

## PENDIDIKAN KESEHATAN PADA MENOPAUSE UNTUK MEMBENTUK LANSIA YANG SEHAT DAN PRODUKTIF

Baiq Ricca Afrida<sup>1\*</sup>, Ni Putu Aryani<sup>2</sup>, Nurul Hikmah Annisa<sup>3</sup>, Susilia Idyawati<sup>4</sup>,  
Anna Layla Saftarina<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi D.III Kebidanan, STIKes Yarsi Mataram, Indonesia

[afridabaiq@gmail.com](mailto:afridabaiq@gmail.com)<sup>1</sup>, [ary.jegeg99@gmail.com](mailto:ary.jegeg99@gmail.com)<sup>2</sup>, [ayoe\\_cfo@yahoo.com](mailto:ayoe_cfo@yahoo.com)<sup>3</sup>,

[ldyawatususilia004@gmail.com](mailto:ldyawatususilia004@gmail.com)<sup>4</sup>, [anna.laylasaftarina@gmail.com](mailto:anna.laylasaftarina@gmail.com)<sup>5</sup>

---

### ABSTRAK

**Abstrak:** Masalah kesehatan pada lanjut usia berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat. Lansia mengalami menopause. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman tentang menopause pada lansia. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan yang meliputi pemberian materi dan diskusi bersama lansia yang melibatkan aparat desa. Mitra kegiatan ini adalah 35 lansia Dusun Kumbung Kecamatan Lingsar Lombok Barat. Evaluasi dilakukan dengan pre dan post test. Hasil yang dicapai adalah hasil dari pre test rata-rata pemahaman lansia sebanyak 5,75% dan hasil post test meningkat menjadi 7,76% dan hasil ini menunjukkan semua peserta mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 20%. Rencana tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh pemerintah adalah peningkatan keterampilan berkelanjutan bagi lansia dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

**Kata Kunci:** lansia; pemahaman; *menopause*; sehat; produktif

**Abstract:** Health problems in the elderly originate from the decline of body cells, so that the function and endurance of the body decreases and the risk factors for disease also increase. The elderly experience menopause. The purpose of this service is to increase understanding of menopause in the elderly. The method used is health education which includes the provision of materials and discussions with the elderly involving village officials. The partners of this activity are 35 elderly people from Kumbung Hamlet, Lingsar District, West Lombok. Evaluation is done by pre and post test. The results achieved are the results of the pre-test the average understanding of the elderly as much as 5.75% and the post-test results increased to 7.76% and this result shows that all participants experienced an increase in knowledge of 20%. increased understanding of menopause by 20%. The follow-up plan that can be carried out by the government is continuous skill improvement for the elderly in improving the health status of the community.

**Keywords:** elderly; understanding; *menopause*



#### Article History:

Received: 07-02-2022

Revised : 20-04-2022

Accepted: 22-04-2022

Online : 11-06-2022



This is an open access article under the  
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## **A. LATAR BELAKANG**

Lanjut usia adalah penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Masalah kesehatan pada lanjut usia berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat (McNeil & Merriam, 2021). Masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, dan lainnya (Ilankoon et al., 2021). Selain itu, beberapa penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia antara lain hipertensi, gangguan pendengaran dan penglihatan, demensia, osteoporosis, dan sebagainya (Suardiman, 2011).

Berdasarkan UU No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan, upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis. Selain itu, Pemerintah wajib menjamin ketersediaan pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif.

Upaya peningkatan kesejahteraan lanjut usia, khususnya dalam bidang kesehatan tentu melibatkan peran serta dari pemerintah, swasta, dan masyarakat. Upaya promotif dan preventif merupakan faktor penting yang harus dilakukan untuk mengurangi angka kesakitan pada lanjut usia. Selain itu, harus ada koordinasi yang efektif antara lintas program terkait di lingkungan Kementerian Kesehatan dan organisasi profesi dalam upaya peningkatan kesehatan lanjut usia. Kebijakan Kementerian Kesehatan dalam pelayanan kesehatan lanjut usia bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan lanjut usia yang berkualitas melalui penyediaan sarana pelayanan kesehatan yang ramah bagi lanjut usia untuk mencapai lanjut usia yang berdayaguna bagi keluarga dan masyarakat. Upaya yang dikembangkan untuk mendukung kebijakan tersebut antara lain meningkatkan upaya kesehatan bagi lanjut usia di pelayanan kesehatan dasar dengan pendekatan Pelayanan Santun lanjut usia, meningkatkan upaya rujukan kesehatan bagi lanjut usia melalui pengembangan Poliklinik Geriatri Terpadu di Rumah Sakit, dan menyediakan sarana dan prasarana yang ramah bagi lanjut usia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kesadaran dari setiap individu untuk menjaga kesehatan dan menyiapkan hari tua dengan sebaik dan sedini mungkin merupakan hal yang sangat penting. Semua pelayanan kesehatan harus didasarkan pada konsep pendekatan siklus hidup dengan tujuan jangka panjang, yaitu sehat sampai memasuki lanjut usia. Wanita yang sudah memasuki usia lanjut

alias lansia artinya harus bersiap menghadapi masa menopause. Kondisi ini merupakan akhir dari siklus menstruasi yang selama ini dialami wanita setiap bulannya. Menopause biasanya terjadi pada wanita yang sudah memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Seorang wanita dikatakan menopause jika sudah berhenti menstruasi setidaknya 12 bulan berturut-turut (Makahapan et al., 2014).

Permasalahan yang ada di desa batu kumbang sesuai dengan hasil pengkajian terhadap ibu yang mengalami menopause sekita 70% ibu-ibu tidak mempersiapkan diri untuk menghadapi menopause dan masyarakat di dusun batu kumbang menganggap jika sudah tidak menstruasi maka dia sudah mulai tua dan akan timbul banyak penyakit sehingga masyarakat cenderung tidak produktif dan memiliki banyak keluhan terutama tentang kesehatan yang diakibatkan Karena kurangnya aktifitas. Sehingga masyarakat sangat membutuhkan dukungan dan pendidikan kesehatan supaya ibu-ibu yang mengalami menopause bisa lebih produktif dan lebih aktif dalam kegiatan dimasyarakat dan aktifitas sehari-hari

Berdasarkan evaluasi yang kami lakukan sebagian besar ibu mengalami keluhan seputaran tanda dan gejala menopause namun ibu-ibu tidak memahami permasalahan tersebut diakibatkan kurangnya pengetahuan ibu-ibu mengenai masalah pada masa menopause. Menopause tidak hanya menyebabkan menstruasi berhenti, tetapi juga membuat wanita mengalami banyak perubahan pada tubuh (Scavello et al., 2019). Menopause bisa membuat wanita mengalami perubahan pada penampilan fisik, kondisi psikologis, hasrat seksual, serta kesuburan (Takahashi & Johnson, 2015). Satu hal yang pasti, wanita yang sudah menopause tidak akan bisa hamil lagi (Yuneta et al., 2020). Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman lansia tentang menopause agar menjadi lansia yang sehat dan produktif.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 1 bulan dari tanggal 1 Desember sampai 30 Desember 2021 bertempat di balai Dusun posyandu Dusun Batu Kumbang Desa Batu Kumbang Kecamatan Lingsar. Peserta pada kegiatan ini adalah ibu yang sudah mengalami menopause dan menjelang menopause sebanyak 35 orang peserta yang hadir. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah pengambilan data terkait pengetahuan ibu tentang menopause, tanda menopause dan bagaimana persiapan ibu menjelang dan saat menopause. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang menopause. Kegiatan penyuluhan akan dilakukan secara bertahap dalam mempersiapkan ibu yang menopause atau lansia yang produktif dan sehat.

Langkah prakegiatan meliputi pendataan lansia, pengurusan izin dan persiapan alat/bahan pelatihan. Kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan tentang menopause pada lansia. Kegiatan dilaksanakan di balai desa

melibatkan aparat desa setempat. Kemudian lansia diundang untuk hadir mengikuti penyuluhan kesehatan. Kegiatan tersebut meliputi pemberian materi tentang menopause dan diskusi. Sebelum diberikan materi dilakukan identifikasi pengetahuan lansia terkait menopause, dan dilakukan identifikasi pengetahuan lansia tentang menopause setelah diberikan materi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan dalam beberapa tahapan. Adapun tahapan kegiatan sebagai berikut:

### **1. Tahap persiapan**

Pada tahap persiapan dilakukan wawancara langsung kepada setiap peserta yang mengalami menopause dan sudah menopause, tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh lansia yang sudah menopause.

### **2. Tahap pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan ini merupakan tindak lanjut untuk meningkatkan pengetahuan ibu lansia yang mengalami menopause dan ibu yang akan mengalami menopause melalui pemberian penyuluhan selama 3 hari kepada kelompok yang sudah mengalami menopause dan yang akan mengalami menopause, dengan materi pada hari pertama tentang kondisi yang dialami ibu yang menopause termasuk keluhan yang wajar terjadi, hari kedua materi tentang bagaimana menjadi lansia yang sehat, dan hari ketiga bagaimana menjadi lansia yang produktif.

### **3. Tahap Evaluasi dan Pelaporan**

Hasil dari penyuluhan dan dievaluasi dengan melakukan post test dan mengobservasi kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan kelompok ibu lansia yang mengalami menopause. Adapun indikator soal yang digunakan meliputi tanda dan gejala serta bagaimana persiapan menopause pada ibu lansia.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Penyuluhan Kesehatan Tentang Menopause Pada Lansia**

Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang menopause dan mempersiapkan lansia menjadi lansia yang sehat dan produktif. Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami, yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Seorang wanita dikatakan sudah menopause bila tidak mengalami menstruasi lagi, minimal 12 bulan. Tidak hanya berhenti menstruasi, banyak perubahan lain terjadi dalam tubuh wanita yang menopause, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis, hasrat seksual, hingga kesuburan. Wanita yang sudah menopause tidak bisa hamil lagi (Matjino, 2019).

Perubahan ini bisa terjadi secara bertahap atau tiba-tiba, dan disebut sebagai gejala menopause. Masa terjadinya perubahan tersebut dinamakan

masa perimenopause, yang dapat berlangsung selama beberapa tahun sebelum menopause, dan umumnya dimulai saat usia 40 tahun atau bisa juga lebih awal (Maita et al., 2013).

Informasi mengenai menopause dapat diberikan dengan penyuluhan kesehatan. Kegiatan penyuluhan adalah proses perubahan perilaku dikalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraannya (Yuneta et al., 2020).

Pengertian penyuluhan kesehatan sama dengan pendidikan kesehatan masyarakat, yaitu suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Dengan kata lain, dengan adanya pendidikan tersebut dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran (Makahanap et al., 2014).

Penyuluhan kesehatan juga suatu proses, dimana proses tersebut mempunyai masukan (input) dan keluaran (output). Di dalam suatu proses pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya tujuan pendidikan yakni perubahan perilaku dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi suatu proses pendidikan disamping masukannya sendiri juga metode materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau alat peraga pendidikan. Agar dicapai suatu hasil optimal, maka faktor-faktor tersebut harus bekerjasama secara harmonis. Hal ini berarti, bahwa untuk masukan (sasaran pendidikan) tertentu, harus menggunakan cara tertentu pula, materi juga harus disesuaikan dengan sasaran, demikian juga alat bantu pendidikan disesuaikan. Untuk sasaran kelompok, metodenya harus berbeda dengan sasaran massa dan sasaran individual. Untuk sasaran massa pun harus berbeda dengan sasaran individual dan sebagainya (Maita et al., 2013).

Tujuan penyuluhan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal, terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian, menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan masyarakat dalam bidang kesehatan (Widjayanti, 2018). Pengabdian kepada masyarakat terdahulu mendapatkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta penyuluhan kesehatan tentang menopause pada lansia (Nasution, 2020), (Hidayati, 2021), (Matjino, 2019). Saat kegiatan penyuluhan kesehatan menopause berlangsung yang dilakukan oleh tim pengabdian, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Kegiatan pendataan dan penyuluhan kesehatan menopause pada lansia.

Hasil kegiatan penyuluhan kesehatan *menopause* pada lansia, lansia sangat antusias dalam menyimak materi dan aktif saat diskusi. Hasil evaluasi saat kegiatan, sesuai dengan rencana kegiatan yaitu acara dimulai tepat waktu dan dihadiri oleh 35 lansia sebagai peserta penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia mengenai kesehatan pada masa menopause dan diharapkan bagi petugas kesehatan tetap memperhatikan kebutuhan lansia pada masa menopause karena masa menopause sering menjadi pemicu masalah kurang harmonisnya hubungan rumah tangga dalam keluarga dikarenakan masalah menopause kadang dimasyarakat masih dianggap tabu untuk diceritakan.

