

PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI TENTANG KESIAPAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE PADA IBU-IBU SANGGAR SENAM LA FRESH BLIMBING KOTA MALANG

Yuliyani¹⁾, Wira Daramatasia²⁾, Ervin Rufaindah¹⁾

¹⁾Program Studi D3 Kebidanan, Stikes Widyagama Husada, Malang, Jawa Timur, Indonesia

²⁾Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Stikes Widyagama Husada, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author : Yuliyani

E-mail : yuliju67@yahoo.com

Diterima 26 April 2022, Direvisi 24 Mei 2022, Disetujui 25 Mei 2022

ABSTRAK

Setiap perempuan pasti menginginkan dirinya sehat. Sehat secara fisik, mental, sosial dan juga kesehatan reproduksinya. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang dialami dan akan terjadi pada seorang perempuan adalah masa menopause. Masa menopause yang jika tidak dipahami dengan baik oleh seorang perempuan, maka akan dapat mengganggu kegiatannya sehari-hari karena adanya perubahan hormon pada seorang perempuan. Menopause dialami oleh seorang perempuan rata-rata pada rentang usia 48 sampai 55 tahun. Perempuan perlu mengetahui masa menopause, agar perempuan memiliki kesiapan terhadap masa menopause yang akan dialaminya. Masa menopause dapat membawa dampak dan perubahan terhadap perempuan. Perubahan yang terjadi adalah karena adanya perubahan hormon. Perubahan dapat terjadi baik perubahan pada fisik maupun psikologinya. Salah satu kegiatan yang dapat membantu perempuan dalam menghadapi masa menopausenya adalah dengan melakukan senam *aerobic* secara rutin. Senam *aerobic* dapat dilakukan 3 kali dalam setiap minggunya secara rutin. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu anggota senam tentang menopause agar ibu-ibu memiliki kesiapan menghadapi masa menopause. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dengan memberikan kuesioner kepada ibu-ibu anggota senam untuk mengetahui pemahaman ibu-ibu tentang menopause. Hasil kuesioner dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan kepada 40 orang ibu-ibu anggota senam di Sanggar Senam LA Fresh Blimbing kota Malang. Pemahaman ibu-ibu tentang menopause, tentang masalah yang sering dialami perempuan saat menopause dan perubahan-perubahan yang terjadi selama masa menopause dari 40 orang yang semula baik 1 orang, cukup 28 orang dan kurang 11 orang, setelah dilakukan penyuluhan meningkat menjadi semuanya baik 40 orang.

Kata kunci: kesehatan reproduksi; menopause; senam *aerobic*.

ABSTRACT

Every woman wants to be healthy. Physically, mentally, socially and also reproductive health. One of the reproductive health problems experienced and will occur in a woman is menopause. Menopausal period which if not well understood by a woman, it will be able to interfere with daily activities due to hormonal changes in a woman. Menopause is experienced by an average woman in the age range of 48 to 55 years. Women need to know the menopause period, so that women have readiness for the menopause they will experience. Menopause can have an impact and change on women. The changes that occur are due to hormonal changes. Changes can occur both physically and psychologically. One of the activities that can help women in dealing with menopause is to do aerobic exercise regularly. Aerobic gymnastics can be done 3 times a week. The purpose of this community service is to increase the understanding of gymnastics members about menopause so that mothers are prepared to menopause. The method used in this community service is by giving questionnaires to women who are members of the gymnastics to find out the mothers' understanding of menopause. The results of the questionnaire were continued with outreach activities to 40 gymnastic women members at the LA Fresh Blimbing Gymnastics Studio, Malang city. Mothers' understanding of menopause, about the problems that women often experience during menopause and the changes that occur during menopause, from 40 people who were originally good, only 1 person, enough 28 people and less than 11 people, after counseling it increased to all good 40 people .

Keywords: reproductive health; menopause; aerobic gymnastic.

