
Penyuluhan Sikap Wanita Pre-Menopause Dalam Menghadapi Klimakterium Di Desa Karangrejo Kecamatan Stabat

Dona Seniorita¹⁾

¹⁾Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

¹⁾donaseniorta88@gmail.com

ABSTRAK

Klimakterium adalah peralihan dalam kehidupan normal seorang Wanita sebelum mencapai senium, yang mulai dari akhir masa reproduktif dari kehidupan sampai masa non reproduktif pada wanita yang terjadi antara umur 40-65 tahun. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya pada Wanita pre-menopause untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan menghadapi sindrom klimakterium. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Karangrejo Kecamatan Stabat. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode diskusi, ceramah dan tanya jawab. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah wanita yang berusia 40-65 tahun atau Wanita pre-menopause. Didapati setelah penyuluhan, para peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai menopause, mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi menopause, mengetahui apa yang dimaksud dengan periode menopause, serta mengetahui tanda-tanda dan gejala menopause.

Keywords: Menopause; Klimakterium; Premenopause

PENDAHULUAN

Masa menopause merupakan awal dari masa klimakterium, yaitu fase terakhir dalam kehidupan wanita yang terjadi pada usia 45-50 tahun. Klimakterium yaitu masa peralihan yang dilalui seorang wanita dari periode produktif ke periode non-produktif. Tanda, gejala atau keluhan yang kemudian timbul sebagai akibat dari masa peralihan tersebut, disebut tanda dan gejala pre-menopause yang dapat berlangsung antara 5-10 tahun sekitar menopause (5 tahun sebelum dan 5 tahun sesudah) di mana pada fase ini kemampuan reproduksi mulai menurun. Ketika terjadi menopause akan menimbulkan gejala-gejala yang berbeda pada setiap orang, meskipun demikian dapatlah dikatakan bahwa gejala-gejala pre-menopause merupakan suatu gejala yang biasa disebut sindrom menopause, yang meliputi; ketidakteraturan siklus haid, gejalak panas (Hot Flashes), keringat di malam hari (night sweat), kekeringan vagina (dryness vaginal), penurunan daya ingat, kurang tidur (insomnia), rasa cemas (depresi). Oleh karena itu, perlunya dilakukan penyuluhan tentang sikap wanita pre-menopause dalam menghadapi klimakterium agar para masyarakat khususnya wanita yang sudah mendekati masa menopause dapat mengenal lebih dalam lagi apa itu masa menopause dan bagaimana cara untuk menanganinya dan mengetahui dampaknya.

KAJIAN TEORITIS

Kata "Menopause" berasal dari bahasa Yunani, yaitu men yang berarti 'bulan' dan peusis artinya 'penghentian sementara' yang digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid. Sebenarnya secara linguistik yang lebih tepat adalah 'Menocease' yang berarti berhentinya masa menstruasi Menopause diartikan sebagai suatu masa ketika secara fisiologis siklus menstruasi berhenti, hal ini berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan. (Smart, 2010). Klimakterium adalah masa peralihan yang dilalui seseorang wanita dari periode reproduksi ke periode non reproduksi.

* Corresponding author



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Fase terakhir dalam kehidupan wanita atau setelah masa reproduksi berakhir. Klimakterium mengacu pada periode kehidupan seseorang wanita saat ia berpindah dari tahap reproduktif ke tahap tidak produktif, disertai dengan regresi fungsi ovarium. Klimakterium adalah periode peralihan dari fase reproduksi menuju fase usia tua (senium) yang terjadi akibat menurunnya fungsi generativ ataupun endrokinologik dari ovarium (Baziad, 2003). Menopause adalah proses alami dari penuaan ketika perempuan tidak lagi mendapatkan menstruasi selama satu tahun. Perempuan Indonesia memasuki menopause pada usia rata-rata 50 tahun. Sebagian ada yang mengalami pada usia awal atau lebih lanjut, faktor fisik dan faktor psikis yang memengaruhi kapan terjadi menopause. Perempuan yang mengalami masa menopause, baik menopause dini, premenopause, perimenopause dan pasca menopause akan mengalami gejala klimakterium serta mempunyai masa transisi atau masa peralihan. Periode klimakterium ini ditandai dengan rasa panas, haid tidak teratur, jantung berdebar dan nyeri saat buang air kecil, hal ini disebabkan keluarnya hormon dari ovarium berkurang, masa menstruasi menjadi tidak teratur dan kemudian tidak menstruasi lagi.

