

STUDI PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA LANSIA DAN GANGGUAN YANG MENYERTAINYA

Mika Mediawati¹, Arika Indah Setyarini¹

¹Poltekkes Kemenkes Malang

m.mediawati@yahoo.com

Study Of Reproductive Health Knowledge In Elderly And Disorders That Include It

Abstract : *Menopause is a phase of the cessation of menstrual cycles or menstruation in women due to the influence of age and hormonal changes, namely decreased production of the hormone estrogen produced by the ovaries. These conditions can have an impact on the increased risk of experiencing, diabetes, gout, and cholesterol. Knowledge is one of the important things in reducing the symptoms of degeneration risk experienced by menopausal women. Lack of knowledge can increase anxiety so that it can aggravate symptoms of menopause that arise. Providing education is one effective way to increase knowledge about menopause. Community service consists of several activities, namely counseling, joint gymnastics, and free health checks. Pengabmas consist of Pengabmas phase I and II. Participants consisted of pre-menopausal and menopausal women and cadres. Pre test and Post test results showed an increase in participant knowledge about menopause that can be seen from an increase in the number of correct answers on the Post test compared to the Pre test. In addition, the examination results were obtained from a total of 36 participants, there were 26 participants with abnormal cholesterol levels, 7 participants with abnormal blood sugar levels, and 15 participants with abnormal uric acid levels. Correct motivation and information related to elderly reproductive health is needed, not only once, but must be repeated and ongoing.*

Keywords: *Menopause, Reproduction, Elderly*

Abstrak : *Menopause merupakan suatu fase berhentinya siklus menstruasi atau haid pada wanita karena pengaruh usia dan perubahan hormon yakni penurunan produksi hormone estrogen yang dihasilkan oleh ovarium. Keadaan tersebut dapat berdampak pada meningkatnya resiko mengalami, diabetes, asam urat, dan kolesterol. Pengetahuan merupakan salah satu hal yang penting dalam mengurangi gejala resiko penyakit degenerasi yang dialami oleh perempuan menopause. Pengetahuan yang kurang dapat meningkatkan kecemasan sehingga dapat memperberat gejala menopause yang timbul. Pemberian edukasi merupakan salah satu cara yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang menopause. Pengabmas terdiri dari beberapa kegiatan yaitu pemberian penyuluhan, senam bersama, dan pemeriksaan kesehatan gratis. Pengabmas terdiri dari Pengabmas tahap I dan II. Peserta terdiri dari ibu pre menopause maupun menopause dan kader. Hasil Pre test dan Post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang menopause yang dapat dilihat dari adanya peningkatan jumlah jawaban benar pada Post test dibandingkan Pre test. Selain itu, hasil pemeriksaan didapatkan dari total 36 peserta, terdapat 26 peserta dengan kadar kolesterol tidak normal, 7 peserta dengan kadar gula darah tidak normal, dan 15 peserta dengan kadar asam urat tidak normal. Motivasi dan informasi yang benar terkait kesehatan reproduksi Lansia sangat dibutuhkan, tidak hanya sekali kegiatan saja, namun harus berulang dan berkesinambungan.*

Kata Kunci : *Menopause, Reproduksi, Lansia*

LATAR BELAKANG

Menopause merupakan suatu fase berhentinya siklus menstruasi atau haid pada wanita karena pengaruh usia dan perubahan hormone yakni penurunan produksi hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium.. Wanita mengalami menopause biasanya pada saat usia 50an tahun atau kurang.

Penurunan hormon estrogen mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, hal ini juga bisa dijadikan suatu petunjuk terjadinya menopause. Menopause didefinisikan sebagai haid terakhir, terjadinya menopause berkaitan dengan menarche atau pertama haid, makin dini menarche terjadi maka makin lambat atau lama menopause timbul (Mulyani, 2014).

