

UPAYA PENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN MELALUI SCREENING KECEMASAN DAN EDUKASI MENGHADAPI PREMENOPAUSE

Fitria Prabandari

STIKES Muhammadiyah Gombong, Indonesia

fitriaprabandari30@gmail.com

Abstract

A woman's life cycle will go through the phases of premenopause, menopause, and post menopause. In the premenopausal phase women will experience several symptoms that may result in discomfort and even anxiety. In this premenopausal phase, a woman will experience a menstrual pattern disorder, psychological / psychiatric changes, physical changes. The premenopausal period usually occurs at the age of over 40 years, but many also experience this change when they are still in their mid-30s. This community service is aimed at screening anxiety in facing the premenopausal phase and education about premenopause. The results of the screening of most of the women in RT.04 RW.1 Karangklesem experienced anxiety facing premenopause, education about premenopause has been carried out and the audience can understand the content of the material, so that understanding can be improved through proper education.

Keywords: *Premenopause, Anxiety, Education.*

Abstrak

Siklus hidup wanita akan melalui fase premenopause, menopause, dan pasca, menopause. Dalam fase premenopause wanita akan mengalami beberapa gejala yang mungkin akan mengakibatkan ketidaknyamanan bahkan kecemasan. Pada fase premenopause ini seorang wanita akan mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadi perubahan psikologis/ kejiwaan, terjadi perubahan fisik. Masa premenopause biasanya terjadi pada usia di atas 40 tahun, tetapi banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usia masih di pertengahan 30 tahun. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk screening kecemasan menghadapi fase premenopause dan edukasi seputar premenopause. Hasil screening sebagian besar wanita di RT.04 RW.1 Karangklesem mengalami kecemasan menghadapi premenopause, edukasi seputar premenopause telah dilakukan dan audien dapat memahami isi materi, sehingga pemahaman dapat ditingkatkan melalui edukasi yang tepat.

Kata Kunci: Premenopause, Kecemasan, Edukasi.

Submitted: 2020-12-17	Revised: 2021-01-06	Accepted: 2021-01-14
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Seorang wanita akan mengalami fase transisi menuju fase menopause, fase ini adalah satu kondisi fisiologis pada perempuan yang telah memasuki proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen dari ovarium. Masa ini bisa terjadi selama 2-5 tahun sebelum menopause atau disebut dengan fase premenopause (Proverawati, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa sebagian besar wanita berpotensi untuk mengalami dampak yang kurang baik sebagai akibat dari pengalamannya mengalami menopause (Koeryaman, 2018). Menurut data dari World Health Organization (WHO,2012) setiap tahunnya sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. WHO juga mengatakan pada tahun 2011,sekitar 467 juta wanita berusia 50 tahun keatas menghabiskan hidupnya dalam keadaan pasca menopause, dan 40% dari wanita pasca menopause tersebut tinggal di Negara berkembang dengan usia rata-rata mengalami usia menopause pada usia 51 tahun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Robertson (2011) di Menopause Clinic Australia dari 300 pasien usia premenopause terdapat 32,3% mengalami perubahan-perubahan pada masa menopause (Christiani, 2012).

Fase menopause biasanya didahului dengan fase premenopause, dimana pada fase premenopause ini seorang wanita akan mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadi perubahan psikologis/ kejiwaan, terjadi perubahan fisik. Premenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini bisa terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause. Masa premenopause biasanya terjadi pada usia di atas 40 tahun, tetapi

banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usia masih di pertengahan 30 tahun (Proverawati, 2012).

Menurut kerucut Dale yang dikenal dengan "*cone of learning*" dalam Mulyani (2013) Setiap wanita mempunyai tingkat pengetahuan yang berbeda-beda, demikian juga wanita yang berada di kelurahan Karangklesem khususnya RT.04 RW.01 (Usia 40-55) tidak mengetahui apa itu premenopause dan apa saja perubahan yang terjadi menjelang menopause. Mereka juga mengatakan mudah lelah, mudah tersinggung takut, cemas, dan gelisah dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi menjelang menopause. Pada saat wawancara juga terdapat ibu yang khawatir akan menjadi keriput dan juga merasa tidak percaya diri karena tidak cantik lagi. Dari hasil wawancara mereka juga mengaku bahwa sering berkeringat sehingga kesulitan untuk tidur, sering gugup, dan sering mengalami tidak nyaman dan sakit pada persendian.

Di wilayah kelurahan Karangklesem khususnya RT.04 RW.01 terdapat sebagian besar wanita usia 40-50 tahun dimana dalam usia ini kemungkinan wanita mengalami premenopause. Seperti yang telah dijelaskan dalam penelitian sebelumnya bahwa usia 40-50 tahun wanita rentan mengalami gejala premenopause dan memerlukan edukasi terkait premenopause.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah screening kecemasan menghadapi premenopause dan memberikan edukasi terkait premenopause agar lebih siap dalam menghadapi fase premenopause, dengan harapan dapat mengurangi kecemasan setelah mendapatkan edukasi. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberika landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif yang dibawa informasi tersebut, apabila cukup kuat, akan memberi dasar afektif dalam mempresepsikan dan menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah arah sikap tertentu (Notoatmodjo, 2011).

Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan terlebih dahulu audiens melakukan pengisian checklist srceening kecemasan menghadapi premenopause serta apersepsi tentang pengetahuan seputar premenopause, kemudian dilanjutkan pendejlasan materi edukasi dengan metode ceramah menggunakan leaflet yang berisi materi tentang premenopause, serta tanya jawab setelah pemberian materi. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi tiga tahapan yaitu meliputi: perencanaan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi pengabdian pada masyarakat (PPM).

1. Perencanaan PPM

Pada tahap perencanaan hal-hal yang dilakukan antara lain: melakukan koordinasi dengan mitra dan survey lokasi kegiatan PPM, menentukan audiens yaitu ibu-ibu anggota PKK yang berusia 40-50 tahun, menentukan metode dan media kegiatan.

2. Pelaksanaan PPM

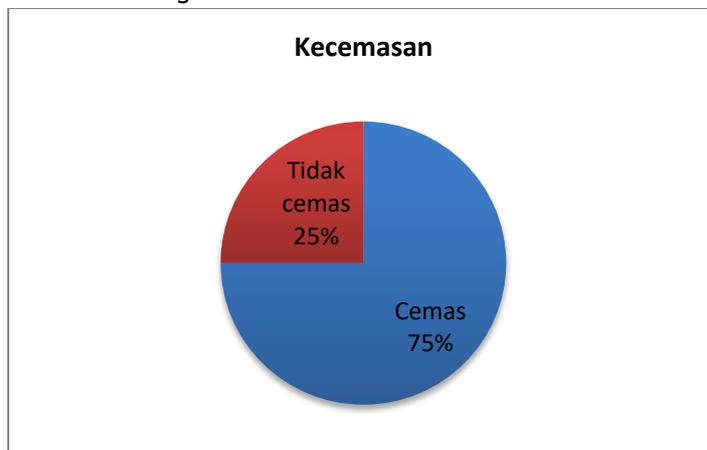
Pelaksanaan kegiatan PPM di kegiatan pertemuan PKK RT.4 RW.1 Desa Karangklesem yang meliputi: srceening kecemasan dan apersepsi tentang pengetahuan menghadapi premenopause, penyampaian materi menghadapi masa premenopause yang terdiri dari definisi premenopause, faktor risiko premenopause dini, penyebab premenopause, gejala premenopause, upaya mengurangi ketidaknyamanan kerana premenopause, dan kapan harus mengunjungi tenaga kesehatan, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

3. Observasi dan evaluasi PPM

Setelah screening dan penyampaian materi selesai dilakukan maka dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab dengan audiens untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

