

EDUKASI MENOPAUSE PADA LANJUT USIA

Devi Marisca Malik^{1*}, Rizqa Haerani¹, Umi Sjarqiah¹, Sri Katon Sulistyaningrum¹,
Kemalasarinas Darisan¹, Firda Aginas Ibrahim¹, Risa Ayu Estari¹

¹Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

*E-mail koresponden: devimarischamalik@umj.ac.id

ABSTRAK

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan wanita yang menandai akhir dari siklus menstruasi dan kemampuan reproduksi. Proses ini biasanya terjadi pada usia 45 hingga 55 tahun, tetapi dapat bervariasi pada setiap individu. Menopause membawa sejumlah perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, termasuk hot flashes, gangguan tidur, perubahan mood, dan penurunan kepadatan tulang. Perubahan ini dapat mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita secara keseluruhan jika tidak dikelola dengan baik. Banyak wanita lanjut usia (lansia) tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang menopause dan cara-cara untuk menghadapinya. Ketidaktahuan ini sering kali menyebabkan kecemasan, ketidaknyamanan, dan bahkan depresi. Edukasi tentang menopause menjadi penting untuk membantu wanita lansia memahami perubahan yang terjadi dalam tubuh mereka, serta cara-cara untuk mengelola gejala-gejala yang muncul. Melalui edukasi yang tepat, wanita dapat mengadopsi strategi yang efektif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka selama masa transisi ini. Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan sekitar sangat berperan dalam membantu wanita lansia menghadapi menopause. Kurangnya dukungan dan pemahaman dari keluarga dapat memperburuk kondisi emosional wanita yang sedang mengalami menopause. Oleh karena itu, edukasi tentang menopause juga harus mencakup anggota keluarga dan komunitas, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang diperlukan. Dengan demikian, suasana yang mendukung dan penuh pengertian dapat tercipta, yang akan membantu wanita lansia menjalani masa menopause dengan lebih baik.

Kata kunci : Menopause, wanita lanjut usia, kesehatan fisik dan mental, edukasi

ABSTRACT

Menopause is a natural phase in a woman's life that marks the end of her menstrual cycle and reproductive capabilities. This process usually occurs at the age of 45 to 55 years, but can vary with each individual. Menopause brings a number of significant physical and psychological changes, including hot flashes, sleep disturbances, mood changes, and decreased bone density. These changes can affect a woman's overall quality of life if not properly managed. Many older women do not have enough understanding about menopause and ways to deal with it. This ignorance often leads to anxiety, discomfort and even depression. Education about menopause is important to help older women understand the changes taking place in their bodies, as well as ways to manage their symptoms. Through proper education, women can adopt effective

strategies to maintain their physical and mental health during this transition. In addition, family and neighborhood support plays a significant role in helping older women cope with menopause. Lack of support and understanding from family can worsen the emotional state of women who are going through menopause. Therefore, education about menopause should also include family and community members, so that they can provide the necessary support. Thus, a supportive and understanding atmosphere can be created, which will help older women go through menopause better.

Keywords : Menopause, older women, physical and mental health, education

1. PENDAHULUAN

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan wanita yang menandai akhir dari siklus menstruasi dan kemampuan reproduksi. Proses ini biasanya terjadi pada usia 45 hingga 55 tahun, tetapi dapat bervariasi pada setiap individu. Menopause membawa sejumlah perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, termasuk hot flashes, gangguan tidur, perubahan mood, dan penurunan kepadatan tulang. Perubahan ini dapat mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita secara keseluruhan jika tidak dikelola dengan baik.

Banyak wanita lanjut usia (lansia) tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang menopause dan cara-cara untuk menghadapinya. Ketidaktahuan ini sering kali menyebabkan kecemasan, ketidaknyamanan, dan bahkan depresi. Edukasi tentang menopause menjadi penting untuk membantu wanita lansia memahami perubahan yang terjadi dalam tubuh mereka, serta cara-cara untuk mengelola gejala-gejala yang muncul. Melalui edukasi yang tepat, wanita dapat mengadopsi strategi yang efektif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka selama masa transisi ini.

Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan sekitar sangat berperan dalam membantu wanita lansia menghadapi menopause. Kurangnya dukungan dan

pemahaman dari keluarga dapat memperburuk kondisi emosional wanita yang sedang mengalami menopause. Oleh karena itu, edukasi tentang menopause juga harus mencakup anggota keluarga dan komunitas, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang diperlukan. Dengan demikian, suasana yang mendukung dan penuh pengertian dapat tercipta, yang akan membantu wanita lansia menjalani masa menopause dengan lebih baik.

2. METODE

Persiapan

- 1) Penyusunan materi edukasi yang meliputi brosur, pamflet, dan video edukasi.
- 2) Koordinasi dengan Puskesmas Ciputat Timur, tokoh agama, dan tenaga medis..
- 3) Pengorganisasian tim pelaksana dan pembagian tugas.

Pelaksanaan

- 1) Penyuluhan dilakukan pada 7 Agustus 2022 di puskesmas ciputat timur.
- 2) Peserta: lansia, keluarga lansia, masyarakat, tenaga Kesehatan.
- 3) Metode: presentasi, diskusi interaktif, dan pembagian brosur

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pelaksanaan program pengabdian masyarakat mengenai penyakit

kulit akibat gangguan metabolik pada lansia, berikut adalah hasil yang telah dicapai peningkatan pengetahuan dan kesadaran. Edukasi dan Penyuluhan dihadiri oleh sekitar 100 peserta mengikuti edukasi yang diselenggarakan, baik secara langsung maupun melalui webinar. Materi edukatif seperti e-book, infografis telah terdiseminasi melalui platform online. Hasil survei menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai hubungan antara gangguan metabolik dan penyakit kulit dari 40% menjadi 85%.

4. KESIMPULAN

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan wanita yang menandai akhir dari siklus menstruasi dan kemampuan reproduksi. Proses ini biasanya terjadi pada usia 45 hingga 55 tahun, tetapi dapat bervariasi pada setiap individu. Menopause membawa sejumlah perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, termasuk hot flashes, gangguan tidur, perubahan mood, dan penurunan kepadatan tulang. Perubahan ini dapat mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita secara keseluruhan jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, edukasi tentang menopause juga harus mencakup anggota keluarga dan komunitas, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang diperlukan. Dengan demikian, suasana yang mendukung dan penuh pengertian dapat tercipta, yang akan membantu wanita lansia menjalani masa menopause dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Avis, N. E., Crawford, S. L., Greendale, G., Bromberger, J. T., Everson-Rose, S. A., Gold, E. B., ... & Kravitz, H. M. (2009). Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition. *JAMA Internal Medicine*, *169*(12), 1141-1149. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.169>
- Freeman, E. W., Sammel, M. D., Lin, H., & Gracia, C. R. (2010). Duration of menopausal hot flashes and associated risk factors. *Obstetrics & Gynecology*, *117*(5), 1095-1104. <https://doi.org/10.1097/AOG.0b013e318217e832>
- Harlow, S. D., Gass, M., Hall, J. E., Lobo, R., Maki, P., Rebar, R. W., ... & De Villiers, T. J. (2012). Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: Addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, *97*(4), 1159-1168. <https://doi.org/10.1210/jc.2011-3362>
- Hickey, M., Balen, A., & Balen, A. H. (2003). Menopause. *British Medical Journal*, *327*(7415), 191-195. <https://doi.org/10.1136/bmj.327.7415.191>
- Hunter, M. S., & O'Dea, I. (1997). Cognitive appraisal of menopausal symptoms: The menopause representations questionnaire. *Psychology & Health*, *12*(1), 69-85. <https://doi.org/10.1080/08870449708407494>
- Nelson, H. D. (2008). Menopause. *Lancet*, *371*(9614), 760-770. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60346-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60346-3)

- North American Menopause Society. (2015). Nonhormonal management of menopause-associated vasomotor symptoms: 2015 position statement of the North American Menopause Society. *Menopause*, 22(11), 1155-1172. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000546>
- Shifren, J. L., Gass, M. L. S., & The North American Menopause Society. (2014). The North American Menopause Society recommendations for clinical care of midlife women. *Menopause*, 21(10), 1038-1062. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000319>
- Utian, W. H. (2005). Psychosocial and socioeconomic burden of vasomotor symptoms in menopause: A comprehensive review. *Health and Quality of Life Outcomes*, 3(47), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-3-47>
- Woods, N. F., Mitchell, E. S., & Smith-DiJulio, K. (2010). Cortisol levels during the menopausal transition and early postmenopause: Observations from the Seattle Midlife Women's Health Study. *Menopause*, 17(4), 727-731. <https://doi.org/10.1097/gme.ob013e3181cfce43>