

## UPAYA PENINGKATAN KUALITAS KESEHATAN WANITA MENOPAUSE TENTANG PERUBAHAN PADA MASA KLIMAKTERUM

Hellen Febriyanti<sup>1)</sup>, Iis Tri Utami<sup>1)</sup>, Atriana Yuri Saputri<sup>1)</sup>, Anafika<sup>1)</sup>, Antika<sup>1)</sup>, Sista Rahayu<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Pringsewu, Lampung, Indonesia

Corresponding author : Atriana Yuri Saputri  
E-mail : atrianays@gmail.com

Diterima 01 Februari 2023, Direvisi 07 Maret 2023, Disetujui 08 Maret 2023

### ABSTRAK

Menopause atau masa klimakterium merupakan suatu masa peralihan dari mentruasi menjadi tidak lagi mengalami menstruasi. Wanita yang telah memasuki masa klimakterium kemungkinan akan mengalami kemunduran kesehatan terutama perubahan secara fisik. *Hot flush*, vagina menjadi kering, kulit kendur dan keriput adalah contoh dari perubahan fisik. Perubahan fisik akibat dari menopause tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis wanita menopause seperti mudah tersinggung, cemas, stress dan depresi. Pemanfaat bahan alami sangat dibutuhkan sebagai salah satu alternatif pengganti TSH, salah satunya fitoestrogen yang dimana adanya kumpulan senyawa alami dari tanaman jenis kacang-kacangan salah satunya kacang kedelai. Kedelai memiliki senyawa fitoestrogen yang banyak salah satunya isoflavon. Isoflavon sangat berkaitan dengan reseptor estrogen. Kandungan estrogen pada wanita menopause mengalami penyusutan yang signifikan. Isoflavon dapat mengikat sel-sel reseptor estrogen, sehingga tubuh tidak merasakan pengurangan yang dramatis. Mengonsumsi susu kedelai dapat mengembalikan suplai hormon estrogen sehingga dapat mengurangi gejala yang disebabkan terjadinya penurunan fungsi ovarium dan produksi hormon estrogen yang dikarenakan isoflavon merupakan sejenis senyawa yang mengandung fitoestrogen yakni senyawa estrogen alami. Dari uraian tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Wanita Menopause melalui kegiatan penyuluhan tentang perubahan pada masa klimakterium dengan mengonsumsi susu kedelai di wilayah kerja Puskesmas Trimulyo, Kecamatan Sekampung, Kabupaten Lampung Timur. Strategi yang digunakan adalah pendekatan berbasis komunitas dimana strategi pemecahan langsung ke sasaran dengan optimalisasi peran kader kesehatan perempuan dan anggota masyarakat yaitu wanita usia menopause. Dari hasil kegiatan yang dilakukan didapatkan peningkatan pengetahuan ibu menopause sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan.

**Kata kunci:** klimakterium; kedelai

### ABSTRACT

Menopause or climacteric period is a period of transition from menstruation to no longer experiencing menstruation. Women who have entered the climacteric period are likely to experience a setback in their health, especially physical changes. Hot flushes, vaginal dryness, loose skin and wrinkles are all examples of physical changes. Physical changes resulting from menopause can affect the psychological condition of menopausal women such as irritability, anxiety, stress and depression. Utilization of natural ingredients is urgently needed as an alternative to TSH, one of which is phytoestrogens which contain a collection of natural compounds from legume plants, one of which is soybeans. Soybean has many phytoestrogen compounds, one of which is isoflavones. Isoflavones are closely related to the estrogen receptor. Estrogen levels in postmenopausal women experience significant shrinkage. Isoflavones can bind to estrogen receptor cells, so the body doesn't feel a dramatic reduction. Consuming soy milk can restore the supply of the hormone estrogen so that it can reduce symptoms caused by decreased ovarian function and production of the hormone estrogen because isoflavones are a type of compound that contains phytoestrogens, namely natural estrogen compounds. From this description, community service is carried out with the aim of Efforts to Improve the Health Quality of Menopausal Women through counseling activities about changes during the climacteric period by consuming soy milk in the working area of the Trimulyo Health Center, Sekampung District, East Lampung Regency. The strategy used is a community-based approach where the solution strategy is direct to the target by optimizing the role of female health cadres and community members, namely menopausal women. From the results of the activities carried out, it was

found that the knowledge of menopausal mothers increased before being given counseling and after being given counseling.

**Keywords:** climacterium; soybean

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan keadaan dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi yang terjadi pada rentang usia 50 sampai 58 tahun. Pada masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Akibat dari perubahan ini, keadaan fisik seorang perempuan sangat mempengaruhi keadaan psikologisnya dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami oleh semua perempuan. (Harlow et al., 2012)

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)

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. (Widorini et al., 2017)

Kondisi ini memungkinkan lansia mengalami masalah kejiwaan seperti kecemasan dan depresi, selain itu lansia juga rentan mengalami osteoporosis dan tekanan darah tinggi. (Budury, 2020)

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%).

