
EDUKASI : ANTI PANIK HADAPI MENOPAUSE PADA WANITA USIA PRA LANSIA

Islami Adi Wulan Nuari¹, Siti Maemunah², Selasih Putri³

^{1,2,3}STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Email: islaminuari@gmail.com

ABSTRAK

Seorang Perempuan akan mengalami fase klimakterium, Dimana fase itu terbagi menjadi fase pra menopause, perimenopause, menopause dan perimenopause. Di fase ini perempuan akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan yang akan dialami akan membuat ibu mengalami karena belum adanya pengetahuan ataupun informasi yang lebih banyak terkait . Perempuan menganggap perubahan pada dirinya di fase klimakterium adalah normal dan akan berjalan begitu saja. Perlu dipahami, Perempuan masih tetap bisa berdaya Ketika di fase ini. Banyak kegiatan akan mengurangi kecemasan. Saling sharing juga bisa mengurangi kecemasan karena akan bertukar pengalaman dan cara mengurangi keluhan yang mungkin dialami. Tujuan memberikan edukasi terkait dengan perubahan fisik maupun psikologis di usia pre menopause. Manfaat wanita premenopause memahami perubahan fisik dan psikologi pada dirinya. Metode pelaksanaan dilaksanakan 20 februari 2025 di rumah penyuluh jumlah sasaran 10 responden menggunakan media booklet, ceramah dengan memberikan pre dan post test untuk mengetahui pemahaman responden. Hasil dari penyuluhan adalah responden memahami terkait dengan fase klimakterium dan cara mengatasi kecemasannya terbukti dengan hasil dari pre post test menunjukkan adanya peningkatan informasi yang diterima responden. Kesimpulan ibu usia premenopause memahami edukasi yang diberikan dibuktikan dengan hasil pre post test.

Kata Kunci: Edukasi, Menopause.

ABSTRACT

A woman will experience the climacteric phase, where the phase is divided into pre-menopause, perimenopause, menopause and perimenopause. In this phase, women will experience both physical and psychological changes. The changes that will be experienced will make the mother experience because there is no more knowledge or information related to it. Women consider the changes in themselves in the climacteric phase to be normal and will just go on like that. It needs to be understood that women can still be empowered when in this phase. Many activities will reduce anxiety. Sharing can also reduce anxiety because they will exchange experiences and ways to overcome complaints that may be experienced. The purpose of providing education related to physical and psychological changes in pre-menopause. The benefits of premenopausal women understanding physical and psychological changes in themselves. The implementation method was carried out on February 20, 2025 at the extension worker's house, the target number of 10 respondents using booklet media, lectures by providing pre and post tests to determine the respondents' understanding. The result of the counseling is that respondents understand about the climacteric phase and how to overcome their anxiety,

as evidenced by the results of the pre-post test showing an increase in the information received by respondents. The conclusion is that premenopausal mothers understand the education provided, as evidenced by the results of the pre-post test.

Keywords: Education, Menopause.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengatakan 1,2 miliar Wanita yang berusia 50 tahun keatas di tahun 2030 nanti. Populasi Wanita yang mengalami menopause akan meningkat sekitar 3% namun 80% dari mereka merupakan penduduk yang tinggal di negara berkembang. Berdasarkan data WHO 2020 dalam usia menopause Wanita Indonesia berkisar 30,3 juta dan akan terus meningkat setiap tahunnya. Badan Pusat Statistik, 2017.. mengatakan Indonesia mempunyai 14 juta Wanita yang mengalami menopause atau sejumlah 9,2 % dari total populasi dengan usia 46 tahun. Pendahuluan menjelaskan analisis situasi (dapat berupa uraian seluruh persoalan yang dihadapi masyarakat terutama aspek kesehatan atau potensi peluang usaha di bidang kesehatan) dan permasalahan mitra (menentukan permasalahan prioritas). Kecemasan menjadi penyebab utama masalah psikologis saat mengalami menopause. Keberadaan individu mengalami kecemasan yang menyebabkan harga diri menurun sehingga muncul kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu hal yang terjadi (Endang Dwi, 2016). Wanita yang mudah mengalami kecemasan akan menimbulkan rasa kekhawatiran yang tinggi. Kekhawatiran ini bisa hilang, tetapi bagi Sebagian orang tidak mampu melakukannya (Siregar & Padangsidempuan, 2021), kecemasan dapat menyebabkan wanita berpikiran yang negatif saat menghadapi menopause dan merasa kurang mendapat dukungan dari orang terdekat. Oleh karena itu, muncul masalah kecemasan wanita saat menghadapi masa menopause yaitu kehidupan secara sosial, kebiasaan lingkungan, dukungan keluarga dan gaya hidup (Wibowo & Nadilah, 2020).

