

## PENINGKATAN PENGETAHUAN KADER MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI MENGENAI MENOPUSE

Ima Sukmawati\*, Yuyun Rahayu, Heni Marliany

STIKes Muhammadiyah Ciamis

Email : \*[imasukma90@gmail.com](mailto:imasukma90@gmail.com)

### Abstract

*Menopause is the permanent cessation of menstruation due to the loss of ovarian activity. Symptoms that appear are sleep disturbances, the emergence of psychological signs in the form of memory loss, emotional changes and depression. The influencing factor is knowledge. The most effective increase in knowledge is through counseling conducted to health cadres, where the level of knowledge of cadres about menopause will help mothers prepare for menopause well. Objective: To increase the knowledge of cadres through health and reproductive education regarding menopause. Methods: (i) Identification of targeted cadres (ii) Socialization, and (iii) Evaluation. Results: obtained from the extension of Cadre Knowledge Improvement through Reproductive Health Counseling Regarding Menopause, attended by 9 cadres representing Benteng Village, with the result that there was a significant increase of 100% good knowledge. Conclusion: An increase in the knowledge of cadres about menopause will help women who experience menopause to be more prepared to undergo menopause in a healthy manner.*

**Keywords:** menopause knowledge, cadre

### Abstrak

Menopause adalah kondisi berhentinya menstruasi secara permanen, akibat hilangnya aktivitas ovarium. Gejala yang muncul adalah gangguan tidur, munculnya tanda-tanda psikologis berupa penurunan daya ingat, perubahan emosional dan depresi. Faktor yang mempengaruhi adalah pengetahuan. Peningkatan pengetahuan yang paling efektif salah satunya melalui penyuluhan yang dilakukan kepada kader kesehatan, dimana tingkat pengetahuan kader tentang menopause akan membantu kesiapan ibu menghadapi menopause dengan baik. Tujuan: Meningkatkan pengetahuan kader melalui penyuluhan kesehatan atau reproduksi mengenai menopause. Metode: (i) Identifikasi kader yang menjadi sasaran (ii) Sosialisasi, dan (iii) Evaluasi. Hasil: didapatkan dari penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Kader Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Mengenai Menopause dihadiri oleh 9 orang kader yang mewakili Kelurahan Benteng, dengan hasil terdapat peningkatan signifikan 100% berpengetahuan baik. Kesimpulan: Terjadinya peningkatan pengetahuan kader mengenai menopause akan membantu wanita yang mengalami menopause lebih siap dalam menjalani masa menopause dengan sehat.

**Kata kunci :** pengetahuan menopause, kader

Submitted: 2022-10-02	Revised: 2022-10-05	Accepted: 2022-10-11
-----------------------	---------------------	----------------------

### Pendahuluan

Wanita merasa gelisah saat menghadapi masa-masa menopause, sehingga banyak masalah yang sederhana menjadi hal besar dan bisa membuat putus asa. Menopause adalah kondisi berhentinya menstruasi secara permanen, akibat hilangnya aktivitas ovarium. Pada wanita yang masa kesuburannya menurun akan sering terjadi menopause (Wulan Sari, Yunitasari, & Hediya Putri, 2020). Fase menopause biasanya didahului dengan fase premenopause terjadi pada usia antara 48-55 tahun. Menopause dapat diketahui dari tanda fisik seperti *hot flash*, keringat malam, vagina dan saluran uretra menjadi kering serta kurang elastis, perubahan fisik berupa peningkatan berat badan, perubahan pada indera peraba, adanya gangguan vasomotoris berupa penyempitan atau pelebaran pembuluh darah, pusing dan sakit kepala, gangguan saraf, serta perubahan payudara berupa penurunan ukuran dan bentuk payudara (Meilan & Huda, 2022). Gejala lainnya adalah gangguan

tidur, munculnya tanda-tanda psikologis berupa penurunan daya ingat, perubahan emosional dan depresi (Astikasari, Tuszahroh, Surya, Husada, & Coresponding, 2019).

Sikap wanita dalam menghadapi perubahan dalam masa menopause dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pendidikan, status pekerjaan, umur, pengeluaran pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, dan faktor emosional. Pengaruh yang dianggap penting dan menjadi penggerak adalah kader kesehatan (Septiani & Muslihati, 2019). Tugas kader adalah mengembangkan masyarakat yang direkrut dari, oleh, dan untuk masyarakat, yang berperan membantu kelancaran pelayanan kesehatan. Sehingga diharapkan dengan adanya penyuluhan yang dilakukan kepada kader kesehatan, tingkat pengetahuan kader tentang menopause akan membantu kesiapan ibu menghadapi menopause dengan baik. Selain itu, penyuluhan kesehatan menjadi kunci pencegahan utama untuk meningkatkan, memelihara, mewujudkan aspirasinya, kebutuhannya dan mengubah lingkungannya melalui pengetahuan (I. Rumaisya N & Siti Maesaroh, 2015).

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada kader di RW 03 Cimandala, kader tidak mengetahui mengenai menopause dan permasalahan yang terjadi pada masa menopause. Kader juga mengatakan belum mendapat paparan informasi atau penyuluhan terkait menopause dan belum pernah memberikan materi menopause di Posyandu binaannya. Peran kader dalam peningkatan kesehatan salah satunya lewat pengetahuan sangat penting. Kader berpengaruh besar karena selain sebagai pemberi informasi kesehatan kepada masyarakat, juga menjadi penggerak masyarakat berperilaku hidup bersih dan sehat. Tugas kader adalah mengembangkan masyarakat yang direkrut dari, oleh, dan untuk masyarakat, yang berperan dalam membantu kelancaran pelayanan kesehatan. Sehingga tingkat pengetahuan kader tentang menopause akan membantu kesiapan ibu dalam menghadapi menopause.