Perubahan fisik pada tahap perimenopause terjadi pula pergeseran atau erosi dalam kehidupan psikis pribadi, hal tersebut tentunya akan semakin memperbesar terjadinya sindrom perimenopause (Diniyanti, 2016). Menopause merupakan suatu hal yang alami terjadi karena penurunan sekresi hormon ovarium sehingga terjadi perubahan sistem hormonal yang memengaruhi vasomotor, psikososial, fisik, dan seksual. Faktor biopsikososial perempuan yang mengalami menopause sangat dipengaruhi oleh budaya, agama, organ reproduksi, persepsi, dan Pendahuluan masalah psikososial yang dialami sebelumnya. Keluhan perempuan pada masa perimenopause dan pasca menopause seperti pada urogenital berkaitan dengan keluhan seksual dan kekeringan vagina. Kadar hormon estrogen yang rendah menyebabkan perlindungan terhadap penyakit pun menurun dan hal ini akan menimbulkan berbagai keluhan fisik, baik yang berhubungan dengan organ reproduksi maupun organ tubuh lainnya, proses pada tulang juga terganggu dan mempermudah terjadinya osteoporosis serta risiko untuk terkena penyakit jantung dan pembuluh darah meningkat.

Menurut Baziad (2008) , Saat masuknya seorang dalam fase menopause sangat berbeda-beda. Faktor genetik kemungkinan berperan terhadap usia menopause. Faktor-faktornya yaitu; Menarche (umur haid pertama kali), Kondisi kejiwaan dan pekerjaan, Jumlah anak, Penggunaan obat KB, Merokok, Cuaca dan Ketinggian tempat tinggal dari permukaan laut. Gejala menopause terjadi dalam perimenopause, yaitu beberapa bulan atau beberapa tahun sebelum menstruasi berhenti. Durasi dan tingkat keparahan gejala yang timbul berbeda-beda pada tiap orang.

Ada beberapa periode yang terjadi pada masa menopause, yaitu;

1. Pre-menopause (Klimakterium)

- a. Merupakan masa perubahan antara pramenopause dan pasca menopause. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Pada kebanyakan wanita siklus haidnya >38 hari dan sisanya <18 hari. Sebanyak 80% wanita mengalami siklus haid yang anovulatorik
- b. Tanda-tanda pre-menopause.

Wanita yang mengalami masa menopause, baik menopause dini, pre-menopause dan post menopause, umumnya mengalami gejala puncak (klimakterium) dan mempunyai masa transisi atau masa peralihan. Fase ini disebut dengan periode klimakterium (climacterium=tahun perubahan, pergantian tahun yang berbahaya). Periode klimakterium ini disebut pula sebagai periode kritis yang ditandai dengan rasa terbakar (hot flush), haid tidak teratur, jantung berdebar dan nyeri saat berkemih. Hal ini disebabkan karena keluarnya hormon dari ovarium (indung telur) berkurang, masa haid

menjadi tidak teratur dan kemudian hilang sama sekali. Perubahan-perubahan dalam system hormonal ini mempengaruhi segenap konstitusi psikosomatis (rohani dan jasmani), sehingga berlangsung proses kemunduran.

2. Menopause

Jumlah folikel yang mengalami atresia semakin meningkat. Hingga pada suatu ketika tidak tersedia lagi folikel yang cukup. Produksi estrogen berkurang dan haid tidak terjadi lagi. Yang berakhir dengan terjadinya menopause. Setelah memasuki usia menopause selalu ditemukan kadar FSH yang tinggi (>35 mIU/ml). Perubahan dan keluhan psikologi baik fisik makin menonjol, yang terjadi pada usia 56-60 tahun.

a. Pada fisik terjadi:

Ketidakteraturan siklus haid, gejala panas, kekeringan vagina, perubahan kulit, keringat dimalam hari, sulit tidur, perubahan pada mulut, kerapuhan tulang, penyakit mulai muncul

b. Pada psikologis terjadi:

Ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress, depresi. Terjadi pada usia 56-60 tahun. Tandatanda terjadinya menopause antara lain Perdarahan, Rasa panas dan keringat malam, gangguan berkemih, gejala emosional, perubahan fisik yang lain (Baziad, 2008).

3. Pasca Menopause

Setelah menopause sampai senium yang dimulai setelah 12 bulan amenorea. Kadar FSH dan LH sangat tinggi (>35mIU) dan kadar estradiol sangat rendah.

4. Senium

Seorang Wanita dikatakan senium bila telah memasuki usia pascamenopause lanjut sampai usia >65 tahun

Gejala menopause terjadi dalam masa perimenopause, yaitu beberapa bulan atau beberapa tahun sebelum menstruasi berhenti. Durasi dan tingkat keparahan gejala yang timbul berbeda-beda pada tiap orang. Adapun tanda-tanda dan gejalanya, yaitu; Gejala panas, Jantung berdebar-debar, Gangguan tidur, Depresi, Mudah tersinggung, Merasa takut, Gelisah dan Mudah marah, Sering sakit kepala, Cepat Lelah, Sulit berkonsentrasi, Mudah lupa, Kurang tenaga, Kesemutan, Gangguan libido, Obstipasi, Berat badan bertambah, Nyeri tulang dan otot.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Karangrejo, Kecamatan Stabat, pada Senin, 13 Mei 2019. Adapun yang menjadi sasaran dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah Wanita Pre-Menopause. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan diskusi, ceramah dan tanya jawab melalui tahapan:

1. Persiapan Kegiatan

Persiapan pertama adalah pemohonan izin kepada Kepala Desa Karangrejo, Kecamatan Stabat untuk dapat melakukan pengabdian kepada masyarakat dimana dilakukan survey terlebih dahulu serta pengenalan diri kepada masyarakat sekitar. Kemudian meminta izin jadwal untuk dapat melakukan penyuluhan. Kemudian dilakukan persiapan materi penyuluhan serta persiapan media kegiatan yang digunakan berupa poster, leaflet, laptop dan power point.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Di awal pelaksanaan dilakukan pengenalan diri kepada masyarakat yang mengikuti acara pengabdian kepada masyarakat. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada para peserta penyuluhan mengenai menopause. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan materi penyuluhan kepada para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Senin, 13 Mei 2019 bertempat di Desa Karangrejo, Kecamatan Stabat. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 99 orang. Peserta mengisi daftar kehadiran terlebih dahulu sebelum kegiatan penyuluhan. Di awal pelaksanaan disampaikan beberapa pertanyaan terkait menopause yang kemudian dilanjutkan dengan materi penyuluhan. Setelah penyuluhan dilakukan juga sesi tanya jawab mengenai materi penyuluhan dan didapati adanya peningkatan pengetahuan pada peserta penyuluhan. Para peserta mulai memahami apa yang dimaksud dengan pre-menopause, mengetahui periode menopause, serta tanda-tanda dan gejala menopause.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Setelah dilaksanakannya seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan peserta Wanita pre-menopause di Desa Karangrejo Kecamatan Stabat yang merupakan sasaran dari penyuluhan. Peserta penyuluhan memahami apa yang dimaksud dengan pre-menopause, mengetahui periode menopause, serta tanda-tanda dan gejala menopause pada Wanita.

REFERENSI

- [1] Adrian, Kevin, "Pentingnya Mengenal Tanda-tanda Menopause Wanita," <https://www.alodokter.com/pentingnya-mengenal-tanda-tanda-menopause-pada-wanita>, 2020.
- [2] Diniyati, dkk, "Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Perempuan Premenopous Menghadapi Perubahan Pada Masa Menopause," Jambi, vol. 11, no. 1, 2016.
- [3] Hermawati, Dewi, "Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause," Banda Aceh, vol. 11, no. 2, 2020.
- [4] Purbowati, Niken, "Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Masa Klimakterium," Jakarta, vol. 2, no. 1, 2019.
- [5] Baziad, A, "Menopause dan Andropause," Cetakan Pertama, Jakarta, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2008.

