



Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Menopause

Ela Rohaeni^{1*}, Iis¹, Ira Lutfiatunnabil¹, Syalsa Nurhaliza¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

*Corresponding author E-mail: elarohaeni21@gmail.com

Received: 1 January 2024. Revised: 16 January 2024 Accepted: 17 February 2024

ABSTRACT

Menopause is the period when menstruation stops which occurs in women aged 48 to 55 years. Menopause is a phase where women do not experience menstruation. It is hoped that the benefits and objectives of this counseling will be useful for improving and increasing knowledge about Reproductive Health in Menopausal Women. Menopause is a phase where women do not experience menstruation. Often women face menopause with anxiety and fear because they are entering old age and are no longer able to bear children. The method used in this program is to provide health education through counseling about Reproductive Health in Menopausal Women. Based on the results of the Self-Awareness Survey, there are several problems, namely the large number of teenagers who consume unhealthy food, teenagers who do not know about reproductive health, the lack of knowledge of pregnant women and mothers with toddlers regarding the contents of MCH books and the lack of knowledge of menopausal women in caring for reproductive health. The priority problem is the lack of knowledge of menopausal women in caring for reproductive health. With 110 people interviewed, there were 101 menopausal women who said they did not know about caring for reproductive health. From the SMD results, we found the problem of low levels of knowledge of reproductive health in menopausal women. To overcome this, we made one effort to provide education regarding reproductive health in menopausal women. After the counseling was carried out, participants looked enthusiastic about the counseling material presented and were able to practice how to care for reproductive health.

Keywords: Reproductive Health, Menopause, Women's Health

ABSTRAK

Menopause merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Menopause merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi. Manfaat serta tujuan dari penyuluhan ini diharapkan berguna untuk meningkatkan dan menambah pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi pada Wanita Menopause. 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. Metode yang di gunakan dalam program ini adalah memberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi pada Wanita Menopause. Berdasarkan hasil Survey Mawas Diri, terdapat beberapa masalah yaitu banyaknya remaja yang mengkonsumsi makanan tidak sehat, remaja yang tidak mengetahui kesehatan reproduksi, kurangnya pengetahuan ibu hamil dan ibu yang mempunyai balita terhadap isi buku KIA serta kurangnya pengetahuan wanita menopause dalam merawat kesehatan reproduksi. Prioritas masalah yaitu kurangnya pengetahuan wanita menopause dalam merawat kesehatan reproduksi dengan jumlahnya sebanyak 110 orang yang di wawancarai, ada sebanyak 101 wanita menopause yang mengatakan tidak mengetahui tentang merawat kesehatan reproduksi. dari hasil SMD mendapatkan masalah rendahnya tingkat pengetahuan wanita menopause terhadap kesehatan reproduksi, untuk mengatasi hal tersebut kami melakukan salah satu upaya dengan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi pada wanita menopause. Setelah dilakukan penyuluhan peserta terlihat antusias mengenai materi penyuluhan yang dipaparkan dan dapat mempraktikkan cara merawat kesehatan reproduksi.

Kata Kunci : kesehatan reproduksi, menopause, kesehatan wanita





1. PENDAHULUAN

Masyarakat adalah sejumlah manusia atau penduduk dalam arti seluas-luasnya dan terikat oleh kebudayaan, adat istiadat yang bersifat continue dan terikat oleh identitas yang sama (Riyadina, 2019). Jadi yang dimaksud pemberdayaan masyarakat ialah upaya meningkatkan keadaan penduduk dengan menggali potensi yang ada di masyarakat agar mereka mampu meningkatkan taraf hidup baik melalui pendidikan maupun pelatihan yang berisi motivasi, penyadaran atau penguat agar masyarakat berdaya (Rahayu, 2017).

Menopause merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya (Fauzia dkk., 2022). Selain perempuan mengalami stress fisik dapat juga mengalami stress psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami oleh semua Perempuan (Hutomo dkk., 2022). Perubahan yang terjadi tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena proses menua terjadi suatu fase yaitu fase menopause (Jalilah & Prapitasari, 2020).

Menopause merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi (Indrawati dkk., 2022). Seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan takut karena memasuki usia tua dan sudah tidak dapat melahirkan anak (Mardiana, 2012). Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masamenopause (Wardhani, 2022). Perubahan ini 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 (H, 2022). Perubahan keseimbangan hormonal ini dapat menyebabkan berbagai gejala psikologis ditandai dengan sikap yang mudah tersinggung, depresi, cemas, suasana hati (mood) yang tidak menentu, menurunnya kemampuan berfikir dan daya ingat (Widjayanti, 2018).

