



---

## PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI PERUBAHAN YANG TERJADI PADA WANITA MENOPAUSE DAN PENGELOLAANNYA DI DESA SUNGAI TUAN ULU KABUPATEN BANJAR

Oleh

Rusdiana<sup>1</sup>, Zubaidah<sup>2</sup>, Raihana Norfitri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Stikes Intan Martapura

Email: <sup>1</sup>[rusdianabjb01@gmail.com](mailto:rusdianabjb01@gmail.com), <sup>2</sup>[zubaidah.intanmartapura@gmail.com](mailto:zubaidah.intanmartapura@gmail.com),

<sup>3</sup>[rnorfitri@gmail.com](mailto:rnorfitri@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 17-10-2024

Revised: 07-11-2024

Accepted: 20-11-2024

### Keywords:

Pendidikan, Menopause,  
Desa Sungai Tuan Ulu  
Kabupaten Banjar

**Abstract:** Banyak wanita yang menghadapi masa menopause terpengaruh dengan mitos-mitos seperti: mengalami menopause membuat produktivitas seorang wanita menurun, merasa tidak ada daya tarik lagi dimata pasangan, merupakan akhir hasrat seksual normal, tidak bergairah terhadap seks dan tidak akan bisa mencapai kepuasan seksual. <sup>1</sup>Kondisi ini memungkinkan wanita menopause mengalami masalah kejiwaan seperti kecemasan dan depresi, selain itu lansia juga rentan mengalami osteoporosis dan tekanan darah tinggi.<sup>2</sup> 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 gejalak 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<sup>3</sup>. Pentingnya pengetahuan tentang permasalahan pada masa menopause dan penanganannya akan meningkatkan pengetahuan, sehingga diharapkan wanita masa menopause siap menghadapi permasalahan yang timbul dan dapat mengatasi keluhan – keluhan ringan yang timbul. TUJUAN kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menyampaikan informasi melalui edukasi dan promosi kesehatan tentang mengenal perubahan yang terjadi pada wanita menopause dan pengelolaannya. Di Desa Sungai Tuan Ulu Kabupaten Banjar. Sasaran dalam kegiatan ini adalah sebanyak 61 orang wanita usia menopause Banjar. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan. Hasil yang diperoleh adalah seluruh responden mampu memahami tentang tentang perubahan yang terjadi pada wanita menopause dan pengelolaannya



## PENDAHULUAN

Badan Statistik Pusat RI tahun 2017 mengatakan bahwa harapan hidup orang Indonesia meningkat 72 tahun dan menurut Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), pada tahun 2023 angka harapan hidup orang Indonesia naik, untuk wanita menjadi 77 tahun, sedang laki - laki 73 tahun, sementara perkiraan usia menopause di Indonesia yaitu 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup ini akan menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause juga akan semakin banyak. Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup semakin bertambah pula jumlah perempuan menopause yang merupakan bagian dari cakupan kesehatan perempuan<sup>1</sup>

Menopause merupakan masa yang kritis dalam kehidupan wanita yang umumnya dimulai pada usia 45-55 tahun, banyak terjadi perubahan fisik maupun psikis pada diri seorang perempuan. Hal tersebut dapat mengakibatkan banyak keluhan, misalnya banyak keringat, jantung berdebar, sakit kepala, mudah tersinggung, cepat merasa lelah dan kurang bersemangat, pada periode inilah biasanya seorang wanita telah merasa dirinya menjadi tua dan takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami<sup>2</sup>

Berdasarkan data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO) (2010), populasi wanita yang mengalami menopause di dunia mencapai 894 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 miliar orang, artinya sebanyak 1,2 miliar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat dari angka sensus tahun 1990 jumlah perempuan menopause.

Badan Kesehatan Dunia, WHO (World Health Organization) memperkirakan usia harapan hidup orang Indonesia adalah 75 tahun pada tahun 2025. Hal ini berarti wanita memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal menopause. Data dari WHO (World Health Organization) tahun 2013 jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1,42 milyar orang. Jumlah wanita menopause di Indonesia tahun 2013 sebanyak 15,5 juta orang bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita mengalami menopause. Sindroma menopause dialami oleh banyak wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70- 80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang<sup>3</sup>

Jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2000 mencapai 200,64 juta orang dengan 101,81 juta penduduk wanita. Sekitar 25% atau 15,5 juta orang dari penduduk wanita Indonesia akan mencapai usia menopause, jumlah meningkat menjadi 11% pada tahun 2005. Pada tahun 2008 sekitar 25,32 juta wanita memasuki usia menopause. Pada tahun 2015 diperkirakan jumlah tersebut akan bertambah sebesar 14%. Tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause 30,3 juta orang<sup>3</sup>

Menopause atau ketuaan bukanlah mitos. Keduanya merupakan kenyataan. Pengalaman perempuan dengan kedua kenyataan tersebut apakah penuh penderitaan atau tidak, tergantung bagaimana perasaan perempuan mengenai dirinya sendiri. Sebagian wanita takut memasuki fase ini, sehingga berbagai masalah yang dialami mempengaruhi psikologis. Apalagi jika menghadapi kondisi tersebut tidak didukung dengan berbagai informasi mengenai apa itu menopause. Dengan keterbatasan informasi, banyak wanita yang akhirnya lebih percaya dengan mitos yang menyesatkan yang justru lebih banyak beredar.

Sebuah tinjauan psikologis oleh Sofia Retnowati Noor, mengatakan bahwa ada wanita



pada masa menopause mengalami gangguan fisik, seksual, social, dan gangguan psikologis. Dan ada juga wanita tanpa mengalami berbagai keluhan baik fisik, psikologis, dan social. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berat ringannya stress yang dialami wanita dalam menghadapi dan mengatasi menopause.

Masa premenopause biasanya ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. sebelum terjadi menopause, terjadi perubahan anatomis pada ovarium berupa sklerosis vaskuler, pengurangan jumlah folikel primordial dan penurunan aktivitas sintesa hormone steroid. Penurunan hormone estrogen akan berlangsung dimulai pada awal masa klimakterium<sup>5</sup> Penurunan ini menyebabkan peningkatan produksi gonadotropin. Dari perubahan tersebut menyebabkan adanya penurunan pada fisik, dan seksual yang akan menimbulkan gangguan psikologis pada beberapa wanita seiring dengan bertambahnya usia.

Gejala-gejala fisik yang timbul pada menopause adalah: semburan rasa 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 .

Selain itu, akibat dari terjadinya kekurangan estrogen pada wanita menopause, vagina menjadi kering karena penipisan jaringan pada dinding vagina sehingga ketika melakukan hubungan seksual bisa timbul nyeri, nyeri ini bertambah buruk apabila hubungan seks makin jarang dilakukan. Perubahan hormone dapat menyebabkan dorongan seks berkurang. Perubahan emosional dapat membuat wanita merasa terlalu stress untuk melakukan aktivitas seksual<sup>7</sup>

Adanya gangguan-gangguan tersebut saat menopause sering dianggap sebagai suatu stressor tersendiri bagi wanita. Stressor yang akhirnya menimbulkan sebuah kecemasan yang bersifat ringan dan bahkan akhirnya bisa menimbulkan kepanikan. Gejala-gejala psikologis pada masa menopause yang akan timbul seperti perasaan murung, kecemasan, iritabilitas dan perasaan yang berubah-ubah, labilitas emosi, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan, merasa tidak berharga<sup>8</sup>. Wanita yang mempunyai mekanisme koping yang baik, akan mengatasi stress dan kecemasan yang baik pula. Sedangkan wanita yang mempunyai mekanisme koping yang kurang baik, maka stress dan kecemasan merupakan suatu hal yang mengancam kehidupannya. Apabila mekanisme koping yang dilakukan tidak tepat maka akan menimbulkan dampak terhadap kesehatan jasmani dan psikologis<sup>9</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara di Desa Sunai Tuan Ulu dengan 8 orang responden didapatkan hasil: 6 (80%) perempuan menopause belum memahami apa itu menopause, tanda dan gejala, perubahan yang terjadi pada dirinya dan siklus haidnya belakangan ini, dan 2 (20%) sudah memahami apa itu menopause, tanda dan gejala, perubahan yang terjadi pada dirinya dan siklus haidnya belakangan ini. Adapun yang menjadi faktor kurangnya pengetahuan adalah kurangnya kepedulian keluarga terhadap menjelang menopause dan ketidakmampuan dalam menghadapi perubahan yang terjadi saat menopause. Di Desa Sunai Tuan Ulu sendiri terdapat 61 orang perempuan yang sudah memasuki masa menopause.

## HASIL

Hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan tentang pendidikan kesehatan mengenai perubahan yang terjadi



pada wanita menopause dan pengelolaannya didesa sungai tuan ulu kabupaten banjar ditunjukkan pada tabel 1 berikut ini

**Tabel 1. Hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan tentang pendidikan kesehatan mengenai perubahan yang terjadi pada wanita menopause dan pengelolaannya di Desa Sungai Tuan Ulu Kabupaten Banjar.**

No	Evaluasi	Ya	Tidak	Skor
1	<b>Evaluasi struktur</b> - Peserta hadir sebelum penyuluhan di mulai - Penyelenggaraan penyuluhan di polindes - Pengorganisasian kegiatan dilakukan sebelumnya	√		1
2	<b>Evaluasi proses</b> - Peserta antusias terhadap materi penyuluhan - Tidak ada peserta yang meninggalkan tempat penyuluhan - Peserta mampu menjawab saat penyuluh menanyakan materi penyuluhan - Peserta menanyakan hal yang belum di mengerti	√		1
3	<b>Evaluasi hasil</b> - Masyarakat memahami tanda dan gejala perubahan pada masa menopause - Masyarakat mengerti tentang penanganan masalah pada menopause. - Perwakilan dari masyarakat dapat menjelaskan kembali penyuluhan yang telah diberikan	√		1

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pendataan mengenai tingkat pendidikan peserta (wanita usia menopause) dalam pengabdian kepada masyarakat ini yang berjumlah 61 orang diantaranya diperoleh data pendidikan mayoritas responden berpendidikan Sekolah Dasar (SD) yaitu sebanyak 47 orang ( 75,80 %), sedangkan berpendidikan SMTP sebanyak 9 orang (14,50%) dan paling sedikit berpendidikan SMTA sebanyak 5 Orang ( 9,70%), sedangkan tidak ada respnden yang berpendidikan perguruan tinggi.



Undang – undang no. 20 menyatakan bahwa Pendidikan ialah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang dimiliki dirinya , masyarakat, bangsa dan Negara. Sebanyak 61 (100 %) wanita usia menopause yang mengikuti kegiatan ini tidak meninggalkan tempat saat penyuluhan kesehatan tentang pendidikan kesehatan mengenai perubahan yang terjadi pada wanita menopause dan pengelolaannya di Desa Sungai Tuan Ulu Kabupaten Banjar. Sebanyak 90 % peserta dapat mengulang kembali penjelasan yang telah diberikan tentang perubahan yang terjadi pada wanita menopause dan pengelolaannya.

### KESIMPULAN

Dalam kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa bertambahnya pengetahuan peserta sebagai sasaran dalam kegiatan ini yaitu wanita usia menopause yang diberikan penyuluhan kesehatan tentang perubahan yang terjadi pada wanita menopause dan pengelolaannya.

### SARAN

Perlu adanya tindakan nyata yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang perubahan yang terjadi pada wanita menopause dan pengelolaannya. Hal tersebut bertujuan agar wanita usia menopause dapat memperoleh informasi dan pedoman pada masalah perubahan yang terjadi pada wanita menopause dan pengelolaannya, sehingga dapat mengambil keputusan terbaik terhadap dirinya.

### DAFTAR REFERENSI

- [1] Budury, S. (2020). Edukasi Hidup Sehat Dan Bahagia Dengan Asupan Gizi Yang Tepat Pada Perempuan Menopause . *Community Development Journal*, 4(1), 131–135
- [2] Iis Hanifah, O., Hidayati, T., Yuliana, W., & Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo, S. (2021). Edukasi Kesehatan Perubahan Fisiologis Menopause Pada Ibu Muslimatan (Sehat Dan Bahagia Menjelang Dan Saat Menopause). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(02), 45–50.
- [3] Mery Maki. (2016). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di Desa Sumarayar Kecamatan Langowan Timur*. Diakses tanggal 18 Maret 2021
- [4] Marini Agustin (2001) *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan perempuan menopause dalam mengatasi masalah fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause di RT 04/09 Kelurahan Jati*. Cempaka. Kecamatan Pondok Gede. Kota Bekasi
- [5] ugiarti. (2016). *Pengaruh kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga terhadap kecemasan Menghadapi Menopause pada ibu rumah tangga*. Medan: Fakultas Farmasi dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia
- [6] Widorini, D. E., Surachmindari, S., & Triningsih, R. W. (2017). *Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1),14



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN