



EDUKASI KECEMASAN PADA IBU MENJELANG MENOPAUSE DI DESA WIROGUNAN PASURUAN

Kiftiyah¹, Kurnia Indriyanti Purnama Sari², Nuris Kushayati³

^{1,2}STIKES Dian Husada Mojokerto, ³AKPER Dian Husada Mojokerto

Article Information

Article history:

Received Mei 13,
2024

Approved Mei 27,
2024

Keywords:

Anxiety , Menopause

ABSTRACT

Anxiety about facing menopause generally occurs in women entering their 50s. Women experience anxiety if their beauty fades, and they are afraid of losing their husbands because their sexual desire decreases. This can be overcome by increasing women's knowledge about dealing with menopause through health education, so that they can overcome the worries they experience. This activity is to increase knowledge to reduce anxiety in pre-menopausal mothers through education in Wirogunan Pasuruan Village with a target number of 18 pre-menstrual mothers with an age range of 45 – 55 years. The community service method is carried out in three stages, namely the first stage, namely preparation for attendance, TTV examination and pre test. The second stage is presentation of educational material and videos and the third stage of evaluation ends with giving a post test. The results of community service activities are increased knowledge and decreased anxiety of pre-menopausal mothers. Based on the pre-test results, it was found that 44.4% of mothers had good knowledge about the menopause period and 61.1% of mothers experienced mild anxiety. After being given counseling, there was an increase in knowledge and a decrease in anxiety, as many as 66.7% of mothers had good knowledge and 22.2% of mothers had mild anxiety. There was an increase in knowledge among pre-menopausal mothers, as well as a decrease in mothers experiencing mild anxiety. Anxiety education activities through education for menopausal mothers are useful for reducing anxiety, so it is hoped that menopausal mothers will be able to increase knowledge and reduce anxiety of premenopausal mothers

ABSTRAK

Kecemasan menghadapi masa menopause umumnya terjadi pada perempuan memasuki usia 50 tahun. Perempuan mengalami rasa khawatir jika kecantikan memudar, hingga takut kehilangan suami karena gairah seksual menurun. Hal ini dapat diatasi dengan meningkatkan pengetahuan perempuan guna menghadapi masa menopause melalui penyuluhan kesehatan, sehingga dapat mengatasi kekhawatiran yang dialami. Kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan untuk mengurangi kecemasan pada ibu pra menopause melalui edukasi Di Desa Wirogunan Pasuruan dengan jumlah sasaran 18 ibu pre menstruasi dengan usia kisaran 45 – 55 tahun. Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui

tiga tahapan yaitu tahap pertama yaitu persiapan diberikan presensi, pemeriksaan TTV dan pre test Tahap kedua pemaparan materi dan video edukasi dan tahap ketiga evaluasi diakhiri dengan pemberian post test. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yaitu meningkatnya pengetahuan dan menurunnya kecemasan ibu pra menopause. Berdasarkan hasil pre test didapatkan hasil sebanyak 44,4 % ibu memiliki pengetahuan baik mengenai masa menopause dan sebanyak 61,1 % ibu mengalami kecemasan ringan. Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan dan penurunan kecemasan, sebanyak 66,7% ibu memiliki pengetahuan baik dan 22,2 % ibu memiliki kecemasan ringan. Terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu pre menopause, serta terjadi penurunan ibu yang mengalami kecemasan ringan. Kegiatan edukasi kecemasan melalui edukasi pada ibu menopause bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, sehingga diharapkan ibu menopause mampu meningkatkan pengetahuan dan untuk menurunkan kecemasan ibu premenopause.

© 2024 EJOIN

*Corresponding author email: Kiftiyahsugiarto@gmail.com

PENDAHULUAN

Pre menopause adalah suatu masa peralihan antara tahun-tahun reproduktif akhir dan menopause sebenarnya yang dimulai pada akhir masa reproduksi, terjadi pada usia 40 tahun keatas (Purwoastuti, 2008). Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan jumlah darah haid yang relative banyak. Sedangkan menopause adalah fase dimana wanita mendapatkan haid alami yang terakhir, dimana terjadi antara usia 45-55 tahun (Retnowati, 2010). Menopause dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid, dan sering dianggap menjadi hal yang menakutkan dalam kehidupan wanita. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usai 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang banyak aktifitas, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan fisik maupun psikis (Wirakusumah, 2013).

Ketika wanita sudah memasuki usia 45 sampai 55 tahun, mulai kurang memperhatikan keseimbangan tubuhnya. Saat muda, perempuan sangat memperhatikan gaya hidup, pola makan, keseimbangan berat badan, dan kecantikan kulit. Tetapi pada usia tersebut mulai tidak mempedulikan aturan-aturan diet dan sebagainya (Lestari, 2010). Dan pada masa ini wanita akan merasa khawatir akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Kekhawatiran ini mungkin berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak cantik lagi. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan dan menyakitkan. Munculnya kekhawatiran yang berlebihan itu menyebabkan mereka sulit menjalani masa ini (Kasdu, 2002).

Berhentinya masa reproduksi (menopause) sering menimbulkan ketidaknyaman seperti kecemasan, depresi, penurunan libido, kekeringan vagina, insomnia, sulit berkonsentrasi dan gejala vasomotor (hot flashes dan berkeringat di malam hari). Gejala-gejala ini dapat berlangsung selama 1 tahun selama masatransisi menopause. Permasalahan kesehatan tersebut berdampak terhadap penurunan kualitas hidup perempuan. Sehingga perempuan memerlukan pelayanan kesehatan reproduksi agar dapat menghadapi masa menopause secara sehat, aktif dan produktif (Anwar et al., 2017).

Pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 milyar orang (WHO, 2014). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita menopause (Baziad,

2003). Menurut WHO, setiap tahunnya sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia mengalami menopause. Umumnya perempuan Indonesia mulai mengalami masa premenopause pada usia 40-50 tahun. Data dari Departemen Kesehatan RI pada tahun 2009 wanita menopause di Indonesia mencapai 7,4% dan tahun 2020 diperkirakan mencapai 11,54% dengan usia rata-rata menopause 49 tahun. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan didapatkan jumlah penduduk perempuan pada tahun 2017 sebanyak 14.373 dan yang berada pada masa pra menopause sebanyak 122.075 orang. Peningkatan populasi wanita menopause pada umumnya disertai berbagai masalah yang kompleks sehingga berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup yang dialami wanita menopause tersebut. Menopause yang dialami wanita seringkali menimbulkan kecemasan. Sebanyak 80,9% wanita menopause di dunia, tidak memiliki pengetahuan tentang menopause itu sendiri, padahal pengetahuan ini merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang. Wanita yang memiliki pengetahuan terkait menopause akan mampu memahami dan percaya diri dalam menangani masalah yang timbul saat terjadi perubahan pada dirinya. Sebaliknya apabila wanita tidak memiliki pengetahuan yang cukup, maka bisa berdampak pada kurangnya kesiapan dan kepercayaan diri menghadapi menopause yang akhirnya bisa menyebabkan stres (Setiawan et al., 2020).

Program penyuluhan dan promosi kesehatan sampai saat ini masih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan masyarakat (Widia et al., 2022). Program kesehatan yang terkait dengan menopause belum mendapat perhatian serius, misalnya, belum diberikan edukasi kesehatan tentang persiapan wanita dalam menghadapi masa menopause yang dilaksanakan oleh pihak Puskesmas. Pelayanan kesehatan reproduksi wanita di Puskesmas, terbatas pada pemeriksaan kehamilan ibu, pertolongan persalinan dan pelayanan keluarga berencana. Sehingga, dapat dikatakan bahwa program pemerintah yang ada saat ini masih kurang menyentuh sasaran usia lanjut usia. Salah satu cara untuk menyiapkan wanita menghadapi masa menopause ini adalah dengan cara meningkatkan pengetahuannya melalui penyuluhan. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh dosen STIKES Dian Husada di Desa Wirogunan Pasuruan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman wanita-wanita pre, peri dan paska menopause. Pemahaman yang baik terkait permasalahan di masa menopause bukan hanya dipengaruhi oleh status pendidikan ibu yang tinggi, tetapi juga karena ibu selalu terpapar melalui sosialisasi dan penyuluhan yang dilakukan oleh petugas kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu : Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu 4 Mei 2024 di Balai Desa Wirogunan Pasuruan.

Sasaran : Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu yang mengikuti kegiatan posyandu lansia di balai desa yang berusia 45 tahun atau lebih (masa perimenopause/menopause) sebanyak 18 orang. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dalam tiga tahap :

1. **Persiapan**
Mendata kehadiran peserta, pemeriksaan TTV, memberikan pre test dan kuesioner pengetahuan dan kecemasan menghadapi menopause
2. **Pelaksanaan**
Pemaparan materi melalui power point dan pemberian leaflet dengan pokok pembahsan tentang pengertian menopause, gejala menopause, kecemasan mengadapi menopause. Selain pemaparan materi juga disertai Tanya jawab diskusi antara pemberi materi dan audiens.
3. **Evaluasi**

Melakukan evaluasi post test terhadap materi yang telah diberikan kepada ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran pada ibu-ibu usia lebih dari 45 tahun. Kegiatan ini diawali dengan presensi peserta sebelum mengisi kuesioner online melalui google form dan offline dengan mengisi langsung bagi peserta yang tidak membawa HP. Pre test sendiri dilaksanakan untuk mengetahui pengetahuan dan tingkat kecemasan ibu. Hasil dari pre test dan post test dalam kegiatan pengabdian masyarakat disajikan dalam table di bawah ini :

Tabel 1 Gambaran pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi menopause di Desa Wirogunan Kecamatan Puworejo Pasuruan 2024

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	Σ	%	Σ	%
Baik	8	44,4	12	66,7
Cukup	7	38,9	6	33,3
Kurang	3	16,7	0	0
Total	18	100	18	100
Kecemasan	Σ	%	Σ	%
	Tidak Cemas	7	38,9	14
Cemas ringan	11	61,1	4	22,2
Total	18	100	18	100

Berdasarkan hasil pre test didapatkan hasil bahwa sebanyak 18 ibu pra menopause yang hadir 44,4 % ibu memiliki pengetahuan baik mengenai masa menopause dan 61,6 % ibu pra menopause yang mengalami kecemasan ringan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diikuti oleh Ibu-ibu pra menopause. Kegiatan transfer pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan mereview kembali materi tentang menopause. Dari hasil kegiatan tersebut dapat dievaluasi dari hasil yaitu post test terdapat peningkatan hasil yaitu sebanyak 66,7 % ibu memiliki pengetahuan baik dan sebanyak 22,2 % ibu memiliki kecemasan ringan

b. Pembahasan

Pada Ibu pra Menopause sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan pengetahuan baik sebanyak 44,4 % dan yang kurang 16,7% sedangkan ibu yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 61,1 %. Sebagian besar wanita usia diatas 40 tahun tidak mengetahui gejala-gejala menopause dan tidak tahu kapan datangnya menopause, cemas dan takut dengan datangnya masa menopause, merasa tidak berguna lagi sebagai seorang wanita (Proverawati & Ismawati, 2010). Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Prabandari (2021), kegiatan ini membantu audiens memahami premenopause yang akan atau sedang dialami, dengan kegiatan pengabdian ini ibu lebih siap dalam menghadapi premenopause. Menurut Yuniarti et al., (2020) upaya untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada wanita premenopause, yaitu semestinya para Wanita premenopause diberikan pengetahuan melalui Pendidikan kesehatan berupa penyuluhan. Peningkatan pengetahuan tentang menopause dapat membantu dalam menyiapkan diri dalam bersikap serta bertindak yang tepat dalam melakukan pencegahan terjadinya keluhan yang muncul menyertai menopause. Melalui metode pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan karena kecemasan tidak akan muncul apabila pengetahuan yang dimiliki cukup. Pendidikan kesehatan melalui konseling merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mempengaruhi

pengetahuan, sikap dan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan individu atau kelompok. Hal ini sesuai dengan penelitian Sari & Kiftiyah (2022) menunjukkan betapa pentingnya pengetahuan yang mendalam tentang menopause sangat perlu disampaikan kepada semua wanita sebagai bekal menghadapi masa menopause, baik melalui konseling ataupun penyuluhan.

Berdasarkan hasil penyuluhan dan pelaksanaan pre dan post test terdapat peningkatan persentase ibu pra menopause yang memiliki pengetahuan baik, dimana pengetahuan saat pre menopause dengan kategori baik saat pre test sebanyak 44,4 % dan meningkat menjadi 66,7 % pada post test. Berdasarkan penelitian kecemasan menopause yang dilakukan oleh Damayanti & Lestari (2021) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan wanita menghadapi menopause dimana semakin kurang tingkat pengetahuan wanita maka akan semakin meningkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Berdasarkan hasil penelitian Nomnafa & Wulandari (2016) terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menopause, pengetahuan yang cukup akan membantu wanita memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa menopause dengan lebih baik. Sedangkan responden yang dikategorikan memiliki pengetahuan kurang cenderung mengalami kecemasan berat

Pra menopause adalah masa sebelum berlangsungnya menopause yaitu sejak fungsi reproduksinya mulai menurun sampai timbulnya keluhan atau tanda-tanda menopause yang dinyatakan oleh Kasdu (2002). Kecemasan adalah respon psikologis terhadap stres yang mengandung komponen psikologis, perasaan takut atau tidak tenang yang sumbernya tidak diketahui. Kecemasan terjadi ketika seseorang merasa terancam baik secara fisik, psikologis misalnya harga diri, gambaran diri, identitas diri (Stuart & Sundeen, 2013). Kecemasan juga merupakan respon emosional terhadap penilaian atau situasi yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencari tujuan yang diinginkan (Sunthari, 2012). Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui timbulnya gejala atau mekanisme koping sebagai upaya untuk melawan kecemasan sesuai dengan pernyataan Stuart dan Sundeen. Sedangkan pra menopause adalah masa sebelum berlangsungnya menopause yaitu sejak fungsi reproduksinya mulai menurun sampai timbulnya keluhan atau tanda-tanda menopause yang dinyatakan oleh Kasdu (2002).

Kecemasan dapat muncul akibat kurangnya seseorang dalam memperoleh pengetahuan, ilmu dan informasi. Oleh karena itu diperlukan peran serta kader dan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi melalui penyuluhan agar ibu lebih memahami tanda-tanda menopause sehingga siap menerima keadaannya tanpa diliputi kecemasan yang berlebihan. Dari penyuluhan tersebut diharapkan wanita premenopause mendapatkan pengetahuan sehingga mengetahui gejala yang akan dan telah terjadi pada dirinya menjelang masa menopause. Dengan demikian, diharapkan ibu dapat menjalani masa menopause dengan nyaman tanpa adanya rasa cemas.

KESIMPULAN

Kegiatan ini dirasakan bermanfaat di dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang menopause khususnya bagi mereka yang akan memasuki masa menopause maupun mereka yang sedang berada di masa menopause. Sehingga dari kegiatan ini diharapkan kedepannya para perempuan yang akan memasuki masa menopause sudah lebih siap dan tidak cemas dalam memahami perubahan yang akan dialami selama masa menopause dan mengerti bagaimana cara penanganannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sehubungan dengan terselesaikannya pengabdian masyarakat ini maka kami mengucapkan penghargaan dan terima kasih yang sebesar besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, R., Judistiani, R. T. D., Madjid, T. H., & Abdurahman, M. (2017). Modul Konseling Asuhan Kebidanan pada Ibu Menopause. *Jakarta: Sagung Seto*, 45–63.
- Baziad, A. (2003). Menopause dan andropause. *Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*, 2.
- Damayanti, R., & Lestari, R. (2021). *Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kasdu, D. (2002). *Kiat dan Bahagia di Usia Menopause Sehat*. Cetakan pertama, Penerbit Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, Jakarta.
- Lestari, D. (2010). *Seluk beluk menopause (Graha Ilmu)*.
- Nomnafa, P., & Wulandari, S. R. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 7(2), 177–185.
- Prabandari, F. (2021). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Screening Kecemasan Dan Edukasi Menghadapi Premenopause. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 387–391.
- Proverawati, A., & Ismawati, C. (2010). BBLR (berat badan lahir rendah). *Yogyakarta: Nuha Medika*, 61.
- Purwoastuti, E. (2008). Menopause, Siapa Takut. *Yogyakarta: Kanisius*.
- Retnowati, S. (2010). Tetap Bergairah Memasuki Masa Menopause. *Yogyakarta Roudhoh, S.(2010). Psikoedukasi: Intervensi Rehabilitasi Dan Prevensi. Bandung: Magister Profesi Psikologi Universitas Padjajaran*.
- Sari, K. I. P., & Kiftiyah, K. (2022). The Effectiveness of Education on Mothers' Anxiety Levels in Facing Menopause. *Jurnal Midpro*, 14(2), 203–211.
- Setiawan, R., Iryanti, I., & Muryati, M. (2020). Check similarity: Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 1–45.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2013). Buku saku keperawatan jiwa. 6 thediton. *St. Louis: Mosby Year Book*.
- Sunthari, G. T. G. (2012). Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Depresi pada pasien Wanita Menopause dan Usia Reproduksi. *Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*.
- Widia, C., Kurnia, A., & Kueniasih, E. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Masyarakat Menghadapi Berita Hoaks Masa Pandemi Covid-19. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(4), 709–717.
- Wirakusumah, E. S. (2013). *Menopause*. Gramedia Pustaka Utama.
- Yuniarti, S., Nurhayati, F., & Sari, M. P. (2020). Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Untuk Mengurangi Kecemasan Wanita Premenopause. *PIN-LITAMAS*, 2(1), 253–257.