

Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi dan Gizi Bagi Wanita Menopause Di RT 05 RW 06 Kelurahan Lengkongsari Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya

Sariesty Rismawati¹, Dinda Hermalia Putri²

¹ Kebidanan/Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Gizi/DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
sariesty77@gmail.com, dindahermaliap@gmail.com

Abstract

Menopause is one of the stages in a woman's life characterized by a cessation of menstrual cycles. Menopausal symptoms will usually appear at the beginning of the menopause period. Some 22-63% of Asian women claim that they have complaints during menopausal period, including hot flush, camp system complaints, somatic symptoms, excessive night perspiration, and loss of libido. Besides reproductive health problems, increasing age is also one of the factors that trigger the problem of malnutrition. Frequent nutritional problems are loss of appetite, weight loss, change in taste senses, chewing disorders, swallowing disorders, constipation and difficulty in food access on the side often result in poor nutrition, overweight and obesity.

The purpose of this activity is in an effort to increase in knowledge of reproductive and nutritional health during menopause. A method of executing public devotion used in the form of counseling. Following the implementation of this community's devoted activity increases in knowledge of reproductive health and nutrition during menopause. The suggestion to go forward to empowering women by increasing the knowledge of multiple resources to prepare for the menopause transition.

Keywords:

Kesehatan Reproduksi
Gizi
Menopause

Abstrak

Menopause merupakan salah satu tahap yang dialami wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi. Gejala menopause biasanya akan timbul saat awal permulaan masa menopause. Sekitar 22-63% wanita Asia menyatakan bahwa mereka memiliki keluhan pada masa menopause yang dialaminya, diantaranya berupa *hot flush*, gangguan sistem perkemihan, gejala gangguan somatis, munculnya keringat yang berlebihan di malam hari, dan adanya penurunan libido. Selain masalah kesehatan reproduksi, meningkatnya usia juga merupakan salah satu faktor yang memicu permasalahan malnutrisi. Problem gizi yang sering terjadi adalah penurunan nafsu makan, penurunan berat badan, perubahan indera pengecap, gangguan mengunyah, gangguan menelan, konstipasi dan kesulitan akses makanan di samping itu sering terjadi gizi kurang, kelebihan berat badan dan obesitas. Tujuan kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan gizi pada masa menopause. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang digunakan berupa penyuluhan. Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan gizi pada masa menopause. Saran untuk kedepan agar wanita menopause memberdayakan diri dengan menambah pengetahuan dari berbagai sumber untuk mempersiapkan diri menghadapi masa menopause.

Corresponding Author:

Nama Penulis : Sariesty Rismawati

Nama Fakultas : Jurusan Kebidanan

Nama Perguruan Tinggi/Sekolah : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

E-mail: sariesty77@gmail.com

1. PENDAHULUAN

WHO (*World Health Organization*) menyebutkan bahwa total populasi wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa ke 373 juta jiwa. Kemenkes RI sendiri memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami masa menopause (Warnadi, D.A, Sumiati dan Waisong, 2019). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017, presentase wanita umur 30-49 tahun di Indonesia yang mengalami menopause mencapai 28.767 orang (16,1%). Proporsi wanita dengan umur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur dari 10% pada wanita umur 30-34 tahun menjadi 17% pada wanita umur 44-45 tahun dan 43% pada wanita umur 48-49 tahun (BKKBN, BPS dan Kemenkes RI, 2018).

Menopause merupakan salah satu tahap yang dialami wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi. Gejala menopause biasanya akan timbul saat awal permulaan masa menopause. Munculnya gejala menopause akan ditentukan dengan gaya hidup, karakter, dan pengaruh lingkungan sekitar seorang wanita. Sekitar 22-63% wanita Asia menyatakan bahwa mereka memiliki keluhan pada masa menopause yang dialaminya (Setiyani, 2019). Pada usia menopause terjadi defisit hormonal yang disebabkan oleh menurunnya fungsi ovarium yang disertai dengan penurunan hormon estrogen sehingga menimbulkan keluhan pada reseptor hormon estrogen. Akibatnya, terjadi penurunan fungsi estrogen pada organ seperti ovarium, uterus dan endometrium, menurunnya kekuatan serta kelenturan vagina dan jaringan vulva, dan akhirnya semua jaringan yang bergantung pada estrogen akan mengalami atrofi (mengerut), dan semakin lama gangguan hormon estrogen ini akan menimbulkan keluhan lain pada tubuh (Pieter, 2011).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa terdapat setidaknya 50% wanita yang memasuki masa menopause akan mengalami susah tidur dan 30% lainnya mengalami penurunan libido yang cukup drastis dibanding sebelumnya. Beberapa gejalanya dapat berupa *hot flush*, gangguan sistem perkemihan, gejala gangguan somatis, munculnya keringat yang berlebihan di malam hari, dan adanya penurunan libido (Setyarini, 2020). Hasil penelitian Widjayanti (2016) menunjukkan bahwa 90,32% responden mengeluh tidak nyaman pada tulang, persendian dan otot, 85,87% mengeluh mengalami hot flushes dan 74,19% mengeluh kelelahan secara fisik. Beberapa masalah kesehatan lain yang sering dikeluhkan yaitu gangguan seksual dan gangguan buang air besar dan buang air kecil (Pangastuti, 2019).

Selain masalah kesehatan reproduksi, meningkatnya usia juga merupakan salah satu faktor yang memicu permasalahan malnutrisi. Malnutrisi bisa disebabkan karena menurunnya nafsu makan, kesulitan menelan karena berkurangnya air liur, cara makan yang lambat karena masalah pada gigi, mual karena depresi dan gangguan status fungsional. Komposisi tubuh terdiri dari 30 – 40 % zat padat, 60 – 70 % cairan dan terjadi penurunan metabolisme basal 2 % pertahun dimulai pada usia 40 tahun sehingga perlu mengetahui status gizinya, kebutuhan gizinya, mengimplentasikannya dan memberikan edukasi. Problem gizi yang sering terjadi adalah penurunan nafsu makan, penurunan berat badan, perubahan indera pengecap, gangguan mengunyah, gangguan menelan, konstipasi dan kesulitan akses makanan di samping itu sering terjadi gizi kurang, kelebihan berat badan dan obesitas (Pangastuti, 2019).

Dari kajian studi pendahuluan yang telah dilakukan, dari 5 orang wanita berusia 50-55 tahun di RT 05 RW 06 Kelurahan Lengkongsari Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya didapatkan 3 orang tidak mengetahui tanda gejala dan perubahan fisik menopause, 5 orang hanya mengetahui bahwa menopause adalah berhentinya haid, 2 orang mengetahui bahwa salah satu upaya bugar saat menopause adalah konsumsi gizi yang baik. Selain itu, 5 orang mengatakan sejak menopause mengalami kenaikan berat badan, sering buang air kecil tapi sulit buang air besar, 3 orang mengeluhkan gangguan seksual dan 4 orang mengeluh sering merasakan sakit sendi. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, yang menjadi rumusan adalah “bagaimana upaya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan gizi bagi wanita menopause di RT. 05 RW. 06 Kelurahan Lengkongsari Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan wanita menopause tentang perubahan pada kesehatan reproduksi dan kebutuhan gizi masa menopause agar mereka mampu melalui masa menopause dengan nyaman. Pemberian informasi ini berdasarkan kajian bahwa kebutuhan wanita menopause terhadap hal ini sangat diperlukan dengan bentuk pemberian informasi yang sesuai dengan kebutuhan baik dari sisi metode maupun strategi.

2. METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan kegiatan adalah penyuluhan dengan target sasaran yaitu wanita masa menopause. Berdasarkan hasil pemilihan target dan informasi dari kader kesehatan setempat, terdapat 37 orang yang dapat mengikuti kegiatan ini dengan rentang usia 50-56 tahun. Fokus pada kegiatan ini yaitu memberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dan gizi masa menopause. Lokasi kegiatan di madrasah RT. 05 RW. 06 Kelurahan Lengkongsari Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan metode penyuluhan dan diskusi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode deskriptif. Diskusi bersama sasaran digunakan untuk melengkapi kegiatan sekaligus memberikan kesempatan sasaran untuk bertanya mengenai materi dan masalah kesehatan di lingkup kesehatan reproduksi dan gizi.

Pada tahap selanjutnya yaitu kegiatan pengukuran melalui proses pengumpulan data, lalu dianalisis dan disajikan dalam laporan. Satu hari sebelum pelaksanaan kegiatan, tim mendiskusikan teknik pelaksanaan dan persiapan yang diperlukan. Pada pelaksanaan kegiatan dilakukan pemberian informasi mengenai kesehatan reproduksi dan gizi pada menopause dengan tayangan materi dalam bentuk power point yang disusun sedemikian rupa hingga menarik perhatian responden dan mampu terbaca dengan baik. Pengukuran pengetahuan melalui kuesioner pre-test dan post-test. Pada tahap diskusi, responden diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah diberikan dan hal-hal apa yang ingin diketahui tentang masa menopause.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang kesehatan reproduksi dan gizi masa menopause mengalami peningkatan seperti terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1
Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Kesehatan Reproduksi dan Gizi Masa Menopause di RT 05 RW 06 Kelurahan Lengkongsari Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya

No	Kategori	Pre-test		Post-test	
		F	%	F	%
1	Baik	6	16,21	20	54,05
2	Cukup	13	35,14	9	24,33
3	Kurang	18	48,65	8	21,62
TOTAL		37	100	37	100

Berdasarkan data tabel tersebut, terlihat peningkatan pengetahuan pada wanita menopause. Sebelum penyuluhan dilakukan, pengetahuan responden tentang kesehatan reproduksi dan gizi masa menopause berada di kategori kurang 18 orang (48,65%), kategori cukup 13 orang (35,14%) dan kategori baik 6 orang (16,21%). Setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan responden tentang kesehatan reproduksi dan gizi masa menopause berada di kategori kurang 8 orang (21,62%), kategori cukup 9 orang (24,33%) dan kategori baik 20 orang (54,05%).

Respon sasaran pada kegiatan ini sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme sasaran pada saat kegiatan dan diskusi. Sasaran mengatakan bahwa materi ini sangat penting diberikan pada wanita menopause atau menjelang menopause agar dapat mempersiapkan diri dengan berbagai perubahan yang mungkin terjadi pada dirinya. Selain itu, keluhan terkait makanan dan minuman serta pemenuhan gizi pada masa menopause juga sangat penting agar mereka selalu bugar dan sehat. Responden dapat mereview kembali materi yang diberikan dan mampu menjawab pertanyaan saat diskusi berlangsung.

3. PEMBAHASAN

Peserta yang hadir berjumlah 37 orang wanita menopause. Program terlaksana dengan baik dan lancar, informasi tersampaikan dan diskusi berjalan dengan baik. Selain menggunakan power point, sasaran juga diberikan brosur yang memuat tentang kecukupan dan asupan gizi untuk masa menopause. Pada awal diskusi, sasaran mengatakan bahwa hanya sedikit informasi tentang menopause yang mereka ketahui diantaranya berhentinya menstruasi, selebihnya tidak tahu. Hampir semua wanita menopause tidak mengetahui tentang perubahan-perubahan masa menopause terutama kesehatan reproduksi dan gizi masa menopause serta mengeluhkan beberapa kondisi kesehatan saat memasuki usia menopause tetapi tidak mengetahui mengapa kondisi itu terjadi.

Masa menopause dianggap sebagai hal yang wajar dan akan dilalui oleh semua wanita. Pada masa ini, wanita fokus pada perkembangan anak-anak untuk menjadi keluarga baru. Kondisi ini menyebabkan mereka merasa tidak perlu mencari informasi tentang menopause sehingga pengetahuan ibu mengenai menopause menjadi kurang. Hal ini terlihat dari hasil pre-test yang menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan mereka ada di kategori kurang.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Entisar dan Amaal (2015) dalam Rakkuea (2016) yang menunjukkan bahwa 72% ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang tanda dan gejala menopause, 66% pengetahuan kurang tentang faktor yang berhubungan dengan menopause dan 47% pengetahuan kurang tentang manajemen dan pemeliharaan kesehatan menopause. Penelitian lain yang dilakukan Achar, Wanga dan Olubandwa (2014) menyebutkan bahwa perempuan di Distrik Njoro District melalui transisi perimenopause dan mengalami tidak nyaman terhadap gejala perimenopause. Namun sebagian besar dari mereka tidak mengetahui tentang fase menopause tersebut. Pengetahuan yang kurang disebabkan adanya keenganan mereka untuk berkunjung ke fasilitas medis untuk mencari informasi tentang fase premenopause.

Hasil kegiatan juga menunjukkan peningkatan pengetahuan wanita menopause tentang gizi masa menopause. Melakukan perubahan pola hidup dan pola makan dengan konsumsi zat gizi yang sesuai adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan wanita menjalani masa menopause (Lestari, 2020). Zat antioksidan sangat berperan dalam membersihkan radikal bebas yaitu partikel yang bisa merusak sel dan memicu berbagai penyakit, dengan mengkonsumsi antioksidan misalnya bayam merah, pepaya dan fitoestrogen, misalnya kedelai dan teh hijau sehingga tubuh tidak akan mudah sakit karena regenerasi sel berjalan dengan baik, selain itu kesehatan kulit akan tetap terjaga (Liza, 2012).

Kurangnya pengetahuan ini dapat disebabkan oleh banyak faktor. Menurut Fitriani dalam Yuliana (2017), pendidikan, sumber informasi, sosial budaya/ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia adalah beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang. Responden pada kegiatan ini adalah kelompok usia 50 tahun ke atas yang hampir setiap hari mengurus keperluan keluarga yang menyita waktu sehingga kesempatan dan kemampuan mereka untuk memanfaatkan sumber informasi menjadi lemah. Kondisi ini menyebabkan pengetahuan mereka tentang menopause menjadi kurang (Entisar dan Amaal, 2015). Hal tersebut sebagaimana dikemukakan dalam sebuah hasil penelitian yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan pengetahuan wanita tentang deteksi dini menopause rendah adalah faktor kesulitan mendapatkan sumber informasi tentang deteksi dini menopause (Rinal, 2010).

Kebiasaan dan lingkungan yang menganggap bahwa menopause adalah hal yang lumrah dan tak perlu disikapi khusus juga mempengaruhi pemanfaatan sumber informasi sehingga akan mempengaruhi pengetahuan mereka tentang menopause. Selain itu, pekerjaan dan pendidikan responden akan mempengaruhi pengetahuan. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Widayanti, Purhadi dan Utami (2019) yang mengemukakan bahwa pekerjaan dapat memberikan kesempatan pada wanita untuk bersosialisasi dan menyerap informasi kesehatan sedangkan semakin tinggi tingkat pendidikan maka pengetahuan akan semakin baik.

Masih adanya responden dengan pengetahuan kurang juga bisa terjadi karena faktor umur. Responden dalam kegiatan ini berada di rentang umur 50-56 tahun. Dalam hasil penelitian Cahyaningsih (2013) dikemukakan bahwa umur dapat berpengaruh terhadap pemikiran, daya tangkap dan daya ingat seseorang terhadap informasi tertentu. Uaktor umur bisa menjadi hambatan dalam peningkatan pengetahuan karena lebih lambat dalam menangkap informasi. Umur diatas 40 tahun telah dimulainya degenari organ sehingga kemampuan daya ingat justru mengalami penurunan sejalan dengan bertambahnya umur.

Penyuluhan kesehatan sebagai bagian dalam promosi kesehatan diperlukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap kesehatan. Makna asli penyuluhan adalah pemberian penerangan dan informasi, maka setelah dilakukan penyuluhan seharusnya terjadi peningkatan pengetahuan di masyarakat (Notoatmodjo, 2005). Penyuluhan merupakan proses belajar yang berlangsung dalam interaksi aktif manusia dengan lingkungannya dan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap. Melalui penyuluhan kesehatan seseorang akan belajar dari tidak tahu menjadi tahu.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan gizi pada masa menopause.

4.2 Saran/Rekomendasi

Saran yang dapat diberikan diantaranya :

1. Wanita dapat memberdayakan diri dengan menambah pengetahuan dari berbagai sumber untuk mempersiapkan diri menghadapi masa menopause.
2. Adanya pemberian informasi secara berkala dari tenaga kesehatan pada wanita tentang berbagai perubahan pada setiap siklus hidupnya terutama dalam menghadapi masa menopause.

REFERENSI

1. Achar, D. A., Wanga dan Olubandwa. 2014. Knowledge of Perimenopausal Phase and Symptoms Women Experienced in Njoro District, Kenya. *International Journal of Humanities and Social Science* Vol. 4 No.3.
2. BKKBN, BPS dan Kemenkes RI. 2018. *Survei Demografi dan Kesehatan 2017*. Jakarta : Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
3. Cahyaningsih. 2013. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Analgetik di Kecamatan Cangkringan Sleman. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mutiara Medika* Vol. 13 No. 2.
4. Dinkes Kota Tasikmalaya. 2020. *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya Tahun 2020*.
5. Farida. 2009. Tetap Aktif di Masa Menopause. *Jurnal bidan* Vol. XIII No. 5. Ikatan Bidan Indonesia
6. Geriatri Lansia Sehat Bahagia. 2021. *Menopause dan Permasalahannya*. Terdapat pada <https://www.geriatri.id/artikel/1064/menopause-dan-permasalahannya>
7. Lestari, D. 2020. *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta : Gerai Ilmu.
8. Liza. 2012. Hadapi Menopause Dengan Antioksidan Alami. Tersedia dalam <http://lizaherbal.com>
9. Machfoedz Ircham, Suryani Eko. 2007. *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta. Fitramaya.
10. Notoatmodjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
11. Notoatmodjo. 2005. *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
12. Notoatmodjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. PT Rineka Cipta
13. Pangastuti, Retno. 2019. Gizi Pada Lansia. RSUP Dr. Sardjito.
14. Pieter, H.Z. 2011. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta : Kencana Perdana Media Group.
15. Rakkuea, S. 2016. *Gambaran Pengetahuan Wanita Tentang Menopause di Dukuh Sorobaon Kelurahan Jati Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Naskah Publikasi Ilmiah.
16. Rinal, B. 2010. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Wanita Tentang Deteksi Dini Kanker Serviks Dengan Pemeriksaan Pap Smear Di Kelurahan Gedung Johor*. Publikasi Penelitian. Medan: Fakultas Kedokteran USU
17. Setiyani, H. and Ayu, S.M., 2019. Hubungan Tingkat Pendidikan, Pendapatan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Desa Jobohan, Bokoharjo, Sleman 2016. *Jurnal Medika Respati*, 14 (2), pp.105-116.
18. Setyarini, A.I. 2020. Studi Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Dan Gangguan Yang Menyertainya. *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 4(1), pp.57-63.
19. Wardani, D.A., Sumiati dan Waisong, Y. 2019. Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 21-30.
20. Widayati, C.N., Puhadi dan Utami, A.P. 2019. Studi deskriptif Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Pada Ibu Premenopause di Dusun Tunggak. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 10-18.
21. Widjayanti, Y. 2016. *Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause*. *Asi Husada Nursing Journal* Vol. 2 No. 1.

DOKUMENTASI KEGIATAN