Manfaat serta tujuan dari penyuluhan ini diharapkan berguna untuk meningkatkan dan menambah pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi pada Wanita Menopause (Wardiyah dkk., 2019). Hasil Survey Mawas Diri yang telah dilakukan di wilayah desa Dawuan, Kecamatan Tengah Tani, Kabupaten Cirebon. Pada tanggal 6 s.d. 10 Juni 2023, terdapat beberapa masalah yaitu banyaknya remaja yang mengkonsumsi makanan tidak sehat, remaja yang tidak mengetahui kesehatan reproduksi, kurangnya pengetahuan ibu hamil dan ibu yang mempunyai balita terhadap isi buku KIA serta kurangnya pengetahuan lansia dalam merawat kesehatan reproduksi. Prioritas masalah yaitu Kurangnya pengetahuan wanita menopause dalam merawat kesehatan reproduksi dengan jumlahnya sebanyak 110 orang yang di wawancarai, ada sebanyak 101 wanita menopause yang mengatakan tidak mengetahui tentang merawat kesehatan reproduksi.





Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, maka sudah ditentukan rumusan masalah sebagai berikut: “Rendahnya tingkat pengetahuan Wanita Menopause terhadap Kesehatan Reproduksi di Wilayah Desa Dawuan RW 03 Kecamatan Tengah Tani Kabupaten Cirebon Tahun 2023”.

2. METODE

Metode yang di gunakan dalam program ini adalah memberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi pada Wanita Menopause. Kegiatan evaluasi dilakukan pada hari Rabu tanggal 21 Juni 2023 pukul 17.00 WIB di desa Dawuan RW 03 Kecamatan Tengah Tani Kabupaten Cirebon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Identifikasi Masalah

Masalah adalah suatu kendala atau persoalan yang harus dipecahkan, dengan kata lain masalah merupakan kesenjangan antara kenyataan dengan suatu yang diharapkan dengan baik agar tercapai tujuan dengan hasil yang maksimal (Purwanti, 2021). Identifikasi masalah sebagai bagian dari proses penelitian dapat dipahami sebagai upaya untuk mendefinisikan masalah (problem) dan membuat definisi tersebut bisa diukur (measurable) sebagai langkah awal penelitian (Fatkhiah dkk., 2020). Identifikasi masalah menyediakan platform untuk menyelidiki berbagai intervensi dan menghasilkan opsi (Puspita & Marlina, 2019). Inisiatif yang dikembangkan dalam langkah-langkah kerangka kerja selanjutnya harus mengatasi masalah yang diidentifikasi di sini. (Fauzia dkk., t.t.; Ngitung & Umar, 2018).

Berdasarkan Survey Mawas Diri di Desa Dawuan RW 03 Kecamatan Tengah Tani Kabupaten Cirebon pada tanggal 6 – 10 Juni 2023 permasalahan yang paling banyak ditemukan adalah kurangnya pengetahuan wanita menopause terhadap kesehatan reproduksi. Untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada secara jelas dan terperinci dengan menggunakan metode 5W (What, where, when, who, why) + 1H (How), yaitu sebagai berikut:

- a. Apa masalahnya (what)
- b. Dimana terjadinya (where)
- c. Kapan terjadinya (when)
- d. Siapa yang bertanggung jawab (who)



- e. Mengapa terjadi (why)
- f. Bagaimana terjadinya (how)

Dengan diurutkan seperti yang di atas dapat diketahui secara jelas masalah yang dihadapi, sehingga dalam menanggulangnya akan lebih mudah dan jelas sasarannya. Perumusan masalah dari prioritas masalah di Desa Dawuan RW 03 Kecamatan Tengah Tani Kabupaten Cirebon adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rumusan Masalah

No	Masalah	Rencana	Sasaran	Hari / Tanggal	Tempat
1	Kurangnya pengetahuan wanita menopause terhadap kesehatan reproduksi	Penyuluhan mengenai tata cara merawat kesehatan reproduksi pada wanita menopause	Wanita Menopause	Rabu, 21 Juni 2023	Rumah warga RW 03 desa Dawuan
2	Kurangnya pengetahuan ibu hamil dan ibu yang mempunyai balita terhadap isi buku KIA	Pemberian informasi dan edukasi tentang isi buku KIA pada ibu hamil dan ibu yang mempunyai balita	Semua rumah	Rabu, 21 Juni 2023	Rumah warga RW 03 desa Dawuan
3.	Kurangnya pengetahuan remaja dalam merawat kesehatan reproduksi	Penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi	Remaja	Rabu, 21 Juni 2023	Rumah warga RW 03 desa Dawuan
	Masih banyaknya remaja yang mengkonsumsi jajanan tidak sehat	Penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja		Rabu, 21 Juni 2023	Rumah warga RW 03 desa Dawuan

Pembahasan Masalah

Berdasarkan urutan prioritas masalah di atas, maka diketahui prioritas masalah dari beberapa indikator yaitu Rendahnya tingkat pengetahuan Wanita Menopause terhadap Kesehatan Reproduksi di desa Dawuan kecamatan Tengah Tani Kabupaten Cirebon Tahun 2023.

a. Masalah

- 1) Kurangnya pengetahuan lansia dalam merawat kesehatan reproduksi
- 2) Kurangnya pengetahuan ibu hamil dan ibu yang mempunyai balita terhadap isi buku KIA
- 3) Masih banyak remaja yang mengkonsumsi makanan tidak sehat.
- 4) Kurangnya pengetahuan remaja dalam merawat kesehatan reproduksi

b. Penyebab Masalah

Berdasarkan urutan prioritas masalah di atas, maka diketahui prioritas masalah yaitu ada kasus rendahnya tingkat pengetahuan wanita menopause terhadap kesehatan reproduksi di Desa Dawuan Kecamatan Tengah Tani Kabupaten Cirebon Tahun 2023.

Pembahasan

Berdasarkan analisis penyebab masalah dapat disusun alternatif pemecahan masalah mengenai pentingnya pengetahuan anita menopause terhadap kesehatan reproduksi di Desa Dawuan RT 01/RW 03 Kecamatan Tengah Tani Kabupaten Cirebon pada 21 Juni 2023 yaitu penyuluhan tentang kesehatan reproduksi pada 10 wanita menopause.

Alternatif pemecahan masalah di Desa Dawuan kecamatan Tengah Tani Kabupaten Cirebon adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi pada wanita menopause.
- b. Menginformasikan mengenai masalah kesehatan reproduksi pada wanita menopause.
- c. Menginformasikan pencegahan tentang masalah kesehatan reproduksi pada wanita menopause.
- d. Pemeriksaan tekanan darah pada wanita menopause
- e. Kerja sama pihak kader

4. KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan kegiatan asuhan kebidanan komunitas, dari hasil SMD mendapatkan masalah rendahnya tingkat pengetahuan wanita menopause terhadap kesehatan reproduksi, untuk mengatasi hal tersebut kami melakukan salah satu upaya dengan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi pada wanita menopause. Setelah dilakukan penyuluhan peserta terlihat antusias mengenai materi penyuluhan yang dipaparkan dan dapat mempraktikkan cara merawat kesehatan reproduksi.



DAFTAR PUSTAKA

- Fatkhiyah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1). <https://doi.org/10.24903/jam.v4i1.776>
- Fauzia, E., Graha, A., & Cirebon, H. (t.t.). Knowledge of Postpartum Mothers About Umbilical Cord Care in Newborns. 2. <https://doi.org/10.58344/ihj.v2i3.202>
- Fauzia, E., Pahira, S. H., & Nurjanah, A. (2022). Manfaat Edukasi Pentingnya Zat Gizi Kepada Calon Ibu Hamil. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1). <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.243>
- H, R. (2022). PENYULUHAN HIDUP SEHAT DAN SUKSES BAGI LANSIA DI DESA MUARA PURBA NAULI KECAMATAN ANGKOLA MUARATAIS TAHUN 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(1). <https://doi.org/10.51933/jpma.v4i1.742>
- Hutomo, cahyaning etyo, Azizah, N., & Dll, D. P. yani. (2022). Asuhan Kebidanan pada Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Dalam *Advanced Geography and Geographical Learning* (Vol. 6, Nomor 2).
- Indrawati, N. D., Mustika, D. N., Dewi, M. U. K., Puspitaningrum, D., Sabila, A., & Rifina, S. (2022). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENGETAHUAN POLA HIDUP SEHAT PADA WANITA MENOPAUSE. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2). <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9964>
- Jalilah, N. H., & Prapitasari, R. (2020). KESEHATAN REPRODUKSI DAN KELUARGA BERENCANA - Google Books. Dalam *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*.
- Mardiana. (2012). Aktivitas seksual Pra Lansia dan Lansia yang Berkunjung ke Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Pusat Angkatan Udara DR. Esnawan Antariksa Jakarta Timur tahun 2011. Skripsi.
- Ngitung, R., & Umar, M. F. R. (2018). Studi Litelatur: Kesehatan Mental dan Kesehatan Reproduksi pada Perempuan Menjelang Menopause. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Purwanti, Y. (2021). Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Dalam *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. <https://doi.org/10.21070/2021/978-623-6292-19-8>
- Puspita, L., & Marlina, R. (2019). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN, STATUS GIZI DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP PERILAKU WANITA MASA MENOPAUSE. *Journal of Nursing and Public Health*, 7(1). <https://doi.org/10.37676/jnph.v7i1.792>
- Rahayu. (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia. Dalam *Airlangga University Press* (Vol. 53, Nomor 9).
- Riyadina, W. (2019). Hipertensi pada wanita menopause. Dalam *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Nomor August).
- Wardhani, A. (2022). GAMBARAN FUNGSI SEKSUAL PADA LANJUT USIA DI KOTA MAKASSAR. GAMBARAN FUNGSI SEKSUAL PADA LANJUT USIA,





2(8.5.2017).

Wardiyah, A., Setiawati, S., Aprina, F., & Yuliana, Y. (2019). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP PENGETAHUAN IBU PREMENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTABUMI I LAMPUNG UTARA. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.33024/manuju.v1i1.220>

Widjayanti, Y. (2018). Gambaran Fungsi Seksual Wanita Menopause. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.47560/kep.v7i1.116>

