

**PENERAPAN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE PADA IBU USIA 40-45 TAHUN DI  
KEMUKIMAN UNOE KECAMATAN GLUMPANG BARO KABUPATEN PIDIE**

*APPLICATION IN FACING MENOPAUSE IN WOMEN AGE 40-45 YEARS OLD IN KEMUKIMAN  
UNOE, GLUMPANG DISTRICT BARO, PIDIE DISTRICT*

**Zaitun<sup>1)</sup>, Desi rizkiyah<sup>2)</sup>, Zakia amna Nurmasiyah<sup>2)</sup>, Nailatul Qadrina<sup>2)</sup>, khairul muna<sup>2)</sup>**

1. Akademi kebidanan darul husada Email (penulis 1) : [zaitunumrah@gmail.com](mailto:zaitunumrah@gmail.com)
2. Akademi kebidanan darul husada Email (penulis 2) : [desirizkiyah@gmail.com](mailto:desirizkiyah@gmail.com)

**Abstrak**

Masalahnya adalah persepsi masyarakat (terutama para ibu) yang menganggap menopause sebagai masa yang menakutkan. Masih banyak orang (ibu) yang belum memahami menopause, penyebabnya, gejala dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala menopause. Masyarakat (ibu) enggan bertanya kepada petugas kesehatan tentang menopause dan akibatnya. Banyak orang (ibu) masih belum mengetahui bagaimana cara mencegah menopause dini, banyak orang (ibu) masih belum mengetahui bagaimana cara hidup sehat selama menopause. Kerangka masalah yang dilakukan adalah pemberian penyuluhan untuk menambah pengetahuan tentang menopause, tanda dan gejala, faktor pemicu, dan gaya hidup menopause. Memberikan penyuluhan kesehatan tentang pengaturan gaya hidup dan pola makan untuk mencegah penyakit penyerta saat menopause. Memberikan penyuluhan kesehatan tentang pola olahraga teratur selama menopause. Meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan konsekuensi pascamenopause. Realisasi yang telah dilakukan antara lain penyuluhan kesehatan dengan ceramah tentang menopause dan berbagai penyakit yang menyertai menopause serta penyuluhan tentang gaya hidup yang harus dilakukan dalam menghadapi menopause. Hasil yang diperoleh 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.

**Kata kunci:** Pemahaman ibu tentang menopause, penyebab gejala serta cara mengatasi gejala tersebut, pemahaman ibu tentang efek menopause, memotivasi dan menyadarkan masyarakat (ibu) terhadap gaya hidup sehat dan gizi seimbang dalam mencegah menopause dini, memotivasi dan berkembang masyarakat (ibu-ibu) melalui penyuluhan kesehatan tentang gaya hidup sehat, gizi seimbang dan olah raga teratur dalam mencegah konsekuensi menopause lebih lanjut.

*Abstract*

The problem is the public perception (especially mothers) who think that menopause is a frightening period. There are still many people (mothers) who do not understand menopause, its causes, symptoms and the factors that affect menopause symptoms. People (mothers) have been reluctant to ask health workers about menopause and its consequences. Many people (mothers) still don't know how to prevent premature menopause, many people (mothers) still don't know how to live healthy during menopause. The framework of the problem carried out is providing counseling to increase knowledge of menopause, signs and symptoms, trigger factors, and menopausal lifestyle. Providing health education about regulating lifestyle and diet to prevent comorbidities during menopause. Providing health education about regular exercise patterns during menopause. Increase knowledge of prevention of postmenopausal consequences. The realization has been made, among others, health education with lectures on menopause and various diseases that accompany menopause as well as counseling about the lifestyle that must be done to face menopause. The results obtained from these health education activities are that it turns out that PKK mothers really need correct and precise information about menopause, because if mothers do not have sufficient knowledge and will have wrong perceptions or think menopause is a frightening period and anxiety will appear which will result in the emergence of various comorbidities during menopause. In this counseling, it does not only provide knowledge to mothers who have entered menopause but also mothers who are about to enter menopause to prepare themselves by maintaining a balanced body health so that a healthy life will occur during menopause.

**Keywords:** Understanding of mothers about menopause, the causes of symptoms and how to overcome these symptoms, understanding mothers about the effects of menopause, motivating and awakening the public (mothers) to a healthy lifestyle and balanced nutrition in preventing premature menopause, motivating and developing the community (mothers -Mother) by means of health education about healthy lifestyles, balanced nutrition and regular exercise in preventing further consequences of menopause.

## PENDAHULUAN

Munculnya penyakit-penyakit degeneratif akan lebih cepat pada wanita yang mengalami menopause. Apalagi wanita dengan riwayat pola hidup tidak sehat. Para wanita akan mengeluh berbagai penyakit setelah datangnya masa 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. Faktor pemicu menopause dapat dibedakan menjadi alami (karena perubahan hormon) dan buatan (misal pasca tindakan bedah / *surgical menopause* misal histerektomi/ pengangkatan rahim karena kanker, pola hidup tidak sehat) (Andra, 2007).

Perubahan kondisi lingkungan berpengaruh pada pola kehidupan masyarakat, Dari pola hidup tradisional ke pola kehidupan modern. Pola kehidupan modern yang menuntut serba cepat, didukung meningkatkan teknologi yang menghasilkan barang-barang dan alat-alat serba otomatis, mengakibatkan perubahan kebiasaan hidup menjadi kurang gerak dan santai. Akibat perubahan pola kebiasaan hidup yang santai, kurang gerak dan olah raga pola makan yang menjurus pada sajian siap santap dengan kandungan lemak, protein dan garam namun rendah serat, membawa konsekuensi terhadap berkembangannya penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes melitus, kanker, osteoporosis, penyakit jantung koroner (PJK), dan hipertensi (Astawan, 2003).

### 1. Pengertian

Kata "Menopause" berasal dari bahasa Yunani, yaitu *men* yang berarti 'bulan' dan *pausis* artinya 'penghentian sementara' yang digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid. Sebenarnya secara linguistik yang lebih tepat adalah 'Menopause' yang berarti berhentinya masa menstruasi. Menopause diartikan sebagai suatu masa ketika secara fisiologis siklus menstruasi berhenti, hal ini berkaitan dengan tingkat lanjut

usia perempuan (Smart, 2010, p.17).

### 2. Etiologi

Penyebab menopause adalah "matinya" (burning out) ovarium. Sepanjang kehidupan seksual seorang wanita kira-kira 400 folikel primordial tubuh menjadi folikel vesikuler dan berevolusi. Sementara beratus-ratus dan ribuan ovum berdegenerasi. Pada usia sekitar 45 tahun, hanya tinggal beberapa folikel primordial tetap tertinggal untuk dirangsang oleh FSH dan LH, dan pembentukan estrogen oleh ovarium berkurang bila jumlah folikel primordial mendekati nol. Bila pembentukan estrogen turun sampai tingkat kritis, estrogen tidak dapat lagi menghambat pembentukan FSH dan LH yang cukup untuk menyebabkan siklus ovulasi.

### 3. Periode Menopause

#### a. Pre menopause (klimakterium)

##### 1) Pengertian

Merupakan masa perubahan antara pramenopause dan pasca menopause. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Pada kebanyakan wanita siklus haidnya >38 hari dan sisanya <18 hari. Sebanyak 40% wanita mengalami siklus haid yang anovulatorik.

##### 2) Tanda-tanda pre menopause

Wanita yang mengalami masa menopause, baik menopause dini, pre-menopause dan post menopause, umumnya mengalami gejala puncak (klimakterium) dan mempunyai masa transisi atau masa peralihan. Fase ini disebut dengan periode klimakterium (climacterium= tahun perubahan, pergantian tahun yang berbahaya). Periode klimakterium ini disebut pula sebagai periode kritis yang ditandai dengan rasa terbakar (hot flush), haid tidak teratur, jantung berdebar dan nyeri saat berkemih. Hal ini disebabkan karena keluarnya hormon dari ovarium (indung telur) berkurang, masa haid menjadi tidak teratur dan kemudian hilang sama sekali. Perubahan-perubahan dalam sistem hormonal ini mempengaruhi segenap konstitusi psikosomatis (rohani dan jasmani), sehingga berlangsung proses kemunduran. Banyaknya perubahan dan kemunduran tersebut menimbulkan krisis dalam kehidupan psikis

pribadi yang bersangkutan Pada umumnya, menopause ini diawali dengan suatu proses “pengakhiran” maka munculah tanda – tanda.