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan dengan pendekatan ceramah dan diskusi. Edukasi dilaksanakan menggunakan prinsip pembelajaran orang dewasa. Penyuluh memberikan ceramah terkait dengan menopause. Sesi tanya jawab dilakukan saat selesai ceramah. Penyuluhan ini menggunakan media booklet sebagai salah satu media responden sebagai pegangan informasi dan booklet diberikan pada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

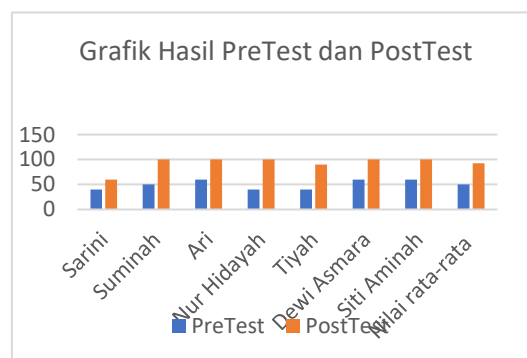
Responden sangat senang mengikuti kegiatan ini karena ilmu yang diberikan menambah pengetahuan mereka dengan baik. diharapkan kedepan akan selalu ada sharing ilmu dengan tema yang menarik lagi demi menambah pengetahuan responden. Hasil yang dicapai pada pelaksanaan pengabdian Masyarakat 'edukasi anti panik hadapi menopause' adalah kegiatan berjalan dengan baik. responden antusias dengan materi yang diberikan, serta aktif dalam diskusi tentang perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Sehingga di usia pra lansia ini, ibu-ibu lebih paham pada perubahan tubuhnya sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa proses terjadinya menopause dipengaruhi oleh kesiapan yang memadai dalam menghadapi menopause, apabila Wanita tersebut mempunyai kesiapan yang tinggi maka ia akan menjalani masa menopause dengan lebih baik. kesiapan mental seseorang dalam menghadapi masa menopause tergantung dari kecemasannya terhadap menopause. Orang merasa cemas menghadapi menopause, tentu tingkat kesiapannya dalam menghadapi menopause akan berbeda dengan orang yang tak mencemaskan menopause. Orang yang tidak cemas terhadap menopause akan lebih siap menghadapi menopause daripada orang yang cemas (N.W, Sari & Yulinza,2010).

Factor-faktor yang mempengaruhi perubahan kondisi mental wanita premenopause menghadapi menopause di antaranya perubahan fisik, kesehatan umum, tingkat pendidikan, keturunan (hereditas), lingkungan, gangguan saraf panca indra (kebutaan dan ketulian), gangguan konsep diri akibat kehilangan jabatan, kehilangan teman, kehilangan keluarga, kehilangan kekuatan dan ketegapan fisik, perubahan terhadap gambaran diri dan konsep diri¹⁴. Factor yang paling berpengaruh terhadap kecemasan wanita dalam menghadapi menopause adalah dukungan suami (Velga,2020).

Dalam kegiatan ini yang menjadi sasaran adalah ibu pralansia yang semula 10 responden yang diundang menjadi 8 yang hadir. Target kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu dalam meningkatkan pengetahuan terkait menopause. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil post test yang lebih baik dari hasil pre test, rata rata nilai pretest adalah 50. sedangkan hasil posttest nilai rata rata yang di dapatkan adalah 92,9, dapat dilihat responden yang awalnya memiliki nilai kurang sebagian besar sudah menjadi baik. hal ini tentu menjadi tolok ukur bahwasanya materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta penyuluhan.

Menurut Notoatmodjo 2017, faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi internal (Pendidikan, umur, pengalaman dan minat) dan eksternal (informasi, pekerjaan dan lingkungan sekitar). Responden yang memiliki pengetahuan baik dan tidak memiliki kecemasan Pengetahuan tentang menopause merupakan faktor yang menentukan dalam upaya menyesuaikan dengan perubahan yang wajar dalam siklus kehidupan yang akan dialami setiap wanita dan tidak perlu melakukan pengobatan yang harus menimbulkan ketidak siapan yang berlebihan dalam menghadapi dan menjalani masa menopause. Pengetahuan itu sangat penting bagi wanita premenopause agar dia lebih siap dan mengerti dalam menghadapi menopause dan agar wanita tidak melakukan perilaku yang salah saat menghadapi menopause salah satunya yaitu Pendidikan

Penyuluhan berjalan dengan lancar. Responden antusias terhadap materi yang diberikan. Berikut grafik hasil pretest dan Posttest.



Dari hasil pretest dan posttest terlihat bahwa responden memahami informasi yang telah disampaikan. Responden ingin program penyuluhan bisa dilaksanakan secara berkesinambungan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Responden antusias dengan materi yang diberikan. Dan responden masih sangat awam mengetahui informasi tentang menopause, karena menganggap hal tersebut adalah fitrahnya seorang wanita. Dan menganggap perubahan yang terjadi adalah wajar. Sehingga tidak memberdayakan diri di usia pra lansia. Dari hasil survey kepuasan, 57,14% masyarakat merasa sangat puas dengan adanya penyuluhan. Masyarakat merasa mendapatkan informasi yang mungkin selama ini awam. Berikut grafik survey kepuasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhini, N F. 2017. Hubungan aspek kognitif dengan kecemasan Wanita menghadapi menopause di desa gayaman, kabupaten Mojokerto. *Journal chemical information modelling*. 53(9)
- Cokrodiningratan, K, jetis, K dan Yogyakarta (2020). Edukasi menopause dan anropause guna menjadikam lansia sehat dan 4(1)
- Iis, 2018. Wanita menopause dengan Tingkat kecemasan ibu dalam emngahdapi menopause di desa situ udik rt01/ rw 07 kecamatan cibungalang bogor tahun 2018 Iis lesatri, destiana wulandari
- Risky, D (2017). Tekaman darah Wanita menopause di posyadni asoka pandak Bantul.
- Rosita Magdalena L, Lilik (2020). Tingkat penegtahuan Wanita pra lansia mentung manopasue dr rt 03 r2 001 keluarahan sunter agung, jurnal akademi keperawatan husada karya jaya,
- Sari, Lili. 2020. Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause Terhadap Tingkat Kecemasan Di Puskesmas Patangaloang Makassar. *Jurnal kebidanan vokasional* vol 5 nomor 1. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jkv/article/view/312/285>
- Vol, M.L & No. X(2019). Keluarga dengan kecemasan ibu menghadapi klimakterium di wilayah kerja puskesmas berseri pengkalan kerinci tahun 109.XIII (%)
- Yazia, Velga. 2020. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat kecemasan ibu premenopause dalam mengahdapi masa menopause. *Jurnal ilmiah kesehatan jiwa* Volume 2. No 2. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/90652173/16-Article_Text-77-1-10-20201218libre.pdf?1662304074=&responsecontentdisposition=inline%3B+filename%3DFaktor_Faktor_yang_Berhubungan_dengan_Ti.pdf&Expires=1746506661&Signature=VbyFF~HuHWgYichrVocGVhu4lF5VSi1364J9mtdJcxR5ISHJzvmr1LDUuj0nBDM P6MXtEC0eMPEi~tz9Kyh86c6sP79WIo9zjpPwqe3tUfz9svrYS4wRnhljH1DNnnvWn roZkEHuv4WOgyn~kVphzouQEOxIw3IVPLc7vbMBzLaY8454AsKvivN330bxNhez5 zw5fixiiySehrfGgTV0dRdSbBqx7noDSKkdYNxzDHQPlxuMuB1~czMYwehcKEOR XJm9gY6NzpTidhoGYaRPOWpZZhv8Jx6t279Cf2f5oD~p37Y40nbWUmhW5plLcM Lw9-q7FDukxQ9XAC0CIWg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA