



EDUKASI KESEHATAN PERUBAHAN FISILOGIS MENOPAUSE PADA IBU MUSLIMATAN (SEHAT DAN BAHAGIA MENJELANG DAN SAAT MENOPAHOUSE)**Oleh****Iis Hanifah¹⁾, Tutik Hidayati²⁾ & Wahida Yuliana³⁾****^{1,2,3}Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo****E-mail: ¹iishanifah2017@gmail.com**

Article History:

Received: 11-04-2021

Revised: 17-05-2021

Accepted: 25-05-2021

Keywords:*Food Security, BUMDes**Perubahan Fisiologis**Menopause, Ibu Muslimatan*

Abstract: *Menopause adalah tahap akhir proses biologi yang dialami perempuan berupa penurunan produksi hormon seks perempuan. Berdasarkan hasil survey di Desa Gading Wetan pada 3 ibu muslimat tanggal 6 Desember 2019 hampir separuh dari ibu masih belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang menopause dan bagaimana cara menghadapi perubahan fisik dan psikologis. Tujuan pengabdian masyarakat ini diharapkan ibu memahami menopause dan menerima perubahan fisiologis sehingga mengurangi rasa cemas. Maka diperlukan Penyuluhan yang diikuti para ibu muslimat untuk memberikan gambaran proses terjadinya menopause dan cara menghadapi gejala psikis dan fisik, terutama yang berkaitan dengan masalah seksual. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan serta perubahan pemahaman bahwa menopause tidak serumit yang dipikirkan oleh ibu muslimatan, semua bisa diatasi dengan hidup yang sehat dan jiwa yang tenang. Pada kegiatan ini diharapkan ibu muslimat dapat menjaga keharmonisan rumah tangga dan menerapkan ilmu pengetahuan yang sudah diberikan disepanjang daur kehidupan*

PENDAHULUAN

Menurut hasil penelitian Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Sumatera Utara dalam Hardians (2005) bahwa keluhan masalah kesehatan yang di hadapi oleh perempuan menopause yaitu perubahan fisik seperti: keluhan nyeri senggama (93,33%), perdarahan pasca senggama (84,44%), vagina kering (93,33%), dan keputihan (75,55%), gatal pada vagina (88,88%), perasaan panas pada vagina (84,44%), nyeri berkemih (77,77%), inkontinensia urin (68,88%).¹ Sebagian besar perempuan di Indonesia tidak mengetahui dampak yang bisa timbul saat akan memasuki masa menopause. Ketidaktahuan itu didasari pandangan yang menganggap menopause itu gejala alami. Padahal saat memasuki masa tidak haid itu lagi, perempuan mengalami gejala-gejala seperti gejalak panas (*hot flushes*) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung

¹ Hadrians, dkk, 2005, *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Menopause*. [http://wordpress.com/23 mei 2020](http://wordpress.com/23%20mei%2020)

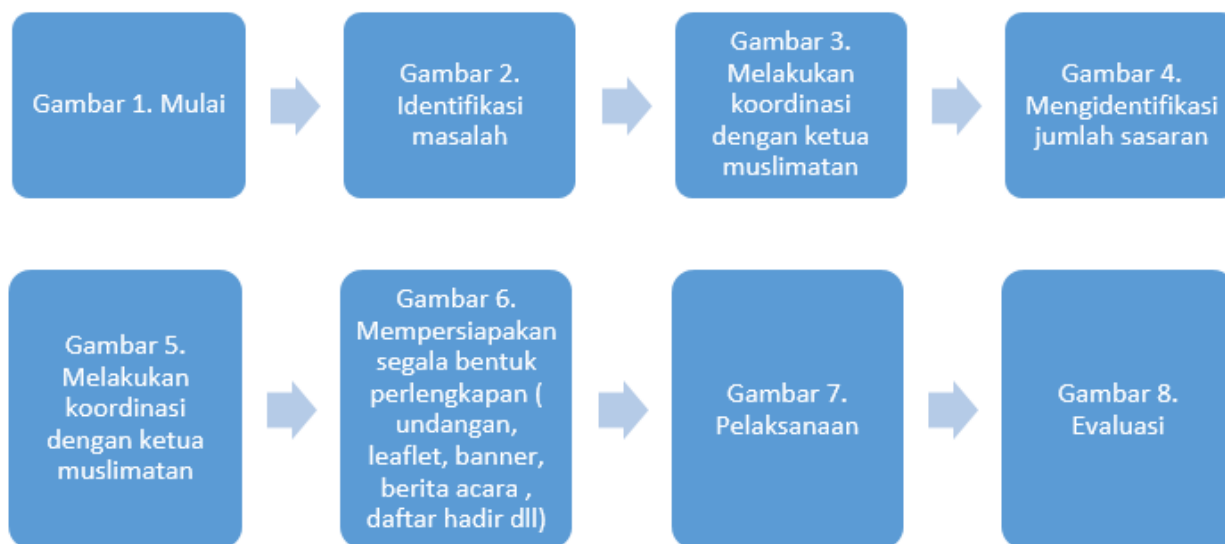


cepat dan tidak teratur), dan berat badan bertambah.² Berdasarkan hasil survey di Desa Gading Wetan pada sejumlah 44 ibu muslimat saat acara yasinan tanggal 6 Desember 2019 hampir separuh dari mereka masih belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang menopause dan bagaimana cara untuk tetap stabil dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis terutama dalam urusan berhubungan seksual dengan suami.

Muslimat adalah salah satu organisasi kewanitaan yang cukup tua di Indonesia. Organisasi ini bertekad untuk meningkatkan kualitas perempuan Indonesia yang cerdas, terampil, dan kompetitif, mempersatukan gerak kaum perempuan Indonesia, khususnya perempuan Islam Ahlusunnah Waljama'ah serta organisasi ini banyak bergerak di bidang sosial, pendidikan, dan dakwah. Arus globalisasi dan derasnya kemajuan teknologi komunikasi telah memperlihatkan perkembangan yang menakjubkan disatu sisi, namun disisi lain masyarakat nampaknya mulai berhadapan pada benturan budaya, seolah-olah perlahan-lahan ilmu pengetahuan mengucapkan selamat tinggal pada agama, kehidupan manusia semakin kering akan makna spiritual. Untuk melakukan sebuah pembangunan terhadap perempuan diperlukan pemberdayaan terhadap perempuan. Melalui pemberdayaan perempuan diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan.³

Berdasarkan beberapa data situasi di atas, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu ibu muslimat tidak memiliki pengetahuan yang cukup serta masih belum mengetahui cara penanganan tentang proses terjadinya menopause pada wanita yang dapat menimbulkan kecemasan sehingga akan berdampak buruk pada keadaan psikis dan fisiknya.

METODE



HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi kesehatan perubahan fisiologis *menopause* pada ibu muslimatan (sehat dan bahagia menjelang dan Saat

² Departemen Kesehatan RI, 2007. **Tips Mempersiapkan Menopause.** <http://www.depkes.go.id/index.php.optiom=article&task=viewarticle&artid=53&Itemid=3>.

³ Departemen Kesehatan RI, 2007. **Tips Mempersiapkan Menopause.** <http://www.depkes.go.id/index.php.optiom=article&task=viewarticle&artid=53&Itemid=3>.



Manopause” di Desa Gading wetan khususnya pada acara yasinan yang digelar setiap bulan oleh ibu –ibu desa. Ibu muslimatan yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sejumlah 44 orang (100%). Kegiatan rutin ini setiap bulannya dilaksanakan secara bergantian di setiap rumah dari anggota muslimat yang hampir keseluruhan sudah mencapai masa pra menopause dan menopause.

Tabel 1. Hasil Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi kesehatan perubahan fisiologis *manopause* pada ibu muslimatan (sehat dan bahagia menjelang dan Saat *Manopause*”

No	Sebelum dilakukan Program	Setelah dilakukan Program
1.	Ibu muslimat tidak memiliki pengetahuan tentang menopause dan cara penanganannya	1. Ibu muslimat memiliki pengetahuan tentang menopause dan cara penanganannya
2.	Ibu muslimat cemas dengan adanya perubahan hubungan seksual dengan suaminya	2. Ibu muslimat sudah tidak cemas dengan adanya perubahan hubungan seksual dengan suaminya dan mampu membuat hubungan harmonis
3.	Ibu muslimat menganggap menopause adalah masa yang membuat rentang sebuah hubungan suami istri	3. Ibu muslimat menganggap menopause adalah masa fisiologis dimana setiap wanita mengalami hal tersebut
4.	Ibu muslimat belum menerima perubahan secara fisik dan psikis yang dialaminya	4. Ibu muslimat bisa menerima perubahan secara fisik dan psikis yang dialaminya

DISKUSI

1. Menopause

Yaitu masa jika tidak lagi menstruasi atau saat haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut pasca menopause bila telah terjadi menopause 12 bulan sampai menuju ke senium. Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat ditegakkan jika berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya satu tahun. Berhentinya menstruasi dapat didahului terjadinya siklus menstruasi yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur untuk terjadinya masa menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, dan pola kehidupan.

2. Penyebab menopause

Tubuh wanita memiliki persediaan sel ovum dengan jumlah yang terbatas dan masa menopause itu terjadi ketika ovarium atau indung telur telah kehabisan sel telur atau ovum, hal ini menyebabkan produksi hormon dalam tubuh terganggu yaitu berhentinya produksi hormon seks wanita yang tidak lain adalah hormon estrogen dan progesteron. Penurunan fungsi hormon dalam tubuh akan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh dan gejala-gejala menopause akan mulai timbul dan terasa terlihat adanya perubahan pada haid yang mungkin menjadi lama atau lebih singkat dan untuk jumlah darah menstruasi yang dikeluarkan menjadi tidak konsisten yaitu relatif menjadi lebih



banyak dari sebelumnya.⁴

3. Faktor yang mempengaruhi menopause

a. Faktor psikis

Keadaan seorang wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami waktu menopause yang lebih muda atau lebih cepat dibandingkan yang menikah dan tidak bekerja atau bekerja dan tidak menikah.

b. Usia pertama haid (menarche)

Semakin muda seorang wanita mengalami menstruasi pertama kalinya, maka akan semakin tua atau lama untuk mengalami masa menopause. Wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 15 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang haid lebih dini sering kali akan mengalami menopause sampai pada usia mencapai 50 tahun.

c. Usia Melahirkan

Penelitian yang dilakukan oleh *Beth Israel Deaconess Medical Center* di Boston mengungkapkan bahwa wanitayang masih melahirkandiatas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua tualama. Hal ini disebabkan karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi, bahkan akan memperlambat sistem penuaan tubuh.

d. Merokok

Seorang wanita yang merokok akan lebih cepat mengalami masa menopause. Merokok mempengaruhi cara tubuh memproduksi atau membuang hormon estrogen. Di samping itu juga, beberapa peneliti meyakini bahwa komponen tertentu dari rokok juga berpotensi membunuh sel telur.

e. Pemakaian kontrasepsi

Kontrasepsi dalam hal ini yaitu kontrasepsi hormonal. Hal inidikarenakan cara kerja kontrasepsi yang menekan kerja ovarium atau indung telur. Pada wanita yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal akan lebih lama atau tua memasuki masa menopause.

f. Diabetes

Penyakit autoimun seperti diabetes melitus menyebabkan terjadinya menopause dini. Pada penyakit autoimun, antibodi yang terbentuk akan menyerang FSH.

4. Perubahan Secara Psikologi pada masa Menopause

Pandangan bahwa menopause memiliki efek yang merusak pada kesehatan mental tidak didukung dalam literatur psikiatri, atau dalam survei populasi umum. data longitudinal dari doku5men *Massachusetts Women's Health Study* bahwa wanita menopause tidak berhubungan dengan peningkatan risiko depresi. Meskipun wanita lebih mungkin untuk mengalami depresi dibanding pria, perbedaan jenis kelamin ini dimulai pada awal masa

⁴Mulyani S. 2013. Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika

⁵ Sarwono.2012. Syndrom Menopause.Yogyakarta: Nuha Medika.

⁶ Azwar. 2011. Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: NuhaMedika.



remaja, tidak pada masa menopause.