Menopause didahului oleh suatu periode kegagalan ovarium progresif yang ditandai oleh penurunan kadar estrogen. Produksi estrogen yang diproduksi ovarium menurun dari sebanyak 300 mg per hari menjadi hampir nol. Wanita pasca menopause masih memiliki estrogen karena jaringan lemak, hati, dan korteks adrenal terus menghasilkan hingga 20 mg estrogen per hari. Hilangnya produksi estrogen oleh ovarium menimbulkan banyak perubahan fisik dan emosional yang menimbulkan gejala. (Lubis & Asfur, 2020)

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 gejala 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. (Iis Hanifah et al., 2021)

Pemanfaat bahan alami sangat dibutuhkan sebagai salah satu alternatif pengganti TSH, salah satunya fitoestrogen yang dimana adanya kumpulan senyawa alami dari tanaman jenis kacang-kacangan salah satunya kacang kedelai. Kedelai memiliki senyawa fitoestrogen yang banyak salah satunya isoflavon. Isoflavon sangat berkaitan dengan reseptor estrogen. Kandungan isoflavon dalam bentuk makanan berbeda dengan kandungan pada awalnya menjadi biji dikarenakan terjadinya proses pengolahan, seperti fermentasi meningkatkan kandungan isoflavon, pemanasan menurunkan. (Handayani et al., 2020)

Dari uraian tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan: Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Wanita Menopause melalui kegiatan penyuluhan tentang perubahan pada masa klimakterum dengan mengkonsumsi susu kedelai di wilayah kerja Puskesmas Trimulyo, Kecamatan Sekampung, Kabupaten Lampung Timur.

## METODE

Kegiatan ini bekerjasama dengan pihak Puskesmas Trimulyo. Sasaran dalam

penelitian ini adalah masyarakat khususnya wanita menopause.

Strategi yang digunakan adalah pendekatan berbasis komunitas dimana strategi pemecahan langsung ke sasaran dengan optimalisasi peran kader kesehatan perempuan dan anggota masyarakat yaitu wanita usia menopause. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam 4 tahap, yaitu:

1. Tahap pertama mengumpulkan wanita menopause.
2. Tahap kedua adalah membagikan kuesioner *pre-test*.
3. Tahap ketiga penyuluhan dengan memberikan materi mengenai perubahan yang terjadi pada masa klimakterum dan cara mengatasi gejala *hot flush*.
4. Tahap keempat adalah mengevaluasi kemampuan menjawab pertanyaan dengan memberikan pertanyaan secara lisan kepada peserta. Tahap kelima adalah melakukan evaluasi dengan membagikan *post-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di Desa Sukoharjo pada tanggal 12 Januari 2023. Peserta yang mengikuti penyuluhan tentang perubahan pada masa klimakterum merupakan anggota kelompok posbindu di Desa Sukoharjo dengan jumlah 20 orang.

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman tentang perubahan pada masa klimakterum dan memberikan hasil sebagai berikut :

1. Peningkatan pengetahuan kelompok posbindu tentang perubahan pada masa klimakterum dilihat dari perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan.
2. Anggota penyuluhan mengerti tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada masa klimakterum.
3. Wanita menopause dapat mengatasi gejala yang dirasakan saat memasuki masa menopause.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest saat kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.** Perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

Pengetahuan	n	Mean	P value
Sebelum penyuluhan	20	45,00	0,000
Sesudah penyuluhan	20	81,00	

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 45 dan sesudah penyuluhan meningkat menjadi 81. Hasil uji paired sample t-test didapatkan p value 0,000 artinya ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan wanita menopause.

Menopause adalah suatu masa berhentinya siklus menstruasi yang akan dialami oleh semua wanita dan tidak dapat dihindari. Beberapa gejala menopause akan dialami oleh perempuan dari gejala ringan sampai hal yang dapat mengganggu hidup. Setelah masa menopause berlangsung juga akan memberikan akibat lanjut menopause dengan berbagai keluhan penyakit dari ringan sampai berat. (Maharani, 2019)

Selanjutnya dengan penelitian Wulandari (2019) yang menunjukkan bahwa dari 16 responden didapatkan setengahnya dari responden 8 orang (50,0%) berada pada kategori kurang siap. Kesimpulannya ada pengaruh penyuluhan tentang menopause terhadap kesiapan dalam menghadapi menopause pada ibu klimakterium di PMB Bujel Mojoroto Kota Kediri Tahun 2019. Selain itu menurut Aziza dkk (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh pentingnya edukasi tanda gejala Klimakterium Dan Menopause Di Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur.