## 2. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi saat kegiatan dilakukan dengan memberikan pertanyaan sebanyak 10 pertanyaan dengan pilihan ganda. Jawaban benar akan diberikan skor satu dan jika salah diberikan skor nol. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah diberikan materi oleh tim pengabdian. Monitoring dan evaluasi pasca kegiatan dilakukan dengan mendatangi dan mengumpulkan kembali lansia, kemudian dilakukan pengukuran pemahaman tentang menopause menggunakan lembar pertanyaan yang berisi 10 pertanyaan seputar menopause. Hasil *pre* dan *post-test* lansia tentang *menopause* dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil *Pre* dan *Post Test*

No. Peserta	Skor Pre	Skor Post	Peningkatan (%)
1.	4	8	40
2.	5	9	40
3.	6	9	30
4.	7	8	10
5.	6	9	30
6.	5	8	30
7.	4	8	40
8.	3	9	60
9.	5	10	50

No. Peserta	Skor Pre	Skor Post	Peningkatan (%)
10.	6	9	30
11.	7	10	30
12.	5	8	30
13.	6	9	30
14.	3	9	20
15.	4	9	50
16.	4	9	50
17.	5	8	30
18.	3	8	50
19.	4	8	40
20.	5	9	40
21.	3	9	20
22.	4	8	40
23.	5	9	40
24.	4	10	60
25.	6	9	30
26.	7	10	30
27.	5	8	30
28.	6	9	30
29.	3	9	60
30.	4	9	50
31.	4	9	50
32.	5	8	30
33.	3	8	50
34.	4	8	40
35.	5	9	40
Rata-Rata	5,76	7,76	20

Hasil pre dan post dapat dilihat pada tabel 1. Sebelum diberikan materi tentang seputar menopause didapatkan nilai rata-rata 5,76 dari 10 pertanyaan. Setelah diberikan materi diukur kembali pengetahuan mengenai menopause dan didapatkan nilai rata-rata 7,76. Sehingga peningkatan pemahaman lansia rata-rata sebesar 20%.

### 3. Kendala yang Dihadapi

Kendala yang dihadapi saat kegiatan penyuluhan antara lain ibu lansia merasa malu untuk menceritakan masalah yang menjadi keluhan pada masa menopause dikarenakan masalah yang dialami adalah masalah intim. Tim pengabdian memberikan pemahaman pada tujuan kegiatan, sehingga para peserta lebih terbuka akan keluhan yang dialami selama ini .

## D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini adalah memberikan pemahaman lansia tentang menopause agar lansia tetap sehat dan produktif. Pada awal kegiatan didapatkan hasil dari *pre test* rata-rata pemahaman lansia sebanyak 5,75% dan setelah mendapatkan pendidikan kesehatan pemahaman tentang *menopause* meningkat menjadi 7,76% dan hasil ini menunjukkan semua peserta mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 20%. Saran yang

dapat dilakukan oleh Puskesmas adalah membuat program yang dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang menopause agar dapat tetap sehat dan produktif dengan mengadakan pelatihan, seminar, diskusi, pelatihan dan sebagainya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) STIKes Yarsi Mataram serta mahasiswa yang telah membandu dan mendukung kegiatan ini, Terima kasih kami ucapkan kepada kepala dusun dan para peserta penyuluhan yang terdiri dari ibu lansia Dusun Kumbang Kecamatan Lingsar Lombok Barat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan kesehatan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Hidayati, T. (2021). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Kecemasan Seks Masa Menopause pada Komunitas Muslimatan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.824>
- Ilnkoon, I. M. P. S., Samarasinghe, K., & Elgán, C. (2021). Menopause is a natural stage of aging: a qualitative study. *BMC Women's Health*. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01164-6>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskesdas 2018. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Maita, L., Nurlisis, N., & Pitriani, R. (2013). Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss3.59>
- Makahanap, M., Kundre, R., & Bataha, Y. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mengenai Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 45-55 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tonsea Lama Kecamatan Tondano Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*.
- Matjino, S. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Toboleu Kecamatan Kota Ternate Utara. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.184>
- McNeil, M. A., & Merriam, S. B. (2021). Menopause. In *Annals of Internal Medicine*. <https://doi.org/10.7326/AITC202107200>
- Nasution, Z. (2020). Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Menghadapi Pre Menopause di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. *Jurnal Darma Agung*. <https://doi.org/10.46930/ojsuda.v27i3.608>
- Scavello, I., Maseroli, E., Di Stasi, V., & Vignozzi, L. (2019). Sexual health in menopause. In *Medicina (Lithuania)*. <https://doi.org/10.3390/medicina55090559>
- Suardiman, S. P. (2011). Psikologi usia lanjut. *Gajah Mada University Press*.
- Takahashi, T. A., & Johnson, K. M. (2015). Menopause. In *Medical Clinics of North America*. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2015.01.006>
- Widjayanti, Y. (2018). Gambaran Fungsi Seksual Wanita Menopause. *Jurnal Keperawatan*. <https://doi.org/10.47560/kep.v7i1.116>
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43379>