

## Penyuluhan Tentang Persiapan, Mengenali Tanda Gejala dan Solusi yang Tepat Mengatasi Masalah Menopause Pada Lansia di Pakmonti, Kecamatan Poncowati, Lampung Tengah

Weda Ayu Ardini<sup>1</sup>, Ekta Puspita Sari<sup>2</sup>, Rina Wahyuni<sup>3</sup>

<sup>1 2 3</sup>Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya, Lampung, Indonesia

E-mail: [wedapasca13@gmail.com](mailto:wedapasca13@gmail.com), [ektapspascasarjanaumitra@gmail.com](mailto:ektapspascasarjanaumitra@gmail.com), [rhyna93.rw@gmail.com](mailto:rhyna93.rw@gmail.com)

### Article History:

Received: Januari, 2024

Revised: Februari 2024

Accepted: Februari 2024

**Keywords:** *Penyuluhan, gejala, Menopause, Lansia, Poncowati*

**Abstract:** *Kesehatan Reproduksi menjadi perhatian dunia, WHO menyatakan bahwa di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia lanjut akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Gejala yang paling banyak dari seluruh jumlah wanita premenopause yaitu 40% merasa hot flashes, 38 % mengalami susah tidur, 37 % mengalami lebih cepat lelah dalam bekerja, 35 % mengatakan menjadi lebih sering lupa, 33 % mengatakan mudah tersinggung, 26 % mengatakan mengalami nyeri sendi dan 21 % mengatakan sering sakit kepala berlebihan. Dari data tersebut, kami bertujuan untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai penyuluhan tentang tanda gejala dan solusi yang dihadapi saat mengalami menopause di PAKMONTI (Poncowati) Terbanggi Besar, Lampung Tengah. Dari data yang diambil diketahui jumlah total masyarakat menopause di area PAKMONTI adalah sekitar 30 menopause dan 5 premenopause. Dari jumlah tersebut banyak lansia yang tidak memahami tentang gejala dan solusi penanggulangan menopause. Kegiatan ini dilakukan dengan metode presentasi dimana penyaji memaparkan materi dan memberikan ruang diskusi kepada seluruh lansia yang ada di PAKMONTI. Seluruh peserta antusias dalam kegiatan, selain penyuluhan para lansia juga mendapatkan service kesehatan seperti cek kadar kolesterol, kadar gula dan tensi darah. Para penyaji juga memberikan saran atas keluhan yang disampaikan oleh para lansia. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah para lansia di PAKMONTI menjadi faham tentang gejala dan solusi yang dialami selama menopause pada lansia. Setelah kegiatan selesai para penyaji memberikan hadiah atas partisipasi para lansia di PAKMONTI.*

**Abstract :** *Reproductive health is a global concern, WHO states that in Asia by 2025 the number of older women will increase from 107 million to 373 million. The most common symptoms of all premenopausal women are 40%*

*experiencing hot flashes, 38% experiencing difficulty sleeping, 37% experiencing fatigue more quickly at work, 35% say they forget more often, 33% say they are irritable, 26% say they experience pain. Joints and 21% said they often had excessive headaches. From this data, we aim to carry out Community Service activities regarding education about the signs and symptoms and solutions faced when experiencing menopause at PAKMONTI (Poncowati) Terbanggi Besar, Central Lampung. From the data taken, it is known that the total number of menopause communities in the PAKMONTI area is around 30 menopause and 5 premenopause. Of this number, many elderly people do not understand the symptoms and solutions for dealing with menopause. This activity is carried out using a presentation method where the presenter explains the material and provides discussion space for all elderly people at PAKMONTI. All participants were enthusiastic about the activity, apart from counseling, the elderly also received health services such as checking cholesterol levels, sugar levels and blood pressure. The presenters also provided suggestions for complaints submitted by the elderly. The result of this service activity is that the elderly at PAKMONTI understand the symptoms and solutions experienced during menopause in the elderly. After the activity was finished, the presenters gave prizes for the participation of the elderly in PAKMONTI.*

## **Pendahuluan**

Dalam kehidupan manusia wanita, salah satu siklus yang harus dihadapi oleh seorang wanita yaitu lansia. Dimana masa lansia akan mengalami menopause. Menopause merupakan suatu istilah yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat, berasal dari bahasa Yunani yang berarti berhenti haid (apause in the menses). Menopause merupakan peristiwa biologis yang terkait berhentinya reproduksi wanita sebagai konsekuensi dari proses penuaan fisiologis. Menopause menandai akhir masa reproduksi seorang wanita dan biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45 dan 55 tahun dengan usia rata – rata 51 tahun. Berhentinya menstruasi disebabkan oleh berkurangnya sekresi hormon ovarium yang terjadi secara alami atau disebabkan oleh operasi, kemoterapi, atau radiasi (Agus Eka, dkk., 2020).

Proses menjadi tua pada dasarnya telah dimulai ketika seorang wanita memasuki

usia 40 tahun. Pada waktu lahir, seorang wanita memiliki jumlah folikel sebanyak  $\pm$  750.000 buah dan jumlah ini akan terus berkurang seiring berjalannya usia hingga akhirnya tinggal beberapa ribu buah saja ketika mengalami menopause. Semakin bertambah usia, khususnya ketika memasuki masa perimenopause, folikel-folikel itu akan mengalami peningkatan resistensi terhadap rangsangan gonadotropin. Hal ini mengakibatkan pertumbuhan folikel, ovulasi, dan pembentukan korpus luteum dalam siklus ovarium berhenti secara perlahan-lahan. Pada wanita diatas 40 tahun, 25% diantaranya mengalami siklus haid yang anovulatoar. Resistensi folikel terhadap gonadotropin ini mengakibatkan penurunan produksi estrogen dan peningkatan kadar hormon gonadotropin. Tingginya kadar gonadotropin ini menyebabkan rendahnya estrogen sehingga tidak ada umpan balik negatif dalam poros hipotalamus dan hipofisis. Walaupun secara endrokinologi terjadi perubahan hormonal, namun tidak ada kriteria khusus pengukuran kadar hormon untuk menentukan fase awal atau akhir dari masa transisi menopause. Penyebab menopause adalah “matinya” (burning out) ovarium. Sepanjang kehidupan seksual seorang wanita, kira-kira 400 folikel primordial tumbuh menjadi folikel matang dan berovulasi, dan beratus-ratus dari ribuan ovum berdegenerasi. Pada usia sekitar 45 tahun, hanya tinggal beberapa folikel-folikel primordial yang akan dirangsang oleh FSH dan LH, dan produksi estrogen dari ovarium berkurang sewaktu jumlah folikel primordial mencapai nol. Ketika produksi estrogen turun di bawah nilai kritis, estrogen tidak lagi menghambat produksi gonadotropin FSH dan LH. Sebaliknya, gonadotropin FSH dan LH (terutama FSH) diproduksi sesudah menopause dalam jumlah besar dan kontinu, tetapi ketika folikel primordial yang tersisa menjadi atretik, produksi estrogen oleh ovarium turun secara nyata menjadi nol (Anwar, 2017).

Faktor pemicu menopause dapat dibedakan menjadi alami (karena perubahan hormon ) dan buatan (misal paska tindakan bedah / surgical menopause misal histerekomi / pengangkatan rahim karena kanker, pola hidup tidak sehat) (Sri Maharani, 2019). Menopause ini disebabkan oleh penuaan ovarium yang mengarah kepenurunan produksi ovarium Gonadotropin, Estrogen, dan Progesteron. Kekurangan hormon ini memunculkan berbagai somatik, vasomotor, seksual dan gejala psikologis lainnya yang mengganggu. Menurut WHO, di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita yang

berusia lanjut akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Menurut Purwatyastuti sindroma pramenopause dan menopause dialami oleh banyak wanita di dunia, sekitar 70-80% di Eropa, 60 % di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Julianto mengemukakan bahwa gejala yang paling banyak dari seluruh jumlah wanita premenopause yaitu 40% merasa hot flashes, 38 % mengalami susah tidur, 37 % mengalami lebih cepat lelah dalam bekerja, 35 % mengatakan menjadi lebih sering lupa, 33 % mengatakan mudah tersinggung, 26 % mengatakan mengalami nyeri sendi dan 21 % mengatakan sering sakit kepala berlebihan (Agus Eka, dkk., 2020).

Seorang wanita disebut mengalami masa menopause apabila sudah tidak sedang hamil, tidak dalam masa nifas atau amenore postpartum, dan tidak mengalami haid selama 6 bulan. Pada wanita yang akan memasuki masa menopause umumnya akan mengalami gejala atau 182 tanda-tanda seperti suasana hati yang tertekan, timbul kecemasan, penurunan kesejahteraan, dan terjadi gangguan tidur. Kejadian menopause terhadap wanita merupakan hal alamiah yang terjadi pada wanita seiring dengan bertambahnya usia, faktor yang menjadi penyebab menopause disebabkan karena terdapat perubahan produksi hormon estrogen dan progesteron, usia menarche, paritas, dan kontrasepsi (Artikasari, 2019).

Sebelum memasuki masa menopause, wanita terlebih dahulu mengalami masa premenopause. Masa premenopause ini merupakan masa transisi antara usia reproduksi dan usia tua antara 40-55 yang ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur dan perdarahannya lama dan relatif banyak (Astutik & Supardiman, 2016).

Bagi wanita yang akan mengalami masa menopause dibutuhkan suatu dukungan dari orang-orang terdekat seperti dukungan dari suami, teman-teman dan juga keluarga. Hal ini sebagai salah satu bentuk dukungan agar wanita yang akan mengalami menopause lebih percaya diri dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Dukungan orang-orang terdekat merupakan suatu bagian dari dukungan sosial yang dapat memberikan dampak kenyamanan, perhatian penghargaan atau dapat menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, yang didapatkan dari individu maupun kelompok (Wardani, 2019).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2019), kesiapan wanita dalam menghadapi menopause sangat mempengaruhi dalam proses terjadinya menopause yang akan dihadapi oleh wanita. Dimana seorang wanita yang sudah mempunyai kesiapan dalam menghadapi menopause, akan membantu dalam menjalani masa menopause dengan lebih baik. Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan adalah pengetahuan, apabila pengetahuan seorang wanita semakin tinggi maka akan semakin siap dalam menghadapi proses menopause.

Penelitian yang dilakukan oleh Supatmi & Yumni (2020) mengungkapkan bahwa semakin sering wanita melahirkan anak maka semakin lama pula mengalami menopause. Wanita yang memiliki anak lebih dari satu akan lebih cepat mengalami menopause dikarenakan terjadinya peningkatan progesteron yang signifikan sehingga mengakibatkan terjadinya inhibisi pelepasan folikel.

Perubahan fisik mulai dari rambut, mata, kulit sampai ke organ tubuh lainnya terjadi pada masa menopause. Mulai timbul masalah di organ payudara dan vagina dimana wanita mengalami hot flushes. Menopause memang bukan suatu penyakit, namun ini berdampak dalam kehidupan wanita sebagai suatu gangguan. Perubahan fisik yang dialami menyebabkan rasa cemas dan ketidaksiapan wanita untuk menghadapinya (Mulyani, 2013).

Perubahan fisik pada wanita menopause berpengaruh terhadap kesiapannya dalam menghadapi menopause. Semakin wanita berat menghadapi perubahan maka akan semakin tidak siap bagi wanita untuk menghadapinya. Ketika seorang wanita memasuki masa menopause alangkah baiknya selalu memiliki pikiran yang positif. Keadaan siap dan tidak siap pada wanita yang mengalami menopause berpengaruh terhadap cara wanita memberikan penilaian terhadap menopause itu sendiri (Linda & Yetti R, 2019).

Penuaan pada ovarium menyebabkan penurunan hormon estrogen sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan pada hormon FSH dan LH. Peningkatan hormon ini dapat mengakibatkan fase folikular dari siklus menstruasi yang pendek sampai tidak terjadi lagi. Sehingga ada pengaruh perubahan fisik pada wanita yang mengalami kecemasan (84,40%). Ketakutan wanita dalam menghadapi masalah disertai dengan

kegalauan terhadap sesuatu hal yang tidak jelas maka akan menimbulkan kecemasan pada wanita (Nasution & Pakpahan, 2020).

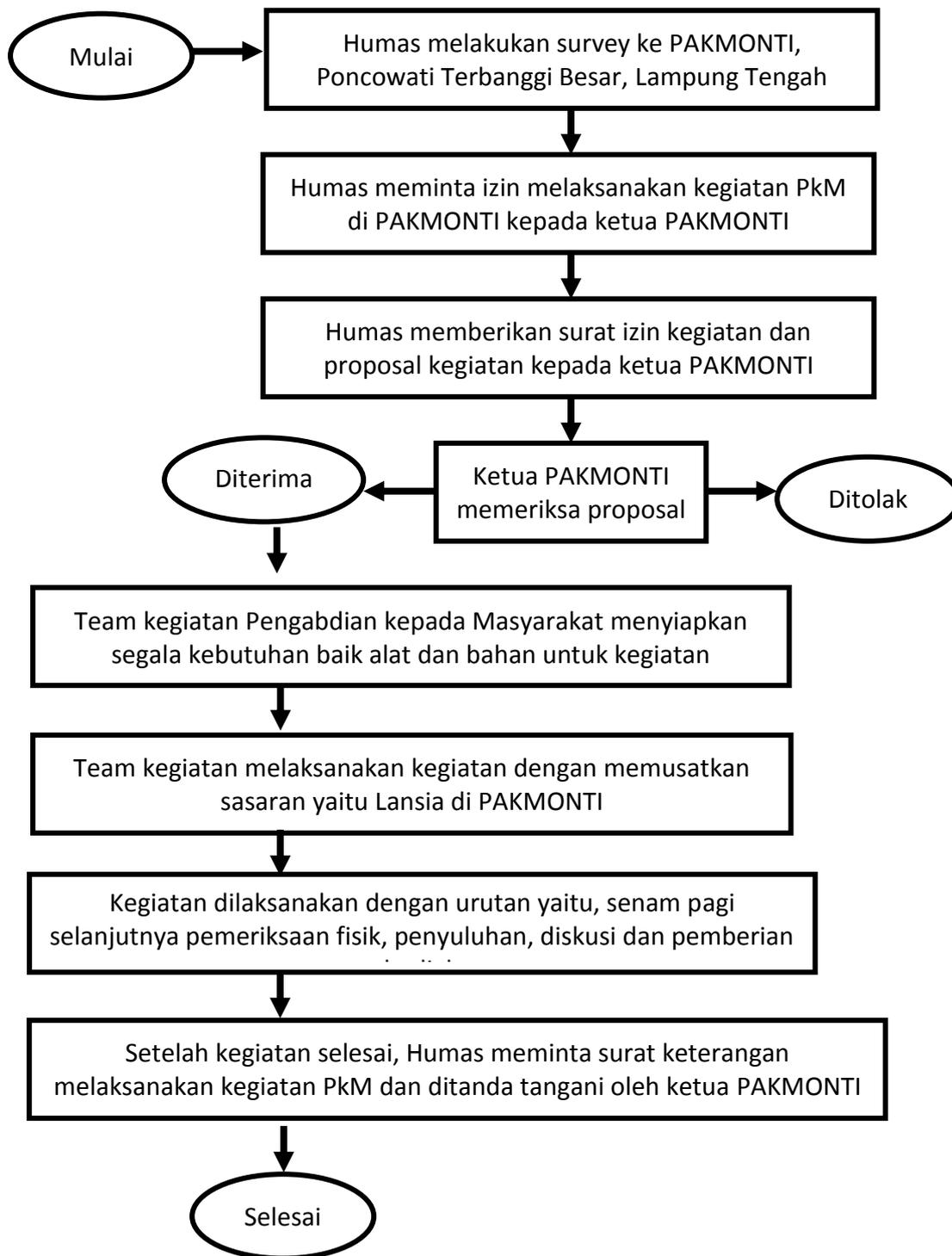
Wanita berusia 46-55 tahun mengalami gejala menopause, termasuk perubahan fisik berupa haid yang tidak teratur disebabkan berkurangnya hormon estrogen dan progesteron. Hal ini sangat berpengaruh terhadap fungsi sistem saraf pusat, seperti suasana hati yang menyebabkan kecemasan, lekas marah dan mudah mengalami depresi. Sehingga ada hubungan relevan antara perubahan fisik dan kecemasan yang terjadi pada perempuan menopause (Yanti et al., 2022).