Didukung oleh penelitian Zaitun dkk (2020) yang menunjukkan hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini ternyata ibu PKK sangat membutuhkan informasi yang benar dan tepat tentang menopause, karena bila ibu tidak memiliki pengetahuan yang cukup dan akan memiliki persepsi yang salah atau menganggap menopause adalah masa yang menakutkan dan akan muncul kecemasan yang mana akan mengakibatkan munculnya berbagai penyakit penyerta selama menopause. Dalam penyuluhan ini tidak hanya memberikan pengetahuan kepada ibu yang sudah memasuki masa menopause tetapi juga ibu yang akan memasuki masa menopause untuk mempersiapkan diri dengan menjaga kesehatan tubuh yang seimbang agar hidup sehat pada saat menopause.

Kebanyakan wanita selama masa menopause akan mengalami perubahan psikologis. Saat masa menopause wanita akan mengalami rasa gelisah, mudah tersinggung, tegang, cemas perasaan tertekan, malas, sedih, merasa tidak berdaya, mudah menangis, mudah lupa, dan emosi yang meluap. Gejala itu dikarenakan adanya penurunan hormon estrogen dan progesteron, hormon tersebut berfungsi untuk mengatur memori, dan persepsi dan suasana hati. (Wardani & Mukaromah, 2021)

*Hot Flashes* atau gejala panas merupakan gangguan neurovegetatif yang dimana disebut gangguan vasomotorik karena adanya gejala panas ataupun gejala lainnya seperti keringat yang berlebih, rasa kedinginan, sakit kepala, nyeri atau desing dari dalam telinga, tekanan darah yang tidak stabil, jantung berdebar-debar, sulit bernafas, jari atrofi dan adanya gangguan pencernaan. (Widjayanti, 2016)

Mengonsumsi susu kedelai dapat mengembalikan suplai hormon estrogen sehingga dapat mengurangi gejala yang disebabkan terjadinya penurunan fungsi ovarium dan produksi hormon estrogen yang dikarenakan isoflavon merupakan sejenis senyawa yang mengandung fitoestrogen yakni senyawa estrogen alami. Yang dimana dapat membantu ibu dalam memenuhi kebutuhan estrogen yang berkurang ketika masuk masa menopause. Sehingga dapat diartikan bahwa mengonsumsi susu kedelai maupun olahan kedelai lainnya sangat penting untuk kesehatan dan kebugaran wanita menopause. (Handayani et al., 2020)

#### SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan yang dilakukan didapatkan peningkatan pengetahuan ibu menopause sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan.. Diharapkan masyarakat bisa lebih menyadari perubahan-perubahan yang terjadi pada masa klimakterum dan cara mengatasi gejala yang dialami.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah berpartisipasi langsung pada kegiatan ini dan pihak-pihak yang telah berkontribusi pada kegiatan ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Aziza, N., Rukmana, N. M., Gita, B., Utami, D., Aprilia, R., & Septiani, A. (2020). Klimakterium Dan Menopause Di Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu*, 2(2), 73–76.
- Budury, S. (2020). Edukasi Hidup Sehat Dan Bahagia Dengan Asupan Gizi Yang Tepat Pada Perempuan Menopause . *Community Development Journal*, 4(1), 131–135.  
<https://doi.org/10.33086/cdj.v4i1.1216>
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2020). Produk Olahan Kedelai (Glycine max (L.) Merrill) Mengurangi Gejala pada

Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 8(1), 63–67.  
<https://doi.org/10.37824/jkqh.v8i1.2020.183>

- Harlow, S. D., Gass, M., Hall, J. E., Lobo, R., Maki, P., Rebar, R. W., Sherman, S., Sluss, P. M., & De Villiers, T. J. (2012). Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging Methods-Scientists from five countries and multiple disciplines evaluated data from cohort studies of midlife women and in . *Menopause*, 19(4), 387–395.  
<https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31824d8f40>
- 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.  
<https://stp-mataram.e-journal.id/Amal>
- Lubis, R. E., & Asfur, R. (2020). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai (Glycine Max L. Merr.) Terhadap Gejala Menopause Pada Ibu - Ibu Pengajian Aisyiyah. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 4(4), 102–107.
- Maharani, S. (2019). Edukasi Usia Lanjut Tentang Menopause. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 203.  
<https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.65>
- Wardani, D. A., & Mukaromah, S. (2021). Pendidikan Kesehatan Mengenai Perubahan Yang Terjadi Pada Perempuan Menopause Dan Pengelolaannya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata*, 1(1), 41.  
[https://doi.org/10.35728/pengmas\\_ners\\_wiyata.v1i1.704](https://doi.org/10.35728/pengmas_ners_wiyata.v1i1.704)
- Widjayanti, Y. (2016). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen pada Masa Menopause. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(1), 96–101.  
<https://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNJ/article/view/41/121>
- 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.  
<https://doi.org/10.32831/jik.v6i1.149>