## Metode

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam 2 tahap yaitu tahap pertama adalah pengukuran pengetahuan kader mengenai menopause menggunakan kuesioner yang telah disiapkan. Kader mengisi kuesioner yang diberikan penyuluh, baik *pre test* maupun *post test*.

Selanjutnya adalah penyuluhan kesehatan reproduksi mengenai menopause. Pada tahap penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, *brainstorming* dan tanya jawab. Seluruh peserta (kader) dapat mengajukan berbagai pertanyaan yang belum dimengerti dan dipahami terkait materi yang diberikan. Pemberian materi juga dibantu dengan pemberian leaflet.

Materi penyuluhan meliputi hal berikut :

1. Pengertian menopause
2. Perubahan fisik yang terjadi pada masa menopause
3. Perubahan psikososial yang terjadi pada masa menopause
4. Faktor yang mempengaruhi gejala menjelang menopause

Tahap kedua adalah pengukuran pengetahuan kader setelah diberikan materi mengenai menopause menggunakan kuesioner yang sama. Sehingga dengan *pre* dan *post* bisa terlihat signifikansi dari manfaat penyuluhan yang diberikan.

Desain penyuluhan kesehatan reproduksi mengenai menopause, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kader, diantaranya sebagai berikut ini :

1. Kader sebagai penggerak dapat memahami dan mengetahui mengenai menopause
2. Kader sebagai penggerak dapat menjelaskan kepada masyarakat terutama wanita usia 45 tahun keatas mengenai menopause.
3. Meningkatkan kesiapan wanita yang menjadi masyarakat binaan dalam menghadapi menopause.

Kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat "Peningkatan Pengetahuan Kader Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Mengenai Menopause" ini tidak lepas dari partisipasi mitra yaitu Kelurahan Benteng yang diantaranya yaitu:

- a. Memberikan izin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
- b. Menyiapkan evaluasi secara bersama

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat mendapatkan antusias dari para kader, terbukti ketika *brainstorming* kader aktif bertanya. Kegiatan ini diikuti oleh perwakilan kader dari Kelurahan Benteng Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap yang dijelaskan secara rinci di bawah ini:

1. Identifikasi kader yang ikut berperan aktif

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digambarkan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Kader Peserta Kegiatan

No	Desa	Kader
1	Cimandala	3 orang
2	Bangunsari	2 orang
3	Pereng	2 orang
4	Benteng	2 orang

2. Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada bulan September 2022 di Kelurahan Benteng Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. Sebelum melakukan kegiatan, dilakukan *pre test* terlebih dahulu kepada kader untuk mengetahui pengetahuan mengenai menopause sebelum diberikan intervensi materi dengan menggunakan kuesioner. Hasilnya sebanyak 75% berpengetahuan rendah. Selanjutnya diberikan intervensi pemberian materi menopause yang diberikan melalui *brainstorming*, diskusi dan alat bantu leaflet.

Materi di buat dalam bentuk SAP (Satuan Acara Penyuluhan) yang terdiri dari tahap pendahuluan, penyajian dan penutup. Tahap penyuluhan menjelaskan mengenai pengertian menopause, perubahan fisik dan perubahan psikososial yang terjadi pada masa menopause, serta faktor-faktor yang mempengaruhi gejala menjelang menopause. Tahap penutup melakukan sesi tanya jawab dan memberi tanggapan kepada audience/kader dan diakhiri dengan pemberian kuesioner yang sama/*post test*. Hasilnya 100% kader berada pada pengetahuan baik. Tanya jawab dan sosialisasi berjalan lancar. Audience yaitu kader terlihat antusias dan berperan aktif.

3. Evaluasi

Alat Ukur yang digunakan adalah dengan pemberian kuesioner *pre test*/sebelum dan *post test* /sesudah pemberian intervensi berupa materi penyuluhan mengenai menopause. Hasilnya sebelum pemberian materi, pengetahuan kader 75% berada pada tingkat pengetahuan rendah. Setelah melakukan intervensi, diskusi dan *brainstorming*, 100% kader berada pada tingkat pengetahuan baik. Hal ini membuktikan bahwa ada peningkatan yang signifikan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan beberapa hal yaitu:

Hasil dari penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Kader Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Mengenai Menopause dihadiri oleh 9 orang kader yang mewakili Kelurahan Benteng, dengan hasil terdapat peningkatan signifikan 100% berpengetahuan baik.

Manfaat kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan kader mengenai menopause sehingga wanita yang mengalami menopause bisa lebih siap dan menjalani masa menopause dengan sehat.

### **Daftar Pustaka**

- Astikasari, N. D., Tuszahroh, N., Surya, S., Husada, M., & Coresponding, K. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini di Desa Kalirejo Kecamatan Kalipare Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health* 1, 2(1), 50–56. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.28>
- Meilan, N., & Huda, N. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan*. 2(1), 78–82.
- Septiani, M., & Muslihati, C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause di Desa Meunasah Dayah Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireun Factors that Influence Anxiety In Facing Menopause in The Village of Meunasah Dayah Peusangan Sub-district In Bireuen District. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 2615–109.
- Sikap, D., Menghadapi, D., Pada, P., & Menopause, M. (2015). *Hubungan Pengetahuan Wanita Usia 48 – 55 Tahun Tentang Menopause Dengan Sikap Dalam Menghadapi Perubahan Pada Masa Menopause (Ilafi Rumaisya N, Siti Maesaroh)* 126. 126–140.
- Wulan Sari, Y., Yunitasari, E., & Hediya Putri, R. (2020). *Kecemasan pada perempuan yang menghadapi tinjauan literatur*. *Wellness And Healthy Magazine* 2(2), 315. Retrieved from <https://wellness.journalpress.id/wellness>