#### b. Menopause

Jumlah folikel yang mengalami atresia semakin meningkat. Hingga pada suatu ketika tidak tersedia lagi folikel yang cukup. Produksi estrogen berkurang dan haid tidak terjadi lagi. Yang berakhir dengan terjadinya menopause. Setelah memasuki usia menopause selalu ditemukan kadar FSH yang tinggi (>35 mIU/ml). Perubahan dan keluhan psikologi baik fisik makin menonjol. Terjadi pada usia 56-60 tahun

- Pada Fisik terjadi : ketidakaturan siklus haid, gejala panas, kekeringan vagina, perubahan kulit, keringat di malam hari, sulit tidur, perubahan pada mulut, kerapuhan tulang, penyakit mulai muncul.
- Pada psikologis terjadi : Ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress, depresi. Terjadi pada usia 56-60 tahun. Tanda- tanda terjadinya menopause antara lain Perdarahan, Rasa panas dan keringat malam, gangguan berkemih, gejala emosional, perubahan fisik yang lain ( Baziad, 2008, p.116).

#### c. Pasca Menopause

Adalah setelah menopause sampai senium yang dimulai setelah 12 bulan amenorea. Kadar FSH dan LH sangat tinggi (>35mIU) dan kadar estradiol sangat rendah (<30pg/ml). Rendahnya kadar estradiol mengakibatkan endometrium menjadi atropi sehingga haid tidak mungkin terjadi lagi (Baziad, 2008, p.117).

#### d. Senium

Seorang wanita dikatakan senium bila telah memasuki usia pascamenopause lanjut sampai usia >65 tahun. (Ali baziad, 2008, p117).

#### 4. Tanda dan Gejala Menopause

Menurut Ali baziad, 2003, p.7, tanda-tanda

dan gejalanya adalah sebagai berikut:

- a. Gejolak panas
- b. Jantung berdebar-debar
- c. Gangguan tidur
- d. Depresi
- e. Mudah tersinggung, merasa takut, gelisah dan mudah marah
- f. Sering sakit kepala
- g. Cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang tenaga
- h. Kesemutan
- i. Gangguan libido
- j. Obstipasi
- k. Berat badan bertambah
- l. Nyeri tulang dan otot

#### 5. Perubahan Tubuh atau dampak pada Saat Menopause

Perubahan –perubahan yang terjadi akibat berhentinya haid, sebagai berikut :

- a. Uterus  
Uterus mengecil selain disebabkan oleh menciutnya selaput lendir rahim (Atrofi endometrium ) juga disebabkan hilangnya cairan dan perubahan bentuk jaringan ikat antar sel.
- b. Tuba falopi  
Lipatan-lipatan tuba menjadi lebih pendek, menipis, dan mengerut , endosalping menipis, mendatar serta rambut getar dalam tuba (silia) menghilang
- c. Ovarium (indung telur)  
Semakin tua jumlah folikel primordial tersebut akan makin berkurang sehingga siklus haid menjadi anovulasi
- d. Serviks  
Servik akan mengerut sampai terselubung oleh dinding vagina, kripta servikal menjadi atropik, kanalis servikal memendek.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan:

- a. Memberikan informasi yang jelas, lengkap dan benar tentang menopause dan penyebabnya kepada masyarakat (ibu-ibu)

- b. Meningkatkan pemahaman masyarakat (ibu-ibu) untuk mengenal gejala menopause pada dirinya dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala tersebut.
- c. Meningkatkan pemahaman masyarakat (ibu-ibu) tentang pencegahan menopause dini.
- d. meningkatkan pemahaman dan mengajak masyarakat (ibu-ibu) untuk mengatur pola hidup sehat, gizi seimbang dan olah raga teratur untuk mencegah terjadinya akibat lanjut menopause.

Mengacu berdasarkan identifikasi masalah, maka dapat dibuat rancangan kegiatan sebagai acuan pembuat kerangka masalah yang dilakukan adalah :

- a. Memberikan penyuluhan untuk menambah pengetahuan menopause, tanda dan gejala, faktor pencetus, dan pola hidup menopause.
- b. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pengaturan pola hidup dan pola makan untuk mencegah penyakit penyerta pada masa menopause
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pola olah raga yang teratur pada masa menopause
- d. Meningkatkan pengetahuan pencegahan akibat lanjut dari menopause

Pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada 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. Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun pada tahun 1998, sedang laki-laki dari 38 tahun menjadi 63 tahun dalam kurun waktu sama. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, maka semakin banyak pula perempuan yang mengalami menopause dengan berbagai keluhannya (Frizar, 2008). Peningkatan beberapa penyakit pada wanita menopause semakin meningkat. Hal ini terjadi pada umumnya oleh karena pola hidup tidak sehat dan ketidaktahuan pentingnya olah raga. Berdasarkan alasan di atas maka masyarakat terutama perkumpulan ibu-ibu

PKK di Kemukiman Unoe Kecamatan Glumpang Baru.

Khususnya merasa perlu ada wadah yang dapat menampung berbagai permasalahan berkaitan dengan kebutuhan wanita menopause, salah satunya dengan kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini sebagai wadah menampung permasalahan ibu-ibu pada menopause dan sebagai tempat bertanya tentang bagaimana menghadapi masa menopause agar terjalin hidup yang sehat tanpa resiko komplikasi penyakit.

### **METODE**

Mengacu berdasarkan identifikasi masalah, maka dapat dibuat rancangan kegiatan sebagai acuan pembuat kerangka masalah yang dilakukan adalah :

- a. Memberikan penyuluhan untuk menambah pengetahuan menopause, tanda dan gejala, faktor pencetus, dan pola hidup menopause.
- b. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pengaturan pola hidup dan pola makan untuk mencegah penyakit penyerta pada masa menopause
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pola olah raga yang teratur pada masa menopause
- d. Meningkatkan pengetahuan pencegahan akibat lanjut dari menopause

Realisasi dari pemecahan masalah di atas, yang telah dilakukan antara lain penyuluhan kesehatan dengan ceramah tentang menopause dan berbagai penyakit yang menyertai pada masa menopause serta penyuluhan tentang gaya hidup yang harus dilakukan untuk menghadapi masa menopause. Penyuluhan telah dilakukan.

Sasaran dalam pendidikan kesehatan ini adalah ibu-ibu PKK Kemukiman Unoe, Kembang Tanjong sebagai salah satu kelompok organisasi kegiatan sosial kaum wanita yang potensial untuk menyebarluaskan informasi pendidikan kesehatan tentang menopause dan akibat lanjutnya kepada keluarga maupun masyarakat yang lebih luas. Adapun bentuk kegiatannya berupa penyuluhan secara lokal pada pertemuan PKK dengan pendekatan lintas sektoral.

Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi kegiatan:

- a. Ceramah dengan media LCD, makalah dan tanya jawab tentang menopause, dengan diawali dan diakhiri dengan test.
- b. Simulasi tentang cara-cara pola hidup sehat dan gizi seimbang dan tepat serta pola olah

raga teratur yang dianjurkan bagi wanita menopause untuk mencegah akibat lanjut menopause.

Kedua metode ini dilakukan pada pertemuan PKK Kemukiman Unoe, Kembang Tanjong.

## HASIL

### 1. Gambaran Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2019 dengan jumlah peserta 35 orang ibu-ibu PKK Desa Unoe Kecamatan Kembang Tanjong. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh ketua pengurus PKK, selanjutnya dengan memberikan pretes mengenai materi menopause yang akan diberikan yakni seputar pengertian, penyebab menopause tanda dan gejala menopause, faktor-faktor pencetus dan penyakit penyerta pada masa menopause serta pencegahan komplikasi penyakit pada masa menopause termasuk pola hidup sehat, pola makan seimbang dan tepat dan olah raga yang tepat. Setelah pretes dilakukan kemudian diberikan materi berdurasi 2 jam dengan materi yang telah tersebut, dengan membuka forum diskusi (tanya jawab) yang disambut dengan sangat antusias oleh ibu-ibu peserta dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang beragam mengenai masalah-masalah yang terkait dengan menopause yang sebelumnya belum atau kurang begitu dimengerti. Setelah forum diskusi diakhiri dengan memberikan postes dengan pertanyaan yang sama.

