



---

## **Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia *Pre-Menopause* di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih**

**Irma Noervadila<sup>1)</sup>, Yesi Puspitasari<sup>2)</sup>, Lisma Dian Kartika S.<sup>3)</sup>, Darsih Idayani<sup>4)</sup>,  
Ahmad Khafas Rasyidi<sup>5)</sup>**

<sup>1,2,3,4,5)</sup> Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Situbondo

noervadilairma@gmail.com

**ABSTRAK:** Perkembangan dan pertumbuhan manusia akan terhenti, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase *menopause* (Sasitorn, 2016). *Menopause* merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Peristiwa *Pre-menopause* sering tidak menjadi perhatian bagi kebanyakan wanita karena dianggapnya sebagai peristiwa alami, sebagian kecil menganggapnya sebagai sesuatu yang buruk, *menopause* juga dianggap sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka. Hal ini dikarenakan dasar pengetahuan wanita tentang *menopause* masih sedikit sehingga wanita *Pre-menopause* enggan untuk mencari tahu tentang informasi tentang *Pre-menopause*. Cara mengatasi masalah *menopause* keterlibatan pemerintah dan juga masyarakat dalam mengatasi masalah *menopause* antara lain bekerjasama dengan tim dari berbagai disiplin ilmu misalnya psikologi dan tenaga kesehatan melalui kegiatan posyandu lansia sebagai tempat efektif untuk memberikan informasi tentang *Pre-menopause*, *menopause*, dan pasca *menopause*. Peran bidan di komunitas diharapkan dapat memberikan konseling di wilayah kerjanya sebagai tempat yang efektif untuk memberikan informasi tentang *Pre-menopause*, *menopause*, dan pasca *menopause*.

**Kata kunci :** *Menopause*, penyuluhan Kesehatan, Pre-Menopause

**ABSTRACT:** *The development and growth will stop, so the next there will be many changes to the function of the human body. These changes occur most often in women because the aging process occurs in a phase, namely the menopause phase (Sasitorn, 2016). Menopause is the cessation of menstruation that occurs in women with an age range of 48 to 55 years. This period is very complex for women because it is related to their physical and mental condition. Pre-menopausal events are often not a concern for most women because they are considered a natural event, a small number consider it bad, menopause is also considered a taboo subject to be discussed openly. This is because women's basic knowledge about menopause is still small so Pre-menopausal women are reluctant to find out about information about Pre-menopause. how to overcome menopause the involvement of the government and also the community in overcoming the problem of menopause include collaborating with teams from various disciplines such as psychology and health workers through the elderly posyandu activities as an effective place to provide information about Pre-menopause, menopause, and post-menopause. The role of midwives in the community is expected to provide counseling in their work area as an effective place to provide information about Pre-menopause, menopause, and post-menopause.*

**Keywords:** *Menopause, Health education, Pre-Menopause*

## PENDAHULUAN

Masyarakat adalah sejumlah manusia atau penduduk dalam arti seluas-luasnya dan terikat oleh kebudayaan, adat istiadat yang bersifat *continue* dan terikat oleh identitas yang sama. Jadi yang dimaksud pemberdayaan masyarakat ialah upaya meningkatkan keadaan penduduk dengan menggali potensi yang ada di masyarakat agar mereka mampu meningkatkan taraf hidup baik melalui pendidikan maupun pelatihan yang berisimotivasi, penyadaran atau penguat agar masyarakat berdaya (Mahbubani, 2016).

*Menopause* merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain perempuan mengalami stress fisik dapat juga mengalami stress psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami oleh semua perempuan (Dewa Ayu, 2013). Perubahan yang terjadi tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena proses menua terjadi suatu fase yaitu fase *menopause*.

*Menopause* merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi. Seringkali wanita menghadapi *menopause* dengan rasa cemas dan takut karena memasuki usia tua dan sudah tidak dapat melahirkan anak. Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa *menopause* yakni berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (Intan, 2017). Perubahan keseimbangan hormonal ini dapat menyebabkan berbagai gejala psikologis ditandai dengan sikap yang mudah tersinggung, depresi, cemas, suasana hati (*mood*) yang tidak menentu, menurunnya kemampuan berfikir dan daya ingat.

Materi Penyuluhan tentang Menopause

Slide 1

**Pembinaan Kesehatan Reproduksi Bagi Lansia**  
IRMA NOERVADILA, S.Pd, M.Pd

π 17/09/2019 STKIP PGRI SITUBONDO

Slide 2

π

- › Kondisi fisik, mental, dan sosial setiap orang mengalami perubahan yang terjadi secara pelan, teratur dan pasti.

Lemah → Puncak kekuatan → Lemah lagi

Gelisah, kegoncangan → apabila tidak dipersiapkan

Slide 3

**KLIMATERIUM**

MENSTRUASI

SEBELUM → SESUDAH

- › Perubahan fisik, mental → perubahan hormonal
- › Kekacauan pola menstruasi
- › 5 th sebelum dan sesudah menopause (kira2 usia 40 – 55 th)

Slide 4

$\pi$

### Kondisi Fisiologi

Akibat

- Menurun sampai berhentinya fungsi ovarium, tidak memproduksi telur
- Kadar estrogen menurun

- Haid tidak teratur
- Rahim mengecil
- Kulit mulai keriput
- Dispareunia (sakit ketika bersenggama), produksi getah vagina berkurang.

Slide 5

$\pi$

### Kondisi Psikologis

Gejala psikosomatis meningkat

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cemas	<input type="checkbox"/> Takut tanpa sebab
<input type="checkbox"/> Gelisah	<input type="checkbox"/> Susah tidur
<input type="checkbox"/> Mudah tersinggung	<input type="checkbox"/> Gampang lelah
<input type="checkbox"/> Kesepian	<input type="checkbox"/> Berdebar-debar
<input type="checkbox"/> Merasa terasing	<input type="checkbox"/> Cemburu
	<input type="checkbox"/> Curiga pada suami

Slide 6

$\pi$

# Menopause

Fase akhir dari masa reproduksi wanita

Slide 7

$\pi$ Proses Menopause	
Menopause adalah waktu berhentinya siklus haid wanita secara alamiah pada periode usia 45 – 50 th.	40 th Perubahan dimulai
	50 th Tidak haid lagi (rentang 48-52 th)
	Setiap wanita berbeda masanya
	Dipengaruhi oleh usia pertama kali haid, perbedaan status, gizi, kultur atau budaya, lingkungan sosial

Slide 8

$\pi$ Gejala menopause	
<b>Fisiologis</b>	<b>Psikologis</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hawa panas (wajah, kulit leher atau seluruh tubuh)</li><li>• Kulit keriput</li><li>• Payudara kendor, menggantung</li><li>• Tulang keropos (osteoporosis)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sulit tidur</li><li>• Pusing-pusing</li><li>• Emosi berubah-ubah</li><li>• Gampang tersinggung</li><li>• Minat melakukan hub seksual menurun → vagina kering dan sakit</li></ul>

Slide 9

$\pi$ Menyikapi Perubahan dan Gejala yang timbul saat Menopause	
<b>1.</b> Pengetahuan dan kesadaran tentang menopause dan klimaterium pada umumnya	<b>2.</b> Keharmonisan dan adanya saling pengertian dalam keluarga

Slide 10

$\pi$

### Menghindari Penuaan Kulit Terlalu Cepat

Usahakan tubuh jangan terlalu gemuk	Hindari sinar matahari	Tingkatkan aktivitas olahraga (3x1 minggu)	Massage – pelembab kulit
-------------------------------------	------------------------	--	--------------------------

Slide 11

$\pi$

### Mempersiapkan Diri Menghadapi Menopause

Memenuhi makanan bergizi

- Menghambat implikasi negatif terhadap kinerja otak, mencegah kulit mengering

Jenis makanan yg mengandung phytohormon estrogen

- Kacang kedelai, pepaya, tiap hari → mencegah hawa panas
- Mengandung vit. D: ikan tuna, telur, susu

Slide 12

$\pi$

### 10 menit

Menghentikan merokok dan minuman beralkohol

Olahraga teratur minimal 3x1 minggu: jalan kaki, bersepeda, naik tangga

Dukungan moral dari keluarga, khususnya suami

Slide 13

$\pi$

### Proses Penuaan Memperbesar Terjadinya Beberapa Gangguan

<h4>Infeksi karena turunya daya tahan</h4> <ul style="list-style-type: none"><li>• Infeksi alat kelamin</li><li>• Infeksi paru</li><li>• Dan infeksi lain</li></ul> 	<h4>Proses degenerasi terjadi pada</h4> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sistem jantung dan pembuluh darah; penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, ginjal, dll</li><li>• Sistem organ reproduksi: tumor rahim jinak, kista indung telur, perlukaan mulut rahim</li><li>• Sistem pencernaan makanan</li></ul>
---	--

Slide 14

$\pi$

### Upaya yang dapat dilakukan di Era Menopause

<h4>Menerima dengan ikhlas periode menopause sbg proses kehidupan</h4> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan olahraga secara teratur</li></ul>	<h4>Hubungan seksual dilakukan dg kondom (memiliki pelicin), mengolesi organ reproduksi dengan cairan jelly</h4> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hormon estrogen pengganti atau konsumsi daun semanggi dan kedelai</li></ul>
--	--

Slide 15

$\pi$

## Seksualitas Pada Wanita Menopause

Slide 16

$\pi$  Faktor penting yang mempengaruhi interaksi seksual lansia



Keeratan hubungan keseharian suami istri
Kondisi fisik pasangan – kurang bugar – malas berhubungan seksual
Pola menstruasi tidak teratur, berlebihan, berkepanjangan emungkinan hamil tidak terjadi → "menguntungkan"
Aktivitas seksual lebih stabil – tidak takut hamil

Slide 17


$\pi$  Penyebab Menurunnya Gairah Seksual

<input type="checkbox"/> Khawatir kemungkinan hamil	<input type="checkbox"/> Kelelahan fisik dan psikis
<input type="checkbox"/> Gangguan saat bersenggama	<input type="checkbox"/> Masalah relasi hubungan suami istri
<input type="checkbox"/> Menderita penyakit kronis	<input type="checkbox"/> Masalah seksual pasangan; ejakulasi dini, impotensi
<input type="checkbox"/> Kewajiban pengobatan jangka panjang	<input type="checkbox"/> Lecet dan pendarahan (bagi yg ketika muda kurang aktif dan tidak teratur dalam berhubungan seksual)
<input type="checkbox"/> Psikologis; depresi, stres	

Slide 18

$\pi$  Hubungan Seksual Pada Masa Menopause

- › Aktivitas seksual sebaiknya terus dipertahankan
- › Perubahan lain: rangsangan lebih lama
- › Mengatasi vagina kering: gunakan "pelumas" misalnya sejenis gel
- › Agar tidak bosan: variasi gaya agar masing-masing menikmati






Slide 19

$\pi$  **Kenikmatan Seksual pada Isteri Menopause**

- › Kehidupan seksual menopause ditentukan oleh kehidupan seksual pada masa sebelumnya (masih muda)
- › Bila tidak menyenangkan → terasa sebagai beban




Slide 20

$\pi$  **Penanganan Pada Pasangan Yang terganggu Hubungan Seksualnya**

← Berikan Konseling, bila parah ke dokter untuk diberi resep

↻ Diet seimbang, kurangi karbohidrat (gula), konsumsi susu, tempe, kedelai

↻ Terapi hormonal jika diperlukan



Slide 21

$\pi$

Ada pertanyaan?



11/15/2015 SUMUR JURANG

## METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia *Pre-menopause* di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih”, dilakukan secara bertahap sesuai dengan program yang telah disusun sebelumnya. Seluruh program kegiatan disusun secara bersama dalam bentuk Rencana Tindak dengan rincian berikut ini;

**Tabel 1. Rencana Tindak**

No	Aktivitas/Kegiatan	Bulan	
		1	2
1	Penyusunan rencana Kerja dan tindakan		
2	Persiapan penyuluhan		
3	Koordinasi dengan Kades dan perangkat desa Sumberejo		
4	Penyebaran undangan ke warga (Ibu-ibu)		
5	Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia <i>Pre-Menopause</i>		
6	Evaluasi Penyuluhan		

## PELAKSANAAN

Bentuk Kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi pada lansia *pre-menopause* dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan kegiatan meliputi:
  - a. Kegiatan survei tempat pengabdian kepada masyarakat yaitu di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih Dusun Krajan dan Karang Rejo
  - b. Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Kepala desa dan pengurus Kepala Desa Sumberejo setempat
  - c. Pengurusan administrasi (surat-menyurat)
  - d. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
  - e. Persiapan tempat untuk penyuluhan yaitu menggunakan aula di Kantor Kepala Desa Sumberejo.
2. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) meliputi:
  - a. Pembukaan dan perkenalan dengan ibu-ibu dari dusun Krajan dan Karang Rejo yang hadir di acara penyuluhan
  - b. Penyuluhan mengenai pengenalan *pre-menopause* yang berkenaan dengan proses biologis yang menandai berakhirnya masa subur seorang wanita, dampaknya terhadap kesehatan baik fisik maupun psikis dan mengetahui gejala-gejalanya serta bagaimana cara menghadapi *menopause* pada lansia.
  - c. Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan kesehatan reproduksi pada lansia *pre-menopause*

3. Penutupan

- a. Kegiatan ditutup dan diakhiri dengan bacaan do'a oleh perwakilan Kepala desa Sumberejo.
- b. Foto bersama dengan peserta penyuluhan
- c. Berpamitan dengan pengurus dan Wakil Kepala desa Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih Ds. Krajan dan Ds. Karang Rejo.
- d. Pembuatan laporan kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat.

### **HASIL DAN LUARAN**

*Output* yang didapat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya adalah:

1. Ibu-ibu Lansia dari Desa Sumberejo diberikan pendidikan kesehatan (penyuluhan) mengenai pengenalan masa *pre-menopause*, gejala gejala yang terjadi pada masa *pre-menopause* dan bagaimana cara mengatasinya
2. Dari hasil penyuluhan, ibu-ibu lansia memahami mengenai isi materi penyuluhan dan diakhir sesi diberikan waktu untuk tanya jawab.

Sedangkan *outcome* yang didapatkan dari kegiatan penyuluhan ini antara lain:

1. Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi pada lansia *pre-menopause* dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu lansia tentang pengertian *pre-menopause*, gejala-gejala *menopause*, dampak *menopause* terhadap kesehatan fisik dan psikis, dan cara menghadapinya. Selain itu diharapkan dapat meningkatkan kesiapan ibu-ibu rumah tangga di Desa Sumberejo Kabupaten Banyuputih dalam menghadapi *Pre-menopause*.
2. Lebih jauh, diharapkan kegiatan-kegiatan serupa dapat berdampak pada peningkatan kesiapan ibu-ibu rumah tangga di Desa Sumberejo Kabupaten Banyuputih dalam menghadapi *Pre-menopause*.
3. STKIP PGRI Situbondo semakin dikenal sebagai institusi yang mempunyai kepedulian terhadap permasalahan-permasalahan masyarakat disekitar, tidak hanya pada generasi muda namun juga pada kesejahteraan lansia.



**Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi**



**Gambar 2. Bersama peserta sosialisasi**

Kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi pada lansia *pre-menopause* di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih secara umum berjalan dengan lancar. Wakil Kepala Desa dan seluruh pengurus di Kepala Desa Sumberejo dengan senang hati bersedia membantu pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, sehingga kegiatan penyuluhan tidak mengalami kendala yang besar. Tempat yang digunakan untuk kegiatan adalah aula Kantor Kepala Desa Desa Sumberejo, Kecamatan Banyuputih di Situbondo.