Tingkat perubahan fisik yang dialami oleh wanita premenopause terjadi dikarenakan adanya pengaruh penyesuaian diri, seperti sikap. Sikap menerima atau tidaknya terhadap perubahan yang terjadi. Munculnya sikap wanita yang sulit beradaptasi terhadap perubahan baik di diri sendiri maupun di lingkungan keluarga atau sekitarnya untuk menciptakan hubungan yang tetap selaras dan bahagia (Kholifah et al., 2022).

## Metode

Kegiatan ini dilakukan di PAKMONTI (Pasar Kreatif Monumen Poncowati) Terbanggi Besar, Lampung Tengah. Kegiatan ini dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya Lampung Tengah. Peserta kegiatan ini berjumlah 35 Lansia. Kegiatan dilakukan dengan metode presentasi yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa, setelah itu dilakukan sesi diskusi dengan Tanya jawab seputas tanda gejala dan solusi yang dilakukan untuk menangani masalah menopause pada lansia. Setelah kegiatan selesai, penyaji memberikan hadiah kepada para pesertayang aktif berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian tersebut.

Alur kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan pengabmas PAKARE mengadopsi dari Wahyuni, R et all (2022).

## Hasil

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Usia dan Siklus Menstruasi**

NO	USIA	JUMLAH	PRESENTASI
<b>A. Usia</b>			
1	< 50 tahun	5 responden	14%
2	>50 tahun	30 Responden	86%
TOTAL		35 responden	100 %
<b>B. Siklus menstruasi/Menopause</b>			
1	Menopause	28 responden	80%
2	Belum Menopause	7 responden	20 %
Total		35 responden	100%

Berdasarkan tabel 1. bahwa dari seluruh responden yang hadir terdiri dari Lansia dan Pra-lansia. Bahwa terdapat 30 (86%) responden berusia lebih dari 50 tahun. Serta berdasarkan tabel 1. bahwa dari seluruh responden yang mengikuti kegiatan ini terdapat 28 (80 %) responden yang telah mengalami menopause.

## Pembahasan

Pemberian edukasi berupa penyuluhan tentang persiapan mengenali tanda gejala dan solusi yang tepat mengatasi masalah menopause pada lansia dan Pra Lansia di Pasar Kreasi Monumen Poncowati (Pakmonti) Kecamatan Poncowati Lampung Tengah yang dilakukan oleh tim Pengabdian Masyarakat AKBID Wahana Husada Bandar Jaya dilakukan dengan cara memberikan materi tentang tanda gejala, persiapan menghadapi menopause, factor-faktor penyebab masalah menopause, dan solusi yang tepat menghadapi masalah menopause kepada lansia dan pralansia di Kecamatan Poncowati.

Kegiatan ini dilakukan dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan gratis

berupa pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan gula darah serta pemeriksaan asam urat gratis, selanjutnya dilakukan senam lansia bersama tim PkM AKBID Wahana Husada dan seluruh responden yang hadir, kegiatan selanjutnya yaitu tim PkM memberikan penyuluhan yang kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pembagian doorprize.