5. Perubahan Fungsi Seksual

Banyak wanita mengalami disfungsi seksual, meskipun insidensi dan etiologi yang tepat masih belum diketahui. Disfungsi seksual mungkin melibatkan penurunan minat atau keinginan untuk memulai aktivitas seksual, serta penurunan gairah atau kemampuan untuk mencapai orgasme selama hubungan seksual. Etiologi disfungsi seksual disebabkan oleh banyak faktor, termasuk masalah psikologis seperti depresi atau gangguan kecemasan, konflik dalam hubungan, masalah yang berkaitan dengan penyimpangan seksual, penggunaan obat, atau masalah fisik yang membuat aktivitas seksual menjadi tidak nyaman, seperti endometriosis atau atrofi vaginitis.

6. Penanganan Menghadapi Menopause

a. Terapi Hormonal (Terapi Sulih Hormon/TSH)

Terapi hormon yang biasa digunakan pada wanita menopause adalah sulih estrogen, karena gejala menopause disebabkan oleh defisiensi estrogen. Terapi sulih hormon terdapat dalam beberapa jenis sediaan seperti tablet, plester (patch), implan, semprot hidung, cincin vagina, gel, dan krim atau tablet vaginal.

b. Terapi Non-hormonal

1) Teknik Relaksasi

Relaksasi seperti meditasi dan yoga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres, kekalutan emosi, dan mengurangi berbagai gangguan fisiologi dalam tubuh. Melakukan relaksasi sangat menguntungkan terutama bagi wanita yang mengalami sindrom menopause karena dapat memberikan rasa tenang dan terhindar dari rasa panic.

2) Menjaga pola makan

Pola makan yang dianjurkan untuk wanita yang mendekati usia tengah baya diantaranya adalah menghindari makanan berlemak, mengurangi asupan garam untuk mengurangi kemungkinan tekanan darah tinggi, serta meningkatkan asupan serat yang akan melindungi dari berbagai penyakit seperti diabetes dan kanker.

3) Olah raga teratur

Olah raga ringan seperti bersepeda, berenang, atau berlari dapat menjaga jantung tetap sehat sehingga menurunkan risiko terkena penyakit kardiovaskular, selain itu olah raga juga dapat membantu mempertahankan bahkan meningkatkan massa tulang sehingga dapat mencegah osteoporosis.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan sangat lancar, ibu muslimatan yang hadir di acara yasinan yang sekaligus diadakan acara edukasi kesehatan sangat senang dan antusias, karena mereka merasa sangat bermanfaat dengan pengetahuan yang sudah diberikan utamanya pengetahuan tentang makna menopause, kapan menopause itu akan terjadi, dan hal apa yang akan dirasakan oleh seorang perempuan serta bagaimana cara mengatasinya.



PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan iman, kekuatan, kesehatan, semangat yang tinggi, serta semua kekayaan, nikmat dan karunia yang telah dilimpahkan kepada kami sehingga dapat menyelesaikan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan judul " **Edukasi kesehatan perubahan fisiologis menopause pada ibu muslimatan (sehat dan bahagia menjelang dan Saat Menopause)**".

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan untuk memenuhi dan menjalankan Tridarma Perguruan Tinggi.

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini tidak lepas dari bantuan seluruh pihak. Oleh karena itu kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ketua Yayasan STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong Kiai H. Muhammad Hasan Muttawakkil Allallah SH.MM.
2. Ketua STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong Dr. H. Nur Hamim, SKM. S.Kep, Ns., M.Kes
3. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ibu Umi Narsih beserta seluruh Rekannya

Semua pihak terkait yang telah banyak membantu sehingga pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

Kami menyadari bahwa penulisan laporan Program Kemitraan Masyarakat ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kami menerima saran dan kritik dari pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat demi kesempurnaan selanjutnya. Akhir kata dari kami, semoga dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Azwar. 2011. Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: NuhaMedika
- [2] Departemen Kesehatan RI, 2007. *Tips Mempersiapkan Menopause*. <http://www.depkes.go.id/index.php?option=article&task=viewarticle&artid=53&Itemid=3>.
- [3] Hadrians, dkk, 2005, *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Menopause*. [http://wordpress.com/23 mei 2020](http://wordpress.com/23%20mei%202020)
- [4] Mulyani S. 2013. Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika
- [5] Sarwono.2012. Syndrom Menopause.Yogyakarta: Nuha Medika