### 2. Gambaran Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Hasil dari pretes yang diberikan kepada ibu-ibu PKK, menunjukkan bahwa dari 10 item pertanyaan didapat nilai rata-rata 5,45 dengan nilai minimal 2 dan nilai maksimal 8. Berdasarkan pengkategorian tingkat pengetahuan menurut Irawati (2010) bahwa pengetahuan dikatakan baik apabila minimal mencapai 70% dari total skor (10), maka pengetahuan pada ibu-ibu PKK tentang penyakit Hipertensi (tekanan darah tinggi) tersebut dapat dikategorikan menjadi

yang baik dengan skor  $e^{77}$  sebesar 19% dan yang tidak baik sebanyak 81%.

Dengan demikian terlihat dari hasil bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan dengan media leaflet, kategori pengetahuan ibu-ibu sebagian besar belum baik. Karena jumlah total skor adalah 10, maka pengetahuan yang dianggap baik apabila nilai minimal 7, dan kurang dari itu masuk dalam kategori tidak baik.

### 3. Gambaran Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

Hasil postes menunjukkan bahwa dari 10 item pertanyaan yang sama seperti pada pretes diperoleh bahwa nilai rata-rata pengetahuan ibu-ibu PKK tentang menopause dan cara pencegahan penyakit penyerta serta cara hidup sehat masa menopause mengalami peningkatan dari hasil pretes yakni menjadi 7,04, dengan nilai minimal menjadi 5 dan nilai maksimal juga naik menjadi 10. Kategori pengetahuan ibu-ibu juga berubah yakni yang berpengatahuan baik meningkat menjadi 66% dan yang tidak baik turun menjadi 34%. Berdasarkan gambaran tersebut secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang Menopause dan cara pencegahan penyakit penyerta dan cara hidup sehat pada masa menopause antara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan dengan media leaflet. Media leaflet yang digunakan dalam penyuluhan, biasanya akan membantu mempermudah seseorang dalam memahami isi dari materi yang disampaikan. Oleh Karena itu, apabila materi yang disampaikan oleh pembicara kurang jelas, maka peserta dapat membaca sendiri dari leaflet yang diberikan.

Selanjutnya peserta dapat meminta penjelasan dengan mengajukan pertanyaan, apabila kurang jelas. Namun demikian, untuk menanamkan pengetahuan yang baik tentang kesehatan dalam

hal ini menopause dan cara pencegahan penyakit penyerta dan cara hidup sehat pada masa menopause maka dapat dilakukan dengan konsultasi kesehatan secara perorangan

### Referensi

1. Aprillia, N. I., & Puspitasari, N. (2007). Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(1).
2. Arikunto, S. (2006). *Dasar-dasar evaluasi penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
3. Asih, D. A. (2017). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada perempuan menopause di wilayah kerja puskesmas Ciputat Tangerang Selatan*. (Tesis yang tidak diterbitkan). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
4. Azhari, T. R., & Mirza, M. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 2(2), 23-29.
5. Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
6. Badan Pusat Statistik. (2008). *Jumlah penduduk wanita memasuki menopause di Indonesia Tahun 2008*. Retrieved from <https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/973>
7. Brown, L., Bryant, C., Brown, V., Bei, B., & Judd, F. (2015). Investigating how menopausal factors and self-compassion shape well-being: An exploratory path analysis. *Maturitas*, 81(2), 293-299.
8. Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian teori klasik dan riset modern*. Jakarta: Erlangga.
9. Hawari, D. (2008). *Manajemen stress, cemas dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbit
10. Indrias, H. D., & Maliya, A. (2015). Hubungan antara perubahan fisik dengan perubahan psikologis wanita pada masa menopause di Kelurahan Pucang Sawit Kecamatan Jebres. *Naskah Publikasi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
11. Jadhav, A., & Bavaskar, Y. (2017). An epidemiological study of the perimenopausal and menopausal health problems in women living in an urban area of Mumbai, Maharashtra. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 4(9), 3088-3093.