

# Sehat dan Bahagia (SETIA): Optimalisasi dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi pada Perempuan Menghadapi Menopause

<sup>1</sup>Veronica Yeni Rahmawati, <sup>2</sup>Jehan Puspasari, <sup>3</sup>Dian Fitria, <sup>4</sup>Andini Cahya Roslita Sari, <sup>5</sup>Bayu Ismoyo

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta

Korespondensi: [vero@stikeshusada.ac.id](mailto:vero@stikeshusada.ac.id)

**Abstract:** Women when entering the age of aging or approaching menopause often experience physical and psychological symptoms that can cause disruption of daily activities. Often women at the age of menopause feel themselves old, judge and think themselves sluggish and feel insignificant, causing stress to women. Adverse effects or severe symptoms of menopause can cause osteoporosis, heart disease, urinary incontinence and other health problems. The purpose of this activity is to increase the knowledge and insight of women in general to maintain menopausal reproductive health. The method of this activity is divided into several steps, starting with the socialization of the activity agenda, providing educational materials to women through face-to-face meetings, demonstrations of facial and muscle-relaxing exercises and finally an evaluation of menopause reproductive health knowledge. The result of this activity is an increase in knowledge of reproductive health in women before and after attending education. The provision of education packaged with demonstrations of gymnastic movements has proven to be effective in increasing women's knowledge about menopausal reproductive health.

**Keywords:** Community service, menopause, reproductive health

**Abstrak:** Perempuan saat memasuki masa penuaan atau menjelang menopause sering mengalami gejala secara fisik maupun psikologis sehingga dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari. Seringkali perempuan di usia menjelang menopause merasa dirinya tua, menilai dan berpikir dirinya loyo dan merasa tidak berarti lagi sehingga mengakibatkan stres pada perempuan. Dampak buruk atau gejala berat menopause dapat menyebabkan osteoporosis, penyakit jantung, inkontinensia urine dan masalah kesehatan lainnya. Tujuan dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan wawasan perempuan pada umumnya untuk menjaga kesehatan reproduksi menopause. Metode kegiatan ini terbagi dalam beberapa langkah, diawali sosialisasi agenda kegiatan, memberikan materi edukasi pada perempuan melalui pertemuan tatap muka, demonstrasi gerakan senam wajah dan senam melemaskan otot dan terakhir evaluasi tentang pengetahuan kesehatan reproduksi menopause. Hasil dari kegiatan ini adalah terlihat peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi pada perempuan sebelum dan sesudah mengikuti edukasi. Pemberian edukasi yang dikemas dengan demonstrasi gerakan senam terbukti efektif meningkatkan pengetahuan perempuan tentang kesehatan reproduksi menopause.

**Kata kunci:** Kesehatan reproduksi, menopause, pengabdian kepada masyarakat.

## PENDAHULUAN

Masa menopause merupakan keadaan di mana seorang wanita tidak lagi mengalami menstruasi. Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2025 jumlah wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Penduduk Indonesia pada tahun 2020 mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause. Proporsi wanita dengan umur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur, dari angka 10% pada

wanita umur 30-34 tahun, kemudian menjadi 17% pada wanita umur 44-45, dan menjadi 43% pada wanita umur 48-49 tahun<sup>1</sup>.

Peningkatan populasi wanita menopause pada umumnya disertai berbagai tingkat dan jenis masalah yang kompleks sehingga berdampak pada peningkatan masalah kesehatan yang dialami wanita menopause tersebut. Hal ini disebabkan karena suatu kondisi fisiologis pada wanita saat memasuki masa penuaan atau menjelang menopause ditandai dengan turunnya kadar hormon estrogen ovarium pada perempuan yang berperan dalam reproduksi seksualitas dan dapat mengganggu aktivitas perempuan<sup>2</sup>.

Masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, stres diawal menopause dan selama menopause. Dengan datangnya menopause, seringkali wanita merasa dirinya tua, menilai dan berpikir dirinya loyo dan merasa tidak berarti lagi, merasa tersisihkan dan terabaikan dari kehidupan sosialnya. Hal ini akan dapat mengakibatkan stres pada wanita. Selain itu dampak buruk atau gejala berat yang dialami perempuan di masa menopause antara lain terjadi instabilitas vasomotor atau ketidakstabilan pembuluh darah ditandai dengan hot flushes atau kulit memerah pada area wajah, leher, dan dada; terjadi osteoporosis atau kerapuhan tulang; risiko menderita penyakit jantung kardiovaskular (PJK) meningkat; susah buang air kecil atau anyang-anyangan; dinding vagina menipis sehingga nyeri atau perdarahan saat berhubungan seks dan tidak keset karena lipatan vagina berkurang; tidak dapat menahan BAK dan BAB karena otot-otot sekitarnya mengalami penyusutan/kendur/atrofi dan perubahan emosi ditandai dengan mudah stres, sedih, dan cemas.<sup>3</sup>

Hasil Study of Women's Health Across the Nation di Amerika Serikat menunjukkan bahwa masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, dimana sebanyak 28,9% mengalami stres diawal menopause, 20,9% pada masa menopause, dan sebanyak 22% pada masa post menopause.<sup>4</sup> Ditambah adanya penelitian Setiawan, Iriyanti dan Muryati di tahun 2020<sup>5</sup> mengatakan bahwa perempuan mengalami peningkatan stres pada gejala awal menopause.

Stres sendiri bisa merangsang otak yang dapat mengganggu keseimbangan hormon. Jika hal ini terjadi secara terus menerus, maka akan menyebabkan semakin meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas wanita. Rebecca<sup>6</sup> menyebutkan bahwa stresor yang dirasakan oleh seorang wanita bisa berbeda-beda. Bagi mereka yang tidak menerima dengan realistis perubahan-perubahan yang dirasakan tersebut akan menimbulkan perasaan khawatir, takut, bahkan depresi.

Program kesehatan yang terkait dengan menopause belum mendapat perhatian serius, misalnya belum diberikan edukasi kesehatan tentang persiapan wanita dalam menghadapi menopause yang dilaksanakan oleh pihak Puskesmas. Pelayanan kesehatan reproduksi wanita di Puskesmas, hingga saat ini terbatas pada pemeriksaan kehamilan ibu, pertolongan persalinan dan pelayanan keluarga berencana. Sementara, banyak wanita belum mengetahui tentang menopause dan gejala-gejala yang menyertai, serta tidak mengetahui penyebab keluhan-keluhan yang mereka alami. Salah satu cara untuk menyiapkan wanita menghadapi masa menopause ini adalah dengan cara mengubah kognitifnya melalui pemberian edukasi dan demonstrasi gerakan latihan sederhana dalam bentuk paket SETIA (Sehat dan Bahagia).

Paket SETIA dapat digunakan untuk mengembangkan kegiatan-kegiatan program peningkatan kesehatan reproduksi perempuan. Rasionalisasi terhadap penerapan paket SETIA didasarkan atas perilaku masyarakat yang ingin mengubah perilaku kesehatan yang negatif, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan terutama kesehatan reproduksi perempuan.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dibutuhkan forum diskusi untuk saling membagikan pengalaman bagi para perempuan terkait upaya optimalisasi menjaga kesehatan reproduksi perempuan khususnya dalam menghadapi menopause. Dengan demikian STIKes RS Husada bermaksud mengadakan

kegiatan pengabdian kepada masyarakat di bidang maternitas dengan tema "Sehat dan Bahagia (SETIA): Optimalisasi dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Perempuan dalam Menghadapi Menopause".

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung mulai dari 22-30 Oktober 2022. Lokasi tempat pengabdian kepada masyarakat ini yaitu di RW.01 Kelurahan Kartini Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat. Berikut ini beberapa tahapan dalam pelaksanaannya seperti dijelaskan di bawah ini:

Tabel 1 : Tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

No.	Tanggal	Kegiatan
1.	22 Oktober 2022	Perijinan ke pihak warga sasaran
2.	23 Oktober 2022	Pendataan perempuan warga sasaran
3.	24 Oktober 2022	Persiapan media dan sarana yang dibutuhkan
4.	25 Oktober 2022	Sosialisasi kegiatan pengabdian kepada warga sasaran
5.	28 Oktober 2022	Kegiatan inti hari pertama yaitu materi edukasi bagi perempuan tentang kesehatan reproduksi menopause secara tatap muka
6.	29 Oktober 2022	Kegiatan inti hari kedua yaitu demonstrasi gerakan latihan senam wajah dan melemaskan otot.
7.	30 Oktober 2022	Monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan.

Alat dan media yang dipersiapkan dalam kegiatan ini yaitu laptop, materi edukasi, LCD, daftar hadir peserta, alat tulis dan leaflet. Pengumpulan data dilakukan dengan mengirimkan kuesioner online melalui aplikasi google form sebelum pemberian materi edukasi menopause sebagai pretest dan sesudah kegiatan demonstrasi gerakan sebagai posttest. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner pengetahuan mengenai menopause yang berisi 14 pertanyaan.<sup>7</sup> Analisis data menggunakan deskriptif analitik dengan memasukkan nilai pre test dan post test untuk menilai keberhasilan program yang dilakukan.

Teknik yang digunakan dalam menetapkan sampel yaitu purposive sampling yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut yaitu perempuan dengan rentang usia 40-59 tahun serta belum atau sudah menopause. Jumlah sampel dalam kegiatan ini yaitu 15 peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Tahap persiapan*

Persiapan dilakukan dengan menyampaikan kepada pengurus RW.01 Kelurahan Kartini Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kemudian tim bekerja sama dalam pembuatan media edukasi berupa powerpoint, serta menyiapkan bahan dan alat yang akan digunakan seperti alat tulis dan leaflet.

### *Tahap pelaksanaan*

Kegiatan inti hari pertama yaitu pemberian materi edukasi bagi perempuan tentang kesehatan reproduksi menopause secara tatap muka di balai RW 01 Kelurahan Kartini. Sebelum memulai kegiatan edukasi, tim mengirimkan kuesioner yang berisi tentang kesehatan reproduksi menopause melalui aplikasi google form kepada para peserta. Kemudian pemberian materi edukasi yang disampaikan oleh Ns. Veronica Yeni Rahmawati, M.Kep.,Sp.Kep.Mat. Kegiatan inti hari kedua yaitu demonstrasi gerakan latihan berupa senam wajah dan melemaskan otot di balai RW 01 Kelurahan Kartini. Kegiatan ini dimulai dengan demonstrasi gerakan oleh Ns. Jehan Puspasari, M.Kep dan Ns. Dian Fitria, M.Kep.,Sp.Kep.J, kemudian

peserta mengikuti gerakan latihan tersebut secara bersama-sama. Pada keesokan harinya dilakukan evaluasi dengan mengirimkan link kuesioner post test untuk menilai pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi maupun latihan.

Hasil dari kegiatan ini seperti tabel yang ditunjukkan di bawah ini:

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Karakteristik Peserta	Frekuensi	Persentase
Umur		
40-45 tahun	5	33.3
46-50 tahun	4	26.7
51-55 tahun	2	13.3
56-60 tahun	4	26.7
Riwayat pendidikan		
SD	2	13.3
SMP	1	6.7
SMA	11	73.3
S1/S2/S3	1	6.7
Status menopause		
Belum	9	60
Sudah	6	40

Tabel 2 menunjukkan bahwa usia mayoritas peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu perempuan usia 40-45 tahun sebanyak 5 orang dengan persentase 33.3%. Mayoritas riwayat pendidikan dari para peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu tamatan SMA sebanyak 11 orang dengan persentase 73.3%. Sementara, status menopause seluruh peserta pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu belum menopause sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 60%.

Tabel 3. Hasil Kuesioner Pre test dan Post test Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi Menopause

<i>Kesehatan Reproduksi Menopause</i>	Pre test				Post test			
	Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
	N	%	N	%	N	%	N	%
	5	33.3	10	66.7	13	86.7	2	13.3

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan reproduksi menopause diperoleh hasil pre test sebanyak 5 orang (33.3%) sedangkan hasil post test peserta yang memiliki pengetahuan yang baik tentang personal menstrual hygiene diperoleh hasil sebanyak 13 orang (86.7%). Dari hasil tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan kegiatan edukasi, sehingga kegiatan SETIA (Sehat dan Bahagia) dalam meningkatkan kesehatan reproduksi menopause pada perempuan yang dilakukan di RW.01 Kelurahan Kartini Kec Sawah Besar Jakarta Pusat berhasil dilaksanakan.



Gambar 1 dan 2. Rangkaian kegiatan edukasi secara tatap muka di balai RW 01 Kelurahan Kartini berupa pemberian materi edukasi serta demonstrasi gerakan latihan senam wajah dan melemaskan otot.

Kegiatan SETIA (Sehat dan Bahagia) dapat menambah pengetahuan ibu tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dalam menghadapi menopause maupun selama menopause. Perempuan bisa menerima dan menghadapi masa peralihan tanpa ada rasa takut dari tanda dan gejala menopause yang timbul serta dapat menerima perubahan-perubahan fisik atau perubahan kondisi dalam tubuh yang terjadi saat memasuki masa menopause. Harapan dari kegiatan ini adalah terwujudnya perempuan yang sadar akan kesehatan reproduksi sejak awal, salah satunya adalah dengan menjaga pola gaya hidup sehat dalam menghadapi menopause.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Santoro et al<sup>2</sup> yang menyebutkan bahwa upaya untuk meningkatkan kesehatan reproduksi bagi perempuan dalam menghadapi menopause yaitu melalui edukasi kesehatan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Taebi et al<sup>3</sup> mengatakan bahwa edukasi kesehatan pada perempuan yang menghadapi menopause memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup perempuan terutama di dalam kesehatan reproduksinya.

Sebagian besar perempuan merasa takut saat menghadapi menopause, sehingga banyak masalah yang sederhana menjadi hal yang begitu besar dan bahkan bisa membuat seorang perempuan menjadi putus asa menghadapi menopause.<sup>8</sup> Edukasi yang diberikan pada perempuan dalam menghadapi menopause sebaiknya diberikan secara berkelompok. Hal ini dikarenakan dalam kegiatan pendidikan kesehatan dibuat focus group discussion agar peserta dapat saling berbagi pengalaman mengenai gejala menopause. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk upaya preventif untuk mencegah timbulnya komplikasi akibat menopause dengan gejala berat. Penerapan gaya hidup sehat pada perempuan dalam menghadapi menopause dapat meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri pada perempuan.

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi mengenai menopause harus diberikan dengan tepat dan memadai agar perempuan dapat mengetahui dan memahami proses penuaan yang akan dialami. Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap perempuan terhadap permasalahan kesehatan dapat berupa demonstrasi gerakan berupa audiovisual. Gerakan senam wajah dan gerakan melemaskan otot merupakan gerakan yang mudah dilakukan dimanapun dan kapanpun baik di rumah maupