, & Sukaris. (2024). Peduli Sehat Sukodono Dengan Medical Check Up Dan Konseling (Tekanan Darah, Gula Darah Dan Asam Urat). *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 6(1), 96–104.