Para lansia yang hadir sangat antusias dengan penyuluhan yang diberikan yang dibuktikan dengan seluruh lansia yang hadir mengikuti seluruh rangkaian yang telah ditetapkan dan adanya respon yang baik berupa banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh responden kepada Tim PkM terkait tema yang diberikan.





## Kesimpulan

Kegiatan dilaksanakan oleh tim PkM Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya tentang Penyuluhan tentang Tanda Gejala, persiapan dan Solusi dalam mengatasi masalah menopause di PAKMONTI (Pasar Kreatif Monumen Poncowati) Poncowati, Terbanggi Besar, Lampung Tengah. Kegiatan ini memberikan banyak wawasan dan edukasi kepada para lansia dan pralansia yang ada di PAKMONTI. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Para peserta merasakan manfaat dari kegiatan yang kami lakukan di PAKMONTI. Oleh Dosen dan Mahasiswa AKBID Wahana Husada Bandar Jaya. Ketua kegiatan PAKMONTI menjelaskan bahwa kegiatan yang diselenggarakan sangat menarik dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Saat ini masyarakat memang sangat butuh informasi mengenai tanda gejala dan solusi yang harus dilakukan terhadap perubahan fisik dan psikis selama menopause. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat lebih siap dan belajar banyak hal tentang menopause. Harapan dari kegiatan ini dapat dilakukan kembali dengan tema yang menarik lainnya.

## Ucapan Terimakasih

Alhamdulillah Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karuniaNya sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang digunakan sebagai salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh dosen khususnya di lingkungan Akademi Kebidanan Wahana Husada. Dalam kesempatan ini kami tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada Seluruh pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Kami menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Laporan Pengabdian Masyarakat ini. Oleh karena itu demi kesempurnaan, kami mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak untuk memperbaikinya.

## Referensi

- Agus Eka, dkk., (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol 8(2) 2020. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43379>
- Artikasari, N. D., & Tuszahroh, N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini di Desa Kalirejo Kecamatan Kalipare Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health* , 50-56.
- Astutik, R. Y., & Supardiman, I. E. (2016). *Menopause dan Masalah Penanganannya*. Deepublish.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2022). Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2021. [https://dinkes.lampungprov.go.id/wpfd\\_file/profil-kesehatan-provinsi-lampung-tahun-2021\\_compressed/](https://dinkes.lampungprov.go.id/wpfd_file/profil-kesehatan-provinsi-lampung-tahun-2021_compressed/)
- Kholifah, E., Azzahroh, P., & Suciawati, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Perubahan Fisik dan Psikologis dengan Penyesuaian Diri Wanita Premenopause. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 70–78.
- Kusumawati, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala. *Jurnal Publikasi Kebidanan* , 13-20.
- Linda, & Yetti R, E. (2019). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i1.526>
- Mulyani, N. S. (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*. Nuha Medika.
- Nasution, B. H., & Pakpahan, J. E. S. (2020). Perubahan Fisik Terhadap Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Keperawatan Flora*, 13(1), 9–13.
- Sri Maharani (2019). Edukasi Usia Lanjut Tentang Menopause. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. Vol 1, Nomor 03. November 2019. Doi: 10.36565/jak.v1i3.65
- Supatmi, & Yumni, F. L. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini (Vol. 6, Issue 2).
- Wardani, D. A., Sumiati, & Waisong, Y. (2019). Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 21–30.
- Yanti, A. K., Primatanti, P. A., & Suryanditha, P. A. (2022). Hubungan Antara Perubahan

Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua. AMJ (Aesculapius Medical Journal), 1(2), 1–6.  
<https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4597%0Ahttps://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/download/4597/3289>

Yulizawati Yulika, Marzatia Mengenal Fase Menopause/Yulizawati, Marzatia Yulika Edisi Pertama —Sidoarjo: Indomedia Pustaka, 2022