

## JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM KEBIDANAN

### PENINGKATAN PENGETAHUAN DA WANITA PREMENOPAUSE DI RW 012 KELURAHAN JATIBENING

Lilik Susilawati<sup>1</sup>, Feva Tridiyawti<sup>2</sup>, Nofa Anggraeni<sup>3</sup>

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

#### RIWAYAT ARTIKEL

Diterima :  
24 September 2018

Disetujui :  
15 Oktober 2018

#### KONTAK PENULIS

Lilik Susilawati  
Prodi Kebidanan,  
STIKES Abdi Nusantara

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Pembangunan kesehatan yang dilaksanakan secara berkesinambungan telah berhasil meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, antara lain meningkatnya umur harapan hidup di Indonesia dari 68,6 tahun pada tahun 2004 menjadi 70,5 tahun pada tahun 2007. Meningkatnya umur harapan hidup dapat meningkatkan populasi perempuan menopause di Indonesia. Menopause merupakan berakhirnya masa reproduksi seorang perempuan dimana selama 12 bulan perempuan tersebut mengalami amenore, umumnya menopause terjadi pada usia antara 45 hingga 58 tahun (Shimp & Smith dalam Abernethy, 2011).

**Metode:** Pengabdian masyarakat ini adalah dengan edukasi peningkatan pengetahuan tentang premenopause.

**Hasil:** Hasil kegiatan penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan tentang premenopause dan diharapkan mampu menghadapinya dengan sehat

**Kesimpulan:** Implikasi dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini adalah perlu dilakukannya penyuluhan tentang premenopause

**Kata Kunci:** Pengetahuan, penyuluhan, dan premenopause

## 1. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan yang dilaksanakan secara berkesinambungan telah berhasil meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, antara lain meningkatnya umur harapan hidup di Indonesia dari 68,6 tahun pada tahun 2004 menjadi 70,5 tahun pada tahun 2007. Meningkatnya umur harapan hidup dapat meningkatkan populasi perempuan menopause di Indonesia. Jumlah penduduk perempuan berusia diatas 50 tahun dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang signifikan. Sensus penduduk tahun 2000 melaporkan jumlah perempuan berusia diatas 50 tahun mencapai 15,5 juta jiwa atau 7,6% dari total penduduk, sedangkan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi 30 juta atau 11,5% dari total penduduk (Risksdas, 2013). Badan Pusat Statistik (2011) melaporkan jumlah penduduk perempuan di Indonesia adalah 118 juta jiwa dengan jumlah penduduk perempuan pada kelompok umur 45-49 tahun adalah 7 juta jiwa, umur 50-54 sebanyak 5,7 juta jiwa.

Menopause merupakan berakhirnya masa reproduksi seorang perempuan dimana selama 12 bulan perempuan tersebut mengalami amenore, umumnya menopause terjadi pada usia antara 45 hingga 58 tahun (Shimp & Smith dalam Abernethy, 2011).

Sebelum terjadinya menopause, seorang wanita akan mengalami masa yaitu mulai terjadi perubahan biologis, fisiologis, psikologis dan gejala klinik lain-nya sebagai awal permulaan dari menopause dan mencakup juga satu tahun atau dua belas bulan pertama setelah terjadinya menopause. Perubahan fisik akibat penurunan produksi estrogen dan progesteron menimbulkan berbagai gejala, baik yang berhubungan dengan organ reproduksi maupun organ tubuh lainnya. Perubahan yang terjadi pada masa menopause juga memengaruhi keadaan psikologis seorang perempuan. Keluhan psikologis sifatnya sangat individual dapat dipengaruhi oleh sosial budaya, pendidikan, lingkungan dan ekonomi. Perubahan fisik dan psikologis tentu akan mengganggu kesehatan dan mempengaruhi kualitas hidup perempuan (Olivia Sanders, 2012).

Keluhan psikologis yang sering dialami meliputi perasaan sedih, kecemasan, iritabilitas, perasaan berubah-ubah, labilitas emosi, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan dan merasa tidak berharga. Penyebab premenopause awal adalah peningkatan gejala sindrom premenstruasi dan perubahan siklus mens yang tak teratur.

Dampak seseorang mengalami premenopause adalah perubahan periode menstruasi. Masa menstruasi sebelum mengalami premenopause biasanya wajar setiap bulannya dan rutin. Namun, jika sudah masuk masa premenopause akan terjadi perubahan periode menstruasi, yang mungkin akan berlangsung lebih lama atau lebih pendek atau bahkan tidak mengalami menstruasi selama beberapa bulan. Selain itu, bisa saja akan mengalami perdarahan ringan. Adapun dampak lainnya adalah vagina kering, produksi lemak meningkat, nyeri seks, dan perubahan mental (Glasier & Gebbie, 2012).

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas menyebar di dalam yang berkaitan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Perasaan isoalsi, keterasingan dan ketidaknyamanan (Stuart & Laraia, 2011). Kecemasan yang dialami perempuan menopause salah satunya karena kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami dan juga cemas akan hal-hal yang mungkin muncul seperti keluhan fisik berupa berkeringat di malam hari, sakit kepala, berhentinya hasrat seksual, merasa dirinya akan menjadi lebih tua yang berarti kecantikannya akan memudar dan terjadi penurunan fungsi tubuh, sehingga dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan

suami maupun lingkungan sosialnya (Risikesdas, 2013).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di RW 012 Kelurahan Jatibening pada 20 orang perempuan premenopause didapatkan sebanyak 10 orang perempuan premenopause tidak mengetahui tentang premenopause dan mengalami kecemasan dalam menghadapi premenopause serta timbulnya berbagai penyakit dan keluhan fisik lainnya. 6 orang perempuan premenopause tidak mengetahui tentang premenopause dan timbulnya berbagai penyakit dan keluhan fisik lainnya, tetapi tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi premenopause. 4 orang lainnya mengetahui tentang premenopause dan menganggap premenopause tidak perlu dicemaskan karena premenopause merupakan proses yang pasti akan dialami oleh setiap perempuan. Studi yang telah dilaporkan membuktikan bahwa masih tingginya tingkat kecemasan dan rendahnya tingkat pengetahuan perempuan dalam menghadapi premenopause di RW 012 Kelurahan Jatibening. Berdasarkan fenomena tersebut, tertarik menyelenggarakan edukasi tentang pengetahuan premenopause pada wanita premenopause di RW 012 Kelurahan Jatibening.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi tentang premenopause. Sasaran dalam program pengabdian ini adalah wanita premenopause di RW 012 Kelurahan Jatibening.

Pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan dengan dua topik yang masing-masing berdurasi 2x50 menit yang kemudian dilanjutkan dengan Tanya jawab. Topik dalam pengabdian masyarakat ini adalah premenopause dan dilanjutkan lagi dengan topic menghadapi masa premenopause.

## 3. HASIL

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Perempuan Premenopause di RW 012 Kelurahan Jatibening Tahun 2017

Kecemasan			
No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
1	Cemas	26	65
2	Tidak Cemas	14	35
Total		40	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa 40 responden terbanyak pada responden dengan Gejala Cemas sebanyak 26 orang (65,0%) dan paling sedikit pada responden dengan Tidak Cemas yaitu sebanyak 14 orang (35,0%).

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pada Perempuan Premenopause di RW 012 Kelurahan Jatibening Tahun 2017

Pengetahuan			
No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Rendah	28	70
2	Tinggi	12	30
Total		40	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa 40 responden terbanyak pada responden berpengetahuan Rendah sebanyak 28 orang (70,0%) dan 12 orang (30,0%) pada kategori rendah.

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Evaluasi Tingkat Pengetahuan Pada Perempuan Premenopause di RW 012 Kelurahan Jatibening Tahun 2017

Pengetahuan			
No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Rendah	5	20
2	Tinggi	35	80
Total		40	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa 40 responden terbanyak pada responden berpengetahuan tinggi sebanyak 35 orang (80,0%) dan 5 orang (20,0%) pada kategori rendah.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan pengabdian masyarakat, maka terlihat peningkatan pengetahuan pada ibu peserta edukasi. Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 40 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 28 orang (70,0%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi tinggal 5 (20%). Sedangkan pada kategori baik terjadi peningkatan jumlah responden, semula 12 orang (30.0%) meningkat menjadi sebanyak 35 orang (80%) responden dengan pengetahuan baik.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2012). Tingkat pengetahuan responden terhadap menopause dibagi menjadi 2 kategori, yaitu pengetahuan Tinggi dan pengetahuan Rendah. Dalam penelitian ini pengetahuan responden diukur dari jumlah presentase jawaban responden. Tingkat pengetahuan Tinggi adalah jika jumlah presentase jawaban  $\geq 76\%$  -100%, sedangkan pengetahuan Rendah jika jumlah presentase jawaban responden  $\leq 76\%$ . Pada tabel 1 dari 40 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang Rendah tentang menopause, yaitu sebanyak 24 orang (60,0%). Hal ini menunjukkan tingkat

pengetahuan perempuan premenopause di RW 012 Kelurahan Jatibening tentang menopause masih dalam kategori kurang, walaupun responden dengan pengetahuan Tinggi berjumlah 16 orang (40,0%).

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan sampai pendidikan menengah. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dan makin mudah diproses penerimaan informasi (Aprilia & Puspitasari, 2011).

Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah pastilah berpengetahuan rendah pula. Karena peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal tetapi juga bisa diperoleh dari sumber informasi lain. Untuk itu tidak selamanya dipengaruhi oleh faktor pendidikan.

#### 5. KESIMPULAN

Data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan pengabdian masyarakat, maka terlihat peningkatan pengetahuan pada ibu peserta edukasi. Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 40 responden pada kategori baik terjadi peningkatan jumlah responden, semula 12 orang (30.0%) meningkat menjadi sebanyak 35 orang (80%) responden dengan pengetahuan baik.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Abernethy. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta.
- Baziad. A. (2012). *Endokrinologi Genokologi Media Aesculapius*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta
- Bziad. A. (2012). *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pusaka. Jakarta.
- Fatmawati, M.D. (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause di Desa Pejagoan Kabupaten Kebumen*. Laporan penelitian Program Studi Ilmu Keperawatan. Kebumen.
- Glasier, A dan Gebbie, A. (2012). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : ECG.
- Hawari, Dadang. (2013). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Balai Penerbit FKUI. Jakarta.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Peneliti Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2012). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Renika Cipta. Jakarta
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nurusalam. (2011). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Prakti Keperawatan Profesional Edisi 3*. Salemba Medika. Jakarta.
- Potter & Perry. (2011). *Fundamental Keperawatan Edisi. 4*. Jakarta : ECG.
- Retnowati, Sofia. N. (2011). *Tetep Bergairah Memasuki Usia Menopause :Sebuah Tinjauan Psikologis*. Laporan penelitian Fakultas Psikologi Universitas UGM.
- Riskesdas, Rostiana. (2013). *Kecemasan Pada Perempuan yang Menghadapi Menopause*. Laporan penelitian Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Safitri, Aina. (2013). *Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Menopause pada Wanita dikeluarkan Titi Papan Kota Medan*. Laporan penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara.
- Stuart, G. W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta : EGC.