Terdapat beberapa gejala yang biasanya muncul di awal permulaan masa menopause diantaranya rasa panas (hot flush), keluar keringat di malam hari, gejala gangguan perkemihan, gejala gangguan somatic, dan penurunan libido. Tidak semua wanita akan mengalami gejala-gejala tersebut. Hal ini salah satunya dipengaruhi oleh dukungan suami, karakter wanita, dan gaya hidup yang dijalani sebelumnya.

Gejala-gejala yang timbul tersebut akan menyebabkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan oleh wanita. Namun saat ini tidak semua wanita mengetahui tentang gejala yang dialaminya, sehingga muncul kecemasan yang diakibatkan oleh ketidaktahuan tersebut. Berdasarkan penelitian Suparni, I.E. dan Trisnawati, Y. (2014) menyebutkan bahwa semakin berat gejala-gejala yang dirasakan oleh wanita, dapat meningkatkan kecemasan yang timbul

Berdasarkan penelitian Suryati (2011), nampaknya pemberian penyuluhan merupakan salah satu cara efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita tentang menopause, sehingga dengan meningkatnya pengetahuan respon koping dalam menghadapi masa pra menopause dapat dilalui dengan lebih bijak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bidan Desa Bandar Lor, saat ini masih terdapat beberapa wanita usia pra menopause dan menopause di Desa Bandar Lor yang belum mengerti dan bingung dengan keadaan yang dialaminya. Mereka masih banyak yang belum mengetahui cara apa saja yang dapat dilakukan dalam upaya mengurangi atau bahkan mengatasi gejala-gejala menopause yang dirasakan. Pemberian informasi seputar menopause

melalui kegiatan penyuluhan ataupun kegiatan lain memang dirasa masih sangat minim dilakukan oleh Puskesmas terkait. Dari beberapa hal diatas, kami tertarik untuk mengadakan pengabdian masyarakat di Desa Bandar Lor Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame.

METODE

Tahap I :

Pengabmas tahap I dilaksanakan di tempat PMB Kurniawati selaku Bidan Desa Bandar Lor. Pengabmas dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 26 Juli 2019 pukul 08.00 s.d selesai. Pengabmas dihadiri oleh ibu premenopause maupun menopause beserta kader di wilayah Bandar Lor sebanyak 37 peserta. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu penyuluhan dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

- Sebelum penyuluhan dimulai peserta melakukan pre test, setelah itu, dilakukan apersepsi tentang menopause kepada peserta, dilanjutkan memberikan materi penyuluhan seputar menopause, mulai dari pengertian menopause, gejala menopause, cara untuk mengurangi gejala menopause. Setelah materi selesai peserta diberikan buku untuk dapat dibaca di rumah.

Tahap II :

Pengabmas Tahap II dilaksanakan di tempat PMB Kurniawati selaku Bidan Desa Bandar Lor. Pengabmas dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 9 Agustus 2019 pukul 08.00 s.d selesai. Peserta yang diundang dalam Pengabmas Tahap I diundang kembali pada Pengabmas Tahap II. Pada Pengabmas Tahap II ini dihadiri oleh seluruh undangan, yaitu sebanyak 43 peserta. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu Senam Bersama dan Pemeriksaan kesehatan gratis, dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

- Mengadakan senam bersama, setelah kegiatan selesai dilakukan post test untuk mengetahui sejauh mana peserta dapat memahami apa saja yang sudah dijelaskan pada Pengabmas Tahap I.
- Pemeriksaan kesehatan yang diberikan meliputi kolesterol, gula darah, dan asam urat. Kemudian menjelaskan terkait hasil pemeriksaan termasuk menjelaskan gizi seimbang pada menopause.

HASIL DAN PEMBAHASAN

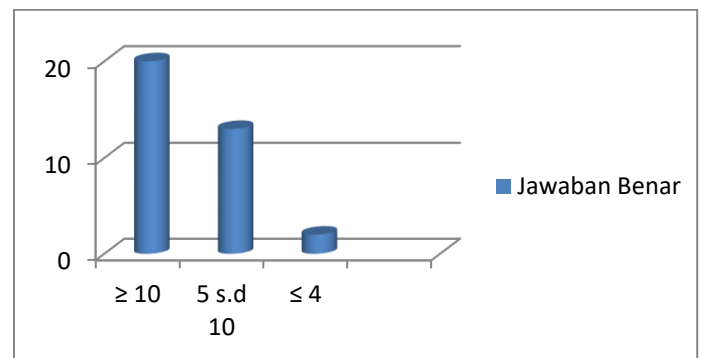
1. Pengabmas Tahap I

Seluruh peserta mendapatkan kuesioner pre test (sekitar 10 menit) sebanyak 15 pertanyaan yang diisi

sebelum dilakukan penyuluhan yang bertujuan untuk mengukur seberapa jauh pengetahuan peserta tentang seputar menopause. Setelah selesai mengisi kuesioner, peserta dibagikan buku materi yang berjudul “Apa itu menopause?” dan kemudian peserta diberikan penyuluhan. Penyuluhan dilaksanakan secara santai dan ditengah-tengah penyampaian informasi kami juga membuka pertanyaan dan langsung mendiskusikan dengan peserta yang lain terkait materi yang diberikan. Lama penyuluhan dan tanya jawab (diskusi) sekitar 45 menit Pada saat proses penyuluhan berlangsung ada beberapa hal yang dapat kami garis bawahi diantaranya sebagian besar peserta belum mengetahui apa saja gejala yang ditimbulkan oleh adanya proses menopause. Mereka tidak mengetahui apa itu menopause, yang diketahui hanyalah mereka merasakan beberapa hal yang membuat tidak nyaman dirinya seperti hot flushes, sering kencing, sering bangun di malam hari, dan beberapa gejala lainnya. Meskipun ternyata ada beberapa peserta yang tidak mengalami gejala-gejala tersebut. Ada sebagian peserta

yang terganggu dan ada beberapa peserta yang tidak ambil pusing dengan keadaannya.

Hasil pre test dapat ditunjukkan pada diagram berikut ini :



Gambar 1 Hasil Pre test peserta Pengabmas

Tahap I

Berdasarkan Gambar 1 menunjukkan hasil pre test yang telah diisi oleh peserta, sebanyak 37 peserta hanya 19 orang yang dapat menjawab ≥ 10 pertanyaan kuesioner dengan benar, 13 orang dapat menjawab 5-9 pertanyaan kuesioner dengan benar, dan 2 orang dapat menjawab ≤ 4 pertanyaan kuesioner dengan benar.

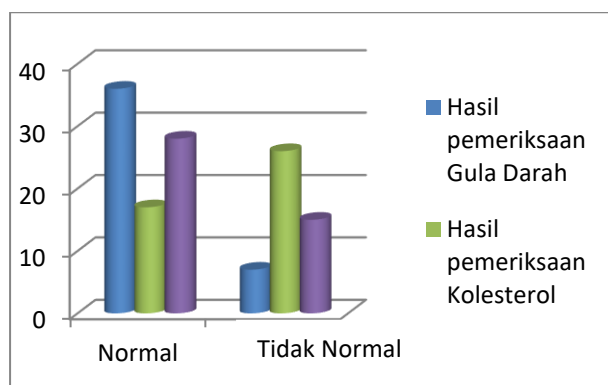


Gambar 2 Peserta melakukan pengisian Kuesioner Pre test

2. Pengabmas Tahap II

Kegiatan Pengabmas II yaitu senam lansia bersama dan pemeriksaan Laboratorium gratis (Pemeriksaan Kolesterol, Gula darah, dan Asam urat).

Setelah melaksanakan senam, peserta beristirahat sebentar sekitar 15 menit sebelum melakukan pengisian post test. Pemeriksaan Lab dilakukan satu persatu kepada peserta secara bergantian sambil peserta mengisi post test yang diberikan. Hampir seluruh peserta berantusias untuk mengetahui Baik Kadar Gula Darah, Kolesterol, maupun asam urat. Berikut ini hasil pemeriksaan pengabmas Tahap II dapat ditunjukkan melalui gambar berikut ini:



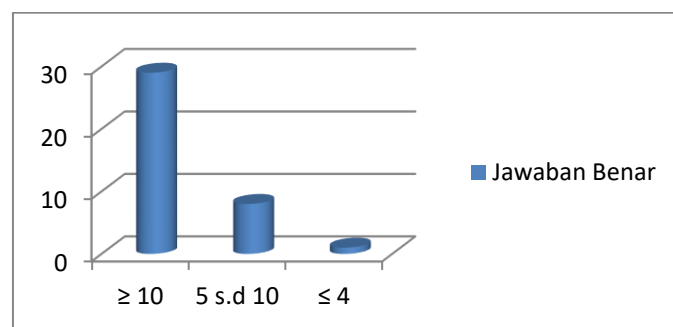
Gambar 3 Hasil pemeriksaan Kesehatan Berdasarkan Gambar 3 dapat

diketahui terdapat 36 peserta memiliki kadar Gula Darah normal, sedangkan 7 peserta memiliki kadar gula darah tidak normal. Untuk Kadar kolesterol peserta sebanyak 17 peserta memiliki kadar

Kolesterol normal, sedangkan 26 peserta memiliki kadar Kolesterol tidak normal. Begitu pula dengan kadar Asam urat, 28 peserta memiliki kadar Asam urat normal, sedangkan 15 peserta yang lain memiliki kadar Asam urat yang tidak normal.

Usia menopause merupakan usia yang sangat rentan terjadi muncul penyakit-penyakit degeneratif seperti peningkatan kolesterol, Diabetes, dan asam urat. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya kondisi menopause itu sendiri, yaitu adanya penurunan Hormon estrogen dan progesterone. Oleh karena pola makan dan hidup yang sehat perlu dilakukan untuk mencegah penyakit-penyakit tersebut.

Berikut ini hasil post test peserta pengabmas Tahap II:



Gambar 4 Hasil Post test peserta Pengabmas Tahap II

Hasil Post test hanya diambil 37 orang peserta saja dari total peserta 43 orang untuk mengetahui adanya perubahan pengetahuan saat Pre test dan Post test. Dari tabel dapat diketahui bahwa sebanyak

29 peserta dapat menjawab kuesioner dengan benar ≥ 10 pertanyaan, 8 peserta dapat menjawab kuesioner dengan benar 5-9 pertanyaan, dan 1 orang dapat menjawab kuesioner dengan benar ≤ 4 pertanyaan. Hal ini berarti terdapat peningkatan jawaban benar peserta bila dibandingkan hasil Pre test Pengabmas Tahap I.

Berikut ini foto kegiatan pengabmas Tahap II :



Gambar 6 Kegiatan Senam Lansia Bersama



Gambar 7 Kegiatan pemeriksaan Kesehatan Gratis

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Kegiatan Pengabmas Tahap I dan II dihadiri oleh hampir seluruh undangan yaitu Pengabmas tahap I dihadiri sebanyak 37 peserta dan Pengabmas Tahap II dihadiri oleh seluruh undangan yaitu 43 peserta.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah pemberian materi tentang menopause

B. SARAN

1. Kegiatan penyuluhan tentang menopause hendaknya tidak hanya dilakukan sekali saja, akan tetapi perlu adanya refreshment untuk mengingatkan kembali tidak hanya sebatas pengetahuan saja tetapi sampai ibu menopause mampu mengatasi masalah-masalah yang muncul yang menyertai masa menopause.
2. Perlu adanya inovasi terhadap kegiatan posyandu Lansia yang telah ada saat ini agar peserta semakin meningkat dan kesehatan ibu menopause juga dapat terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

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

- Suparni, I.E. dan Trisnawati, Y. 2014.
Hubungan Gangguan Masa Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause di Desa Dawuhan Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri. Jurnal edu Health. 4,2
- Suryati.2011. *Pengaruh Penyuluhan tentang Menopause terhadap tingkat pengetahuan Ibu Premenopause menghadapi menopause di Dusun Saman Wilayah Puskesmas Sewon II Bantul Yogyakarta.STIKES Aisyiyah Yogyakarta.*