

EDUKASI KEPADA MASYARAKAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN MENOPAUSE DINI DI DESA MOYAG KOTAMOBAGU

St. Rahmawati Hamzah

Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu, Indonesia
strahmawatihamzah@gmail.com

Abstract

The increase in the population of women in Indonesia also increased the number of women with menopause by 30%. The average age of menopause for women in developed and developing countries shows a tendency to menopause earlier at an average age of 46 years. The baseline data obtained at the service center were 40% of the 15 menopausal women aged 45-50 years, and 60% over 51 years of age. The increasing life expectancy of women is also accompanied by the increasing age of menopause at a faster rate, this will have a psychological impact on women. The purpose of this service is to increase the knowledge of the people of Moyag Village, Kotamobagu East District Kotamobagu City about efforts to prevent early menopause. This activity includes the planning, implementation and evaluation stages. The results of the evaluation of activities obtained by the community have understood how to prevent early menopause. Health education about the prevention of early menopause is very helpful for the community in increasing efforts to prevent early menopause.

Keywords: Health education; Prevention; Early menopause

Abstrak

Terjadinya peningkatan jumlah penduduk pada wanita di Indonesia juga meningkatkan angka jumlah wanita dengan usia menopause sebanyak 30%. Rata-rata usia menopause pada wanita di negara maju dan berkembang menunjukkan kecenderungan menopause lebih awal di rata-rata umur 46 tahun. Data awal yang diperoleh di lokasi pengabdian dari 15 wanita yang menopause 40% berusia antara 45-50 tahun, dan 60% berusia lebih dari 51 tahun. Meningkatnya usia harapan hidup wanita juga dibarengi dengan meningkatnya usia menopause lebih cepat, hal ini akan memberikan dampak psikologis pada wanita. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Moyag Kecamatan Kotamobagu Timur Kotamobagu tentang upaya pencegahan menopause dini. Kegiatan ini meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil evaluasi kegiatan diperoleh masyarakat telah memahami bagaimana cara melakukan pencegahan menopause dini. Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan menopause dini sangat membantu masyarakat dalam meningkatkan upaya pencegahan menopause dini.

Kata Kunci: Penyuluhan kesehatan; Pencegahan; Menopause dini

Submitted: 2021-01-30	Revised: 2021-03-31	Accepted: 2021-04-25
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Fase alamiah yang terjadi ketika seorang wanita mengalami perubahan hormon estrogen dan progesteron sehingga disebut dengan menopause hal ini akan mengakibatkan perubahan masa produktif wanita ke masa non produktif. Secara normal wanita menopause terjadi pada umur rata-rata 50 tahun, namun ada juga yang terjadi sekitar umur 20-20 tahun. Wanita yang menopause kurang dari umur 40 tahun disebut dengan menopause dini (Suparni & Yuli, 2016).

Usia harapan hidupa wanita di dunia menunjukkan angka peningkatan 65 tahun pada 1999 menjadi 72 pada tahun 2019, di Indonesia menunjukkan hal yang sama dimana pada tahun 1999 52,7 tahun meningkat menjadi 71 tahun pada tahun 2019. Rata-rata usia menopause pada wanita di negara maju dan berkembang termasuk di Indonesia menunjukkan kecenderungan menopause lebih awal di rata-rata umur 46 tahun (Kemenkes RI, 2019).

Meningkatnya usia harapan hidup wanita juga dibarengi dengan meningkatnya usia menopause lebih cepat, hal ini akan memberikan dampak psikologis pada wanita. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan gangguan depresi yang dapat menyerang wanita pada saat memasuki masa menopause, keadaan ini membawa akibat pada buruknyaantisipasi dan penanganan terhadap masalah menopause dini (Rosyada et al., 2016).

Data menunjukkan seiring dengan pertambahan jumlah penduduk khususnya pada wanita berdampak pada jumlah persentase wanita yang hidup dengan menopause juga cenderung meningkat. Pada tahun 2000 jumlah penduduk wanita sebanyak 101,81 dengan usia menopause 11%, pada tahun 2015 diperkirakan akan bertambah menjadi 14% dan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita dengan usia menopause sebanyak 30% (Baziad, 2015). Tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Saat ini di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 persen dari total populasi yang ada (Zaitun et al., 2020).

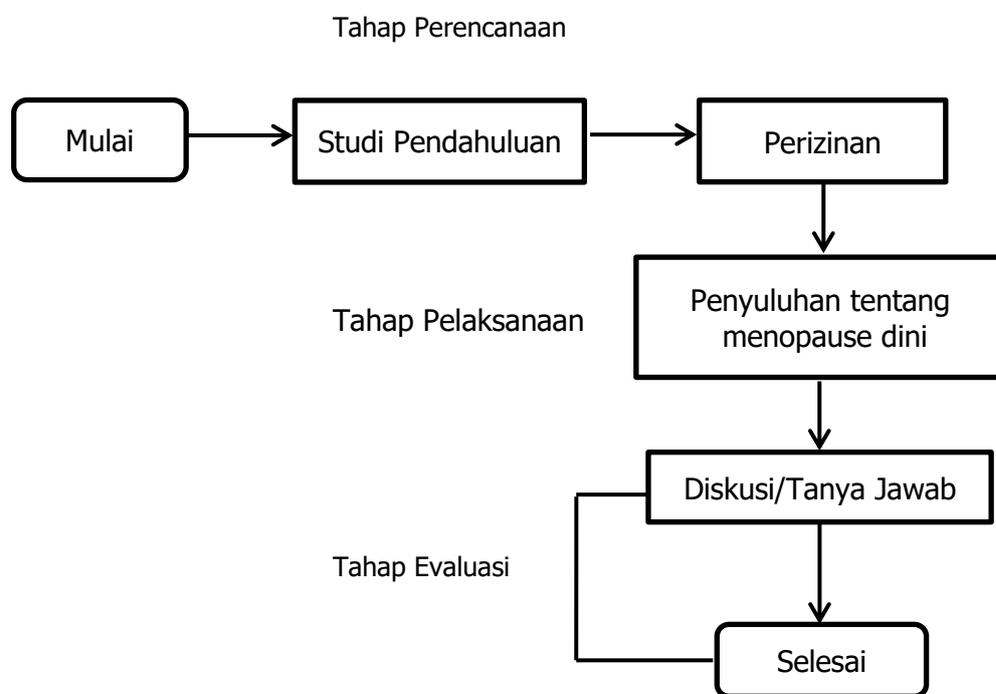
Secara biologis penyebab utama wanita mengalami menopause adalah kadar estrogen rendah, sedangkan kadar hormon hipofisa tinggi (Nugroho Taufan, 2014). Selain mengakibatkan perubahan psikologis pada wanita ketika terjadi menopause dini, juga mengakibatkan terjadinya osteoporosis dan berisiko terjadinya patah tulang (Svejme et al., 2012). Penelitian yang dilakukan di Kecamatan Kakas Sulut menemukan semakin dini *menarche* terjadi, semakin lambat terjadinya menopause (Senlinggi et al., 2015). Penelitian lain menunjukkan wanita yang tidak memiliki riwayat KB hormonal cenderung mengalami menopause yang lebih cepat (Nurdianti et al., 2018). Semakin banyak paritas akan memperlambat usia menopause, sebaliknya sedikit paritas usia menopause semakin cepat (Astikasari & Tuszahroh, 2019).

Berdasarkan data kependudukan menurut jenis kelamin dan kelompok usia di Kota Kotamobagu didapat usia 40-44 tahun jumlah 60584 jiwa, usia 45-49 tahun jumlah 54314 jiwa, usia 50 -54 tahun jumlah 44158 jiwa, usia 55-59 tahun jumlah 29857 jiwa. Rekapitulasi pendataan keluarga jumlah jiwa menurut kelompok umur yaitu usia 45-50 kecamatan Kotamobagu Timur dengan wilayah kerja puskesmas berjumlah 3938 orang. Berdasarkan studi awal yang dilakukan di Desa Moyag dari 15 wanita yang menopause 40% berusia antara 45-50 tahun, dan 60% berusia lebih dari 51 tahun.

Munculnya beberapa penyakit pada wanita menopause semakin meningkat. Hal ini terjadi pada umumnya oleh karena pola hidup tidak sehat dan ketidaktahuan pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat. Berdasarkan permasalahan di atas, kami melakukan pengabdian pada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang upaya pencegahan menopause dini melalui penyuluhan kesehatan sebagai edukasi kepada masyarakat.

Metode

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Moyag Kecamatan Kotamobagu Timur Sulawesi Utara pada tanggal 21 Desember 2020. Kegiatan ini meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap perencanaan dengan menelusuri informasi terkait dengan menopause dini melalui jurnal atau artikel pengabdian yang sesuai dan melakukan studi pendahuluan di lokasi pengabdian dan setelah melakukan studi pendahuluan maka dilakukan perizinan kepada pihak-pihak terkait. Tahap pelaksanaan dengan melakukan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah interaktif yang lebih kreatif dengan materi pengertian menopause dini, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan terhadap menopause dini dengan pengaturan pola makan dan gaya hidup. Tahap evaluasi dilakukan dengan mengajak masyarakat untuk diskusi dan tanya jawab terkait dengan pengetahuan tentang pencegahan menopause dini. Tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat di lihat gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan studi pendahuluan yang dilakukan bersama dengan mahasiswa dirangkaikan dengan pemeriksaan kesehatan gratis untuk meningkatkan antusiasme masyarakat. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi jumlah persentase wanita yang mengalami menopause dini di lokasi pengabdian.



Gambar 2. Studi pendahuluan dan pemeriksaan kesehatan gratis

Berdasarkan gambar 3 menunjukkan proses penyuluhan kesehatan dengan materi pengertian menopause dini, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan terhadap menopause dini dengan pengaturan pola makan dan gaya hidup. Penyuluhan kesehatan berjalan lancar dan masyarakat sangat antusias mengikuti penyuluhan.



Gambar 3. Pemberian materi tentang menopause dini

Berdasarkan gambar 4 menunjukkan proses pemberian hadiah kepada peserta yang berhasil menjawab pertanyaan yang diberikan pada saat diskusi. Hal ini dilakukan sebagai motivasi kepada peserta untuk aktif dalam proses diskusi. Peserta yang aktif bertanya akan memberikan pengalaman kepada mereka terhadap apa yang dialami dan menjadi bahan masukan untuk mengubah perilaku mereka ke arah yang positif. Terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang pencegahan menopause dini dengan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dan aktif memberikan komentar terhadap apa yang mereka pernah alami tentang menopause dini.



Gambar 4. Pemberian hadiah kepada peserta

Peserta mampu menjawab tentang menopause dini, peserta mampu menjawab faktor risiko dari menopause dini, peserta mampu menjawab tanda dan gejala dari menopause dini, dan peserta mampu menjawab bagaimana cara mengatur pola makan serta pola hidup yang sehat sehingga dapat melakukan pencegahan terhadap menopause dini. Sesuai dengan teori bahwa perilaku positif masyarakat tentang menopause dini dapat timbul karena adanya kesesuaian reaksi atau respon terhadap stimulus yaitu pengetahuan menopause dini (Notoatmodjo, 2014).

Penyuluhan kesehatan yang tidak kaku dan kreatif dapat mendorong antusiasme masyarakat dalam mengikuti penyuluhan. Sejalan dengan pengabdian yang dilakukan di Desa Muntai Timur bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan karena penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan metode kreatif, menyenangkan, interaktif dan mengajak partisipasi peserta secara menyeluruh dapat memberikan pengalaman positif kepada peserta (Hamzah & Hadiansyah, 2021).

Salah faktor pendukung sehingga kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik adalah peran penting aparat pemerintah desa dalam memberikan dukungan untuk mengadakan pengabdian ini, kesadaran masyarakat yang cukup tinggi akan kebutuhan informasi yang lebih baru tentang pencegahan menopause dini, dan peran aktif dari masyarakat dan mampu bekerjasama didalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Harapan masyarakat setelah dilakukan kegiatan ini adalah adanya tindak lanjut dari kader kesehatan setempat agar melakukan penyuluhan tentang menopause dini kepada wanita produktif agar dapat memperoleh informasi yang menyeluruh tentang upaya pencegahan menopause dini.

Kesimpulan

Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang upaya pencegahan menopause dini dan kegiatan berjalan dengan baik sesuai dengan target yang direncanakan. Dukungan semua pihak dan peran aktif serta kerjasama peserta dalam mengikuti penyuluhan menjadi salah satu faktor pendorong kegiatan ini bisa terlaksana

dengan baik dan lancar. Peran kader kesehatan menjadi penting untuk aktif melakukan penyuluhan kepada wanita usia produktif agar dapat memberikan informasi yang menyeluruh tentang upaya pencegahan menopause dini.

Daftar Pustaka

- Astikasari, N. D., & Tuszahroh, N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini di Desa Kalirejo Kecamatan Kalipare Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(1), 50–56.
- Baziad, A. (2015). *Menopause dan Andropause*. EGC.
- Hamzah, B., & Hadiansyah, M. I. (2021). Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Jalanan di Desa Muntoi Timur. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 158–163.
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho Taufan, U. B. (2014). *Masalah kesehatan reproduksi wanita*.
- Nurdianti, N., Sukmawati, S., & Luthfiyati, Y. (2018). Hubungan Jumlah Paritas Dengan Usia Menopause Di Padukuhan Cangkringan, Desa Argomulyo, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 282–286.
- Rosyada, M. A., Pradigdo, S. F., & Aruben, R. (2016). Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause (Studi di Puskesmas Bangetayu Tahun 2015). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 4(1), 241–248.
- Senolinggi, M. A., Mewengkang, M., & Wantania, J. (2015). Hubungan antara usia menarche dengan usia menopause pada wanita di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara tahun 2014. *E-Clinic*, 3(1).
- Suparni, I. E., & Yuli, R. (2016). *Menopause masalah dan penanganannya*. Deepublish.
- Svejme, O., Ahlborg, H. G., Nilsson, J., & Karlsson, M. K. (2012). Early menopause and risk of osteoporosis, fracture and mortality: a 34-year prospective observational study in 390 women. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 119(7), 810–816.
- Zaitun, Z., amna Nurmasiyah, Z., & Qadrina, N. (2020). Penerapan Dalam Menghadapi Menopause Pada Ibu Usia 40-45 Tahun Di Pemukiman Unoe Kecamatan Glumpang Baro Kabupaten Pidie. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Kesehatan)*, 2(1), 61–68.