PENDAHULUAN

Seorang perempuan, seiring bertambahnya usia maka akan terjadi penurunan pada organ tubuhnya, salah satunya adalah penurunan fungsi organ reproduksi. Penurunan organ reproduksi ini dikenal dengan menopause. Menopause adalah haid terakhir atau saat terjadinya haid terakhir. Diagnosis dibuat setelah terjadinya amenore sekurang-kurangnya 1 tahun.

Menurut Hess (2013) dalam jurnal Laritmas (2020) menopause merupakan proses biologis yang akan terjadi pada setiap wanita, hal ini ditandai dengan penurunan hormon estradiol dan progesterone namun terjadi peningkatan pada hormon perangsang folikel/*follicle stimulating hormone*.

Berhentinya haid didahului oleh siklus haid yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang (Marmi, 2013). Menurut WHO, menopause adalah berhentinya siklus menstruasi bagi seorang perempuan yang sebelumnya mengalami menstruasi sebagai akibat dari hilangnya aktivitas folikel ovarium. Wanita rata-rata mengalami menopause pada usia 50 tahun.

Menurut Astari (2014), menopause merupakan fase alamiah yang dialami oleh setiap perempuan, merupakan proses reproduksi yang ditandai berakhirnya masa subur seorang perempuan karena ovarium sudah tidak menghasilkan hormon estrogen dan progesteron, sehingga menimbulkan berbagai keluhan menopause yang disebut sebagai sindrom menopause. Banyak wanita mengalami tekanan secara fisik, tekanan kejiwaan yang mempengaruhi emosinya (Simangunsong, 2020).

Menurut Smart (2010) dalam jurnal Azizah (2020), gejala fisik yang menyertai menopause, meliputi *hot flushes* (semburan panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan vagina), insomnia, inkontinensia urin, lebih gemuk, dan osteoporosis.

Pada usia 50 tahun, perempuan memasuki masa menopause sehingga terjadi penurunan atau hilangnya hormon estrogen yang menyebabkan perempuan mengalami keluhan atau gangguan yang seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan dapat menurunkan kualitas hidupnya (Maita, 2013).

Menopause disertai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada wanita. Gejala psikologis yang ditemukan pada wanita menopause yaitu daya ingat menurun, depresi, mudah lelah, mudah marah dan gelisah. Latihan aerobik dan latihan resistensi yang ditemukan memiliki dampak positif pada gejala menopause, kesehatan psikologis, depresi, dan

kualitas hidup (kecuali keluhan seksual) (Simangunsong, 2020).

Penurunan fungsi organ reproduksi ini juga menyebabkan penurunan fungsi hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh yang berdampak pada berbagai keluhan fisik, misalnya gangguan keseimbangan. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause, tanda dan gejala menopause agar tidak terganggu aktivitas kesehariannya adalah dengan melakukan senam secara rutin. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlina, (2017) bahwa dengan senam dapat meningkatkan kualitas hidup. Pemilik sanggar senam LA Fresh merupakan mitra dari pengabdian, dimana pengabdian juga merupakan salah satu member dari sanggar senam LA Fresh. Ibu-ibu anggota sanggar senam juga merupakan member tetap dari sanggar senam LA Fresh yang memiliki pemahaman yang kurang tentang menopause, tanda dan gejala menopause. Oleh karena itu, tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu anggota sanggar senam tentang menopause agar ibu-ibu memiliki kesiapan menghadapi masa menopause, sebagai salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan mitra.

METODE

A. Tahap Persiapan ; Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner pada ibu-ibu anggota sanggar senam tentang karakteristik ibu yaitu usia ibu dan pengetahuan ibu tentang tanda, gejala serta perubahan yang dialami ibu selama masa menopause. Tempat pelaksanaan penyuluhan di sanggar senam LA Fresh Blimbing Malang. Kebutuhan yang diperlukan : LCD, Laptop dan materi tentang tanda, gejala serta perubahan pada masa menopause, baik perubahan fisik maupun psikologis.

B. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan teknik penyuluhan dan diskusi tanya jawab pada tanggal 21 Januari 2022 diikuti 40 peserta, dengan nara sumber Dr. Wira Daramatasia, M.Biomed dibantu oleh Dosen tim Pengabdian Masyarakat STIKES Widyagama Husada Malang. Penyuluhan dilakukan dalam waktu 1 (satu) hari dari pukul 08.00-12.00 WIB, kegiatan ini dilaksanakan di sanggar senam LA Fresh Blimbing Kota Malang. Penyuluhan ini dilaksanakan secara langsung kepada ibu-ibu anggota sanggar senam LA Fresh. Sasaran penyuluhan ini adalah ibu-ibu anggota sanggar senam dengan usia menjelang menopause.

Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi tentang tanda, gejala serta perubahan yang terjadi selama masa menjelang menopause. Ibu-ibu peserta diberikan kesempatan untuk tanya jawab dan menyampaikan keluhan-keluhan yang pernah atau sedang dialami oleh ibu selama masa menjelang menopause.

C. Monitoring

Setelah penyuluhan, memantau tingkat pemahaman ibu-ibu anggota senam terhadap tanda, gejala serta perubahan yang terjadi selama masa menopause dengan cara memberi pertanyaan kepada peserta dan meminta peserta mengulang kembali materi yang telah diberikan selama penyuluhan, serta dengan mengisi kembali kuesioner.

D. Evaluasi

Ibu-ibu peserta kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjumlah 40 orang semuanya adalah anggota senam di sanggar senam LA Fresh. Sebelum dilakukan penyuluhan, ibu-ibu diberikan kuesioner tentang tanda dan gejala menopause yang berjumlah 22 kuesioner. Hasil pengisian kuesioner sebelum dilakukan penyuluhan menunjukkan bahwa hasilnya ada yang pemahamannya baik 1 orang, cukup 28 orang dan kurang 11 orang. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu-ibu yang belum memahami tentang tanda dan gejala menopause dan bagaimana cara mengatasi jika terjadi keluhan. Hasil dari kuesioner ini yang memberikan inisiatif kepada tim dosen untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang menjadi salah satu tugas kami sebagai dosen dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi. Harapan kami kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang kami lakukan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat sekitar. Setelah dilakukan penyuluhan, ibu-ibu diberikan kuesioner untuk diisi kembali dan hasilnya meningkat menjadi baik semuanya 40 orang. Hal ini juga terlihat saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan, ibu-ibu sangat antusias mendengarkan materi dan banyak pertanyaan yang diajukan oleh ibu-ibu anggota senam. Ibu-ibu anggota senam dapat lebih mengetahui dan memahami tanda, gejala dan perubahan yang terjadi selama masa menopause serta bagaimana cara mengatasi keluhan yang terjadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa penyuluhan ini dilakukan oleh 3 dosen Stikes Widyagama Husada. Penyuluhan dilakukan di sanggar senam LA

Fresh Blimbing Kota Malang. Ibu-ibu sangat semangat dan antusias mengikuti kegiatan penyuluhan tentang tanda, gejala dan perubahan yang terjadi pada masa menopause. Setelah mengikuti penyuluhan, ibu-ibu menjadi lebih mengerti dan paham tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause.

Peningkatan pemahaman diketahui dari pengisian kuesioner yang diberikan kepada ibu-ibu, dari jumlah 40 peserta yang semula pemahamannya 1 orang baik, 28 cukup dan 11 orang kurang, setelah dilakukan penyuluhan dan diberikan kembali mengisi kuesioner, pemahaman ibu-ibu meningkat menjadi 40 orang baik.

Pemahaman yang mereka dapatkan setelah penyuluhan adalah membuat ibu-ibu lebih siap menghadapi masa menopause yang akan atau yang sedang dialaminya. Ibu-ibu mengatakan tidak khawatir lagi dengan perubahan yang telah atau akan dialaminya selama masa menopause dan mereka banyak mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait dengan menopause tersebut.



Gambar 1. Koordinasi tim Dosen Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Tim Dosen Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 3. Nara sumber memberikan penyuluhan



Gambar 4. Sesi diskusi dan tanya jawab



Gambar 5. Sesi diskusi dan tanya jawab

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan oleh tim dosen STIKES Widyagama Husada Malang di sanggar senam LA Fresh Blimbing Kota Malang berjalan dengan lancar dari awal hingga akhir kegiatan. Peserta juga sangat antusias mendengarkan materi penyuluhan yang diberikan dan aktif saat sesi tanya jawab. Pemberian penyuluhan dilakukan secara langsung pada ibu-ibu anggota sanggar senam LA Fresh Blimbing Kota Malang dan sesuai dengan tujuan dari kegiatan yaitu meningkatnya pemahaman ibu-ibu anggota senam tentang menopause agar ibu-ibu memiliki kesiapan menghadapi masa menopause. Peningkatan pemahaman ibu-ibu

diukur dengan penilaian kuesioner dari 40 peserta yang semula jumlah baik 1 orang, cukup 28 orang dan kurang 11 orang, setelah dilakukan penyuluhan meningkat menjadi semuanya baik 40 orang.

Saran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebaiknya diadakan penyuluhan yang telah terjadwal atau secara rutin, misalnya 1 kali dalam sebulan dan dapat diikuti oleh ibu-ibu anggota senam yang lain agar semakin banyak ibu-ibu yang mendapatkan pemahaman dan pengertian serta kesiapan dalam menghadapi masa menopause, serta penyuluhan kesehatan lainnya terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi wanita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKES Widyagama Husada Malang yang telah memberikan ijin untuk dilakukannya Pengabdian kepada Masyarakat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pemilik sanggar senam LA Fresh yang telah memberikan tempat dan kesempatan untuk penyuluhan tentang menopause. Penulis juga berterima kasih kepada tim Dosen Pengabdian Masyarakat yang telah banyak membantu dalam kegiatan penyuluhan dan kooperatif dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Astari RY., Tarawan VM., Sekarwana N. (2014). Hubungan Antara Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Buletin Penelitian Kesehatan* 42(3). 171-184
- Azizah, N., Bachtiar, F., Saadiyah, S. (2020). Pengaruh Senam Osteoporosis Terhadap Keseimbangan Wanita Pascamenopause. *Indonesian Journal of Health Development*. 2(1). 1-6. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v2i1.25>
- Farisin, MS. Kumaat, NA. (2018). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Menopause Rating Scale (MRS) Pada Wanita Madya Lansia Panti Werdha Surya Surabaya. 2(7). 6-13
- Hanafi M., Utamayasa IGD. (2021). Efek Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 7(2). 354-360
- Isviyanti, Triandini, IGAH, et al. (2020). Pembinaan Kegiatan Yoga Pada Wanita Menopause Hipertensi di Lingkungan Bandega. *Selaparang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 3(2). 186-190.

<https://doi.org/10.31764/jpmb.v3i2.164>
4

- Laritmas PEE., Ambarwati KD. (2020). Perbedaan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopausen Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja. *Jurnal Selaras*. 3(1). 11-26
- Maita L., Nurlisis, Pitriani R. (2013). Karakteristik Wanita Dengan keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2(3). 128-131
- Marmi. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Nurlina, Emilia O., Kurniawati HF. (2017). Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. 13(1). 7-12.
DOI: <https://doi.org/10.31101/jkk.206>
- Putri DI., Wati DM., Ariyanto Y. (2014). Kualitas Hidup Manusia Menopause. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 2(1). 167-174
- Sasnitiari NN, Mulyati S. (2018). Pengaruh Senam *Low Impact* Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor. *Midwife Journal*. 5(1). 62-73.
- Simangunsong DE, Wahyuni TS. (2020). Penurunan Keluhan Menopause Dengan Latihan Otot, Tulang dan Sendi (Ottusen). *Jurnal Kesehatan Manarang*. 6(1). 1-7