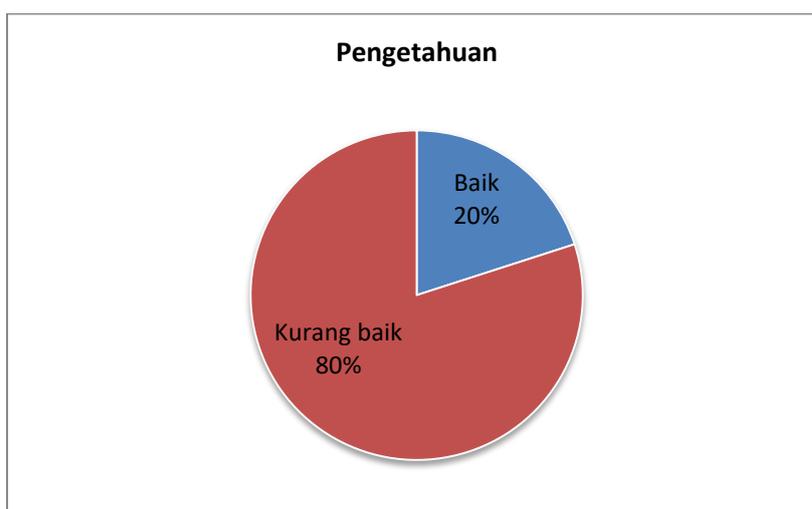
Berdasarkan hasil screening kecemasan menghadapi premenopause pada ibu-ibu PKK di RT.4 RW.1 didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil screening kecemasan menghadapi premenopause

Berdasarkan gambar 1 didapatkan bahwa sebagian besar audiens mengalami kecemasan menghadapi premenopause yaitu sebesar 75 %. Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak buruk bagi tubuh. Rasa yang berlebihan itulah yang memacu organ tubuh tidak stabil. Tentunya hal ini membuat wanita menopause merasa terganggu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari (Suparni, 2014).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Puspitasari (2020) didapatkan sebagian besar responden yang berpengetahuan cukup dengan kecemasan ringan sebanyak 11 responden (30,5%). Maka dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause. Berdasarkan hasil penelitian, hendaknya informasi tentang menopause lebih ditingkatkan dengan penyuluhan sehingga ibu premenopause dapat menghadapi masa menopause tanpa kecemasan yang berlebih. Pengetahuan yang baik tentang menopause akan menjadi dasar ibu untuk menghadapi masa menopause dengan tenang.



Gambar 2. Pengetahuan premenopause

Berdasarkan gambar 2 didapatkan bahwa hanya sebagian kecil audiens yang telah memahami informasi terkait premenopause yaitu sebesar 20%. Menurut Baziad (2013) tanda

gejala premenopause adalah sebagai berikut: menstruasi tidak teratur, hot flush (rasa panas di daerah dada, leher, yang menyebar ke wajah sampai kulit kepala), mengalami gangguan tidur, penurunan kesuburan, perubahan mood, perubahan fungsi seksual, pengeroposan tulang, dan kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) menjadi meningkat, rasa tegang pada kedua buah dada di luar masa haid dan menurunnya libido tanpa sebab yang jelas, tubuh sering merasa letih tanpa sebab yang jelas, mengeringnya liang sanggama yang berakibat rasa tidak menyenangkan pada hubungan intim dengan suami, lebih sering buang air kecil dibandingkan lima atau sepuluh tahun sebelumnya.

Setelah dilakukan screening kecemasan dilanjutkan dengan kegiatan edukasi dan tanya jawab. Sebelum edukasi dimulai, terlebih dahulu dilakukan apersepsi tentang premenopause, dan sebagian besar audiens belum memahami tanda dan gejala premenopause. Edukasi dimulai dengan pemaparan definisi premenopause, faktor risiko perimenopause dini, penyebab, gejala, upaya mengurangi ketidaknyamanan, dan kapan harus mengunjungi tenaga kesehatan. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.



Gambar 3. Edukasi tentang premenopause

Gambar 3 menunjukkan pelaksanaan edukasi yang dilakukan dalam kegiatan PPM ini, sebelum dilakukan edukasi terkait premenopause sebagian besar audiens mengalami kecemasan menghadapi premenopause, hal ini ditunjukkan pada gambar 2, setelah screening kecemasan kegiatan selanjutnya yaitu edukasi tentang premenopause. Pada kegiatan ini seluruh audiens antusias dalam menerima materi dan beberapa dari audiens mengajukan pertanyaan terkait kondisinya yang berkaitan dengan tanda gejala premenopause, setelah diberi jawaban terkait pertanyaan dari audiens mulai memahaminya, setelah sesi pertanyaan selesai selanjutnya dilakukan evaluasi materi, hasilnya terlihat bahwa audiens telah memahami materi tentang premenopause dengan menjawab pertanyaan sebagai evaluasi.

Kegiatan PPM ini membantu audiens memahami premenopause yang akan atau sedang dialami. Diharapkan dengan adanya kegiatan PPM ini audiens merasakan manfaat jangka panjang dan lebih siap dalam menghadapi premenopause.

Kecemasan atau *ansixty* adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa, 2016). Kecemasan dapat diturunkan agar efikasi diri juga dapat ditingkatkan salah satunya dengan pemberian edukasi (Rustina, 2016).

Wanita yang mendekati menopause, produksi hormone estrogen, hormon progesterone dan hormone seks lainnya mulai menurun. Keadaan ini menyebabkan jarang terjadi ovulasi dan menstruasi tidak teratur, sedikit dengan jarak yang panjang. Menopause berhubungan dengan perubahan hormonal sehingga wanita mengalami perubahan status fisik dan emosional. Ketika

terjadi menopause akan menimbulkan gejala-gejala yang berbeda pada tiap orang, meskipun demikian, dapatlah dikatakan bahwa gejala-gejala premenopause merupakan suatu gejala yang biasa disebut sindrom menopause yang meliputi; ketidak teraturan siklus haid,gejolak panas(Hot Flushes),keringat di malam hari (night sweat), kekeringan vagina (dryness vaginal), penurunan daya ingat, kurang tidur (insomnia), rasa cemas (depresi) (Nasir,2012).

Adanya dukungan dan peran aktif pengurus PKK memberikan kemudahan dalam memaksimalkan kegiatan PKK bermanfaat bagi anggotanya, kegiatan edukasi dapat menjadi tambahan pengetahuan khususnya wanita usia 40-50 tahun yang akan mengalami premenopause.

Kesimpulan

Hasil screening seluruh audiens menunjukkan 75% belum mengetahui tentang premenopause, sebanyak 80% audiens mengalami kecemasan dalam menghadapi premenopause. Kegiatan edukasi premenopause berhasil menambah pengetahuan dan wawasan audiens terbukti dengan adanya evaluasi seluruh audiens dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri. Dukungan dan peran aktif semua pihak menjadi faktor pendorong kepedulian tentang kesehatan di lingkungan.

Daftar Pustaka

- Baziad. (2013). Badan Pusat Statistik. Jakarta.
- Betristasia Puspitasari. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115-119.
- Chrintiani. (2010). Statistika Badan Pusat. Jakarta
- Dona Fitri Annisa, Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*, 5(2), 93-99.
- Mira Trisyani Koeryaman, Ermiami. (2018). Adaptasi Gejala Perimenopause dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun. *Jurnal Medisains*, 16(1), 21-30.
- Mulyani. (2013). Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Dan Perubahan Yang terjadi Pada Masa Menopause. Jakarta: SalembaMedika.
- Nasir. (2012). Masa Masa Menopause, dan Perubahan Masa Menopause. Yogyakarta: TIM Medika
- Proverawati, Atikah. (2010). Menopause dan Sindrom Premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Suyami, Yeni Rustina, Nur Agustini. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan dan Tingkat Efikasi Diri Ibu dalam Merawat BBLR. Seminar Nasioanal Pendidikan Sains dan Teknologi. Diakses dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1457/1510>
- Y. Suparni, E. & Trisnawati. (2014). Hubungan Gangguan Masa Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause. *Eduhealth*, vol. 4 No. 2, 2014, [Online]. Available: journal.unipdu.ac.id/index.php/eduhealth/article/download/456/403