

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENGETAHUAN
POLA HIDUP SEHAT PADA WANITA MENOPAUSE**

***HEALTH EDUCATION KNOWLEDGE OF HEALTHY LIVING PATTERNS
ON MENOPAUSED WOMEN***

Nuke Devi Indrawati¹, Dian Nintyasari Mustika², Maria Ulfa Kurnia Dewi³, Dewi
Puspitaningrum⁴, Azizatus Sabila⁵, Sukma Rifina⁶

¹²³⁴⁵⁶Program studi D III Kebidanan
Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah

email : nukedevi@unimus.ac.id

ABSTRAK

Wanita menopause memiliki ketergantungan tinggi pada orang lain. Perilaku gelisah terlihat dari gerakan yang lamban, sering mondar-mandir, mengeluh, menangis. Tujuan Penyuluhan tentang Penatalaksanaan Pola Hidup Sehat Wanita Menopause di Bumi Wanamukti, Semarang adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku kesehatan wanita menopause mengenai pola hidup sehat pada masa menopause. Berdasarkan analisa situasi pola hidup sehat wanita menopause di Bumi Wanamukti, Semarang diperlukan peningkatan pengetahuan tentang penatalaksanaan pola hidup sehat wanita menopause. Pendidikan kesehatan pola hidup sehat wanita menopause dilaksanakan dengan metode transfer IPTEKS yang dilakukan pada tiap tahapan dengan menggunakan prinsip bahwa setiap informasi yang diterima sebaiknya melalui proses, mendengar, mengetahui, mencoba, mengevaluasi, menerima, meyakini, dan melaksanakan. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan penatalaksanaan pola hidup sehat wanita menopause di Bumi Wanamukti, Semarang. Bukti pengabdian masyarakat mengungkapkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Kata kunci: Penyuluhan Kesehatan, Menopause, Wanita

ABSTRACT

Menopausal women have a high dependence on other people. Restless behavior can be seen from sluggish movements, often pacing, complaining, crying. The purpose of counselling on the management of healthy lifestyles for menopausal women at Bumi Wanamukti, Semarang is to increase knowledge and change menopausal women's health behavior regarding healthy lifestyles during menopause. Based on the analysis of the situation of the healthy lifestyle of postmenopausal women in Bumi Wanamukti, Semarang, it is necessary to increase knowledge about the management of the healthy lifestyle of menopausal women. Health education for menopausal women's healthy lifestyle is carried out using the science and technology transfer method which is carried out at each stage by using the principle that any information received should go through the process of listening, knowing, trying, evaluating, accepting, believing, and implementing. The result of this community service activity is an increase in knowledge of the management of a healthy lifestyle for menopausal women in Bumi Wanamukti, Semarang. Research evidence reveals that behavior based on knowledge is more lasting than behavior that is not based on knowledge.

Keywords: Health Education, Menopause, Women

PENDAHULUAN

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). Saat memasuki menopause, ada wanita yang menyambungnya dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah. Sebaliknya ada beberapa wanita menganggap masa tua itu sebagai momok yang menakutkan, kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi ketika menopause itu datang. Keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya. Kurang minat bekerja dan menekuni hobi. Wanita menopause memiliki ketergantungan tinggi pada orang lain. Perilaku gelisah terlihat dari gerakan yang lamban, sering mondar-mandir, mengeluh, menangis (Manuaba, 1999 ; h. 188). Berdasarkan data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa proporsi wanita 30-34 tahun di Indonesia yang mengalami menopause sebanyak 9,7%, umur 35-39 tahun sebanyak 11,0%, umur 40-41 tahun sebanyak 12,7%, umur 42-43 tahun sebanyak 14,2%, umur 44-45 tahun sebanyak 17,1%, umur 46-47 tahun sebanyak 26,7%, umur 48-49 tahun sebanyak 43,1% atau jumlah total sekitar 16,1% meningkat sekitar 2% . Sebagai data pembandingan

dari jumlah penduduk Indonesia hasil SP2020 menunjukkan pada usia 40-55 tahun sebanyak 21, 88% dengan penduduk usia produktif (15-64) Tahun sebesar 70,72% dari 270,20 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021). Salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause adalah melakukan perubahan pola hidup dan pola makan yaitu dengan mengkonsumsi zat gizi yang dapat mengurangi gejala menopause serta mencegah masalah yang timbul setelah menopause (Lestari, 2010).

a. Penyuluhan kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Effendy, 1998). Ada 5 fase dalam penyuluhan kesehatan. Fase pertama berkaitan dengan teori Lawrence dan Green yang menggambarkan kerangka *predisposing, reinforcing and enabling cause in education diagnosis and evaluation* dimana penyuluhan kesehatan berkaitan dengan perubahan-perubahan yang dapat mengubah perilaku dan membantu pencapaian tujuan yang diinginkan. Fase kedua adalah sensitisasi dimana tujuan dan hasil yang diharapkan berupa penambahan pengetahuan, perubahan kebiasaan dan proses menyadarkan orang lain dalam berperilaku. Fase ketiga yaitu publisitas dimana pada fase ini berkaitan dengan fase sebelumnya. Pada fase ini akan dirincikan materi penyuluhan lebih detail dengan pernyataan sederhana dan ringkas. Fase keempat merupakan pendidikan kesehatan dalam arti umum yaitu terjalannya kontak pribadi antara orang yang memberi dan menerima informasi. Pembelajaran dapat tercapai jika ada kecocokan usaha

pemberi dan penerima informasi tersebut. Untuk dapat memberikan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan orang lain/mengubah konsep dalam bertindak penyuluhan kesehatan dilakukan melalui 31 situasi yang akrab dengan pendengarnya serta sesuai dengan kepribadiannya. Fase kelima adalah motivasi yang dibatasi pada upaya penghentian perilaku kompulsif (Pickett G, 2009). Penyuluhan kesehatan juga merupakan suatu proses yang mempunyai masukan dan keluaran untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu perubahan perilaku. Namun ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan penyuluhan tersebut seperti faktor masukan, faktor metode, faktor materi, pendidik atau petugas yang melakukannya serta alat bantu pendidikan yang dipakai. Agar hasilnya optimal, maka faktor tersebut harus bekerja secara harmonis (Soekidjo Notoatmodjo, 2007).

b. Penatalaksanaan Siklus kehidupan seorang wanita akan melalui fase-fase perkembangan yang dimulai sejak bayi, balita, anak-anak, remaja, dan lansia, termasuk didalamnya fase menopause. Menopause merupakan periode berhentinya haid secara alamiah yang biasanya terjadi antara usia 45 sampai 50 tahun (Kasdu, 2004).

Penatalaksanaan

1) Olahraga

Olahraga memberikan manfaat yang sangat luar biasa, tidak terkecuali untuk perempuan dengan masa menopause. Dilansir dari *EndocrineWeb*, aktivitas fisik ini membantu mencegah terjadinya kenaikan berat badan, melindungi terhadap penyakit jantung, diabetes, dan osteoporosis. Bahkan, olahraga membantu mengurangi stres dan meredakan *hot flashes*.

2) Tidak Merokok

Selain risiko kesehatan, merokok juga memberikan dampak negatif bagi perempuan menopause. Merokok meningkatkan kemungkinan kamu mengalami penyakit jantung dan osteoporosis serta membuat *hot flashes* menjadi lebih buruk. Tidak hanya itu, merokok bisa memicu terjadinya komplikasi jika kamu mengonsumsi obat terapi hormon.

3) Konsumsi Makanan Kaya Kalsium dan Vitamin D

Makanan kaya kalsium, seperti yoghurt, susu, keju, dan sayuran berdaun hijau seperti sawi hijau, bayam, dan kangkung bisa menjadi beberapa pilihan alternatif. Berjemur juga menjadi pilihan tepat karena kulit akan membantu memproduksi vitamin D, tetapi seiring dengan bertambahnya usia, kulit menjadi tidak lagi terlalu efisien dalam membuatnya. Apabila tidak terlalu senang berjemur, bisa diganti mengonsumsi makanan dengan kandungan vitamin D seperti minyak ikan, telur, atau mengonsumsi suplemen vitamin D agar kebutuhan nutrisi satu ini selalu terpenuhi di tubuh.

4) Istirahat yang cukup

Kondisi depresi, *brain fog*, dan *mood swing* merupakan tanda menopause yang sering terjadi. Hal ini bisa dikarenakan fluktuasi hormon dan kurangnya waktu tidur. Tidur cukup dan nyenyak merupakan salah satu cara mengatasi hormon stres dan mengistirahatkan pikiran. Waktu tidur yang disarankan untuk wanita menopause setidaknya delapan jam sehari.

- 5) Perbanyak minum air putih
Wanita menopause biasanya mengalami gejala menopause vagina kering dan kulit kering yang disebabkan oleh penurunan hormon estrogen. Guna mencegah vagina kering dan menjaga kulit sehat masa menopause, konsumsi air perlu tingkatkan.
- 6) Cara mengolah makanan
Sebagai contoh, menggoreng makanan bisa meningkatkan kandungan lemak dan kolesterol pada makanan. Agar makanan untuk wanita menghadapi masa menopause tetap sehat, kurangi mengolah makanan dengan cara menggoreng atau membakar makanan. Lebih baik mengolah makanan dengan cara mengukus, merebus, atau memanggang. Jika memang perlu digoreng, gunakan sedikit minyak zaitun dengan pengaturan api yang sedang.

METODE

Pendidikan kesehatan pola hidup sehat dilaksanakan dengan metode transfer IPTEKS yang dilakukan pada tiap tahapan dengan menggunakan prinsip bahwa setiap informasi yang diterima sebaiknya melalui proses, mendengar, mengetahui, mencoba, mengevaluasi, menerima, meyakini, dan melaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlihat dari nilai pengetahuan mengenai penatalaksanaan pola hidup sehat pada masa menopause.

Tabel 1. Distribusi Nilai Pengetahuan Peserta Penyuluhan mengenai Penatalaksanaan dysmenorrhoe

Tingkat Pengetahuan	N	%
Baik	43	58,9
Cukup	22	30,2
Kurang	8	10,9
Total	73	100

Menopause yang terjadi pada wanita menandakan bahwa ia tidak lagi mengalami menstruasi atau hamil. Perubahan hormonal ini menempatkan risiko berbagai penyakit kronis semakin besar. Oleh karena itu, wanita yang menjelang menopause sangat perlu mengubah gaya hidupnya jadi lebih sehat. Salah satunya menerapkan pola makan yang tepat. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Bukti penelitian mengungkapkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Proses adopsi perilaku baru (berperilaku baru) dalam diri seseorang terjadi berurutan, yakni *awareness* (kesadaran), *interest* (ketertarikan), *evaluation* (pertimbangan). Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. Pemberian informasi-informasi tentang cara-cara mencapai hidup sehat, cara pemeliharaan kesehatan, cara menghindari penyakit, dan sebagainya akan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hal tersebut. Pengetahuan akan menimbulkan kesadaran mereka dan akan menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya itu. Hasil atau perubahan perilaku dengan cara ini memakan waktu lama, tetapi perubahan yang dicapai akan bersifat langgeng karena didasari oleh kesadaran mereka sendiri (bukan karena paksaan). Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behaviour*). Pembentukan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung. Keterampilan mempunyai beberapa tingkatan, yaitu persepsi (*perception*) dengan memilih tindakan yang akan diambil, respons terpimpin

(*guided response*) dengan melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai, mekanisme (*mechanism*) dengan melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, adopsi (*adoption*) dengan melakukan tindakan yang sudah dimodifikasinya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut (Novita and Franciska, 2011).

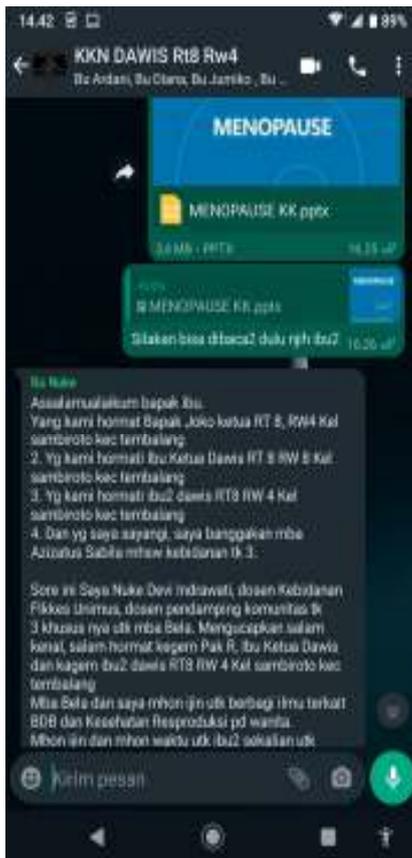
SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: wanita menopause perlu meningkatkan pengetahuan penatalaksanaan pola hidup sehat, hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini akan diserahkan kepada ketua RT sebagai bahan pertimbangan untuk program peningkatan kesehatan wanita menjelang menopause

DAFTAR PUSTAKA

- BioMed Research International*. Diakses pada 2020. *Estrogen Deficiency and the Origin of Obesity During Menopause*.
- Cipto, C., Siswoko, S., & Saptaningrum, E. (2020). Tingkat pengetahuan dan sikap Ibu Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Studi Keperawatan*, 1(1), 6-9.44
- Endocrineweb*. Diakses Pada 2020. *Healthy Lifestyle Habits During Menopause*.
- Evayanti, Y., Rosmiyati, R., & Bustami, A. (2019). Penyuluhan Kesehatan Tentang Menopause Di Desa Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan, Pesawaran Lampung. *Jurnal Perak Malahayati*, 1(1).
- Healthline*. Diakses Pada 2020. *11 Natural Ways to Reduce Symptoms of Menopause*.
- Lestari, I., Wulandari, D., Sari, D. D., Rindengan, D. V., & Husada, A. K. W. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Perubahan Fisik Wanita Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Situ Udik Rt 01/Rw 07 Kecamatan Cibungbulang Bogor Tahun 2018.
- Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 49-62.
- Nurchandra, D., Fathony, Z., & Mirawati, M. (2019). Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 1(1), 21-24.
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 77-80.

DOKUMENTASI



Gambar 1. Koordinasi by WA grup



Gambar 3. Penkes Pada Warga



Gambar 2. Penkes Pada Warga