Kegiatan inti yaitu pemberian materi penyuluhan berlangsung selama kurang lebih 45 menit dan diakhir sesi pemateri memberikan waktu untuk diskusi terkait isi materi penyuluhan yang telah disampaikan. Didapatkan 3 pertanyaan dari peserta

---

penyuluhan yang terdiri dari ibu-ibu lansia dengan kisaran umur 40 sampai 60 tahun. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan pada peserta dan mempersilahkan peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang mampu menjawab diberi *applause* sehingga peserta merasa senang dan ibu-ibu yang lain bersemangat untuk menjawab. Setelah sesi diskusi berakhir dilanjutkan sesi penutupan yang diakhiri pembacaan doa oleh wakil dari Kepala Desa Sumberejo.

Adapun kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah pada tahap persiapan yaitu pembagian undangan kepada warga dusun Krajan dan Karang Rejo. Adanya perbedaan waktu luang warga serta tempat yang lumayan sulit di jangkau sehingga pelaksana yang dibantu oleh pengurus Kepala Desa Sumberejo, cukup kesulitan pada saat membagikan undangan kepada warga Dusun Krajan dan Dusun Karang Rejo. Diharapkan ada kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan pengetahuan lansia khususnya ibu-ibu rumah tangga.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang kesehatan reproduksi pada lansia *pre-menopause* yang berlangsung di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih, Situbondo telah terlaksana dengan baik.
2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai kesehatan reproduksi pada lansia *pre-menopause* mendapat respon yang baik dari para peserta yang terdiri dari ibu-ibu lansia warga Dusun Krajan dan Dusun Karang Rejo.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang kesehatan reproduksi pada lansia *pre-menopause* yang berlangsung di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih, Situbondo telah terlaksana dengan baik.
2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai kesehatan reproduksi pada lansia *pre-menopause* mendapat respon yang baik dari para peserta yang terdiri dari ibu-ibu lansia warga Dusun Krajan dan Dusun Karang Rejo.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat serupa dapat dilakukan secara rutin dilokasi yang sama dengan tema yang berbeda dengan sasaran masyarakat yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan khususnya lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewa Ayu .A.P. 2013. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Menghadapi *Menopause* Pada Ibu *Pre-menopause* Di Dukuh Ngebel Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. Skripsi. Sekolah Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- Firda.F dan M. Ridwan. 2014. Hubungan Usia Melahirkan Terakhir, Riwayat Pemakaian Kontrasepsi, Menarche Dan Budaya Dengan Menopause Di Kel. Mulyosari Kec. Metro Barat. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume VII No.1 Edisi Juni 2014, ISSN: 19779-469X.
- Intan. N.H. 2017. Hubungan Tahapan *Menopause* Pada Wanita Dengan Tingkat Kecemasan Di Desa Karangtanjung Alian Kebumen. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombang.
- Mahbuban. 2016. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Bank Sampah Studi pada Bank Sampah Sinar Lestari RW 09 kepala desa Sorosutan, Kecamatan Umbulharjo, Yogyakarta. Skripsi. State Islamic University Kalijagat Yogyakarta.
- Maria. T. W. 2011. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Pada Wanita *Pre Menopause* Di Desa Jendi Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri. Tesis. Univeritas Sebelas Maret Surakarta
- Nirwana Laeli. 2017. Pengaruh Penyuluhan Tentang *Pre-menopause* Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu *Pre-menopause* Di Dusun Cambahan Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Nuningsih. 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Monopause Dengan Keluhan Wanita Saat Monopause Di kepala desa Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timut Tahun 2012.
- Sasitorn Rakkuea. 2016. Gambaran Pengetahuan Wanita Tentang *Menopause* Di Dukuh Sorobaon Kekepala desaan Jati Kecamatan Jaten Kabupaten Karangayar.
- Vika Aprilia.S. dan Yuli Isnaeni. 2012. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang *Menopause* Terhadap Kesiapan Menghadapin *Menopause* Pada Wanita Usia 40 Tahun ke Atas Di Dusun Kempleng Karang Sewu Galur Kulon Progo. Skripsi. PSIK STIKES Aisyiyah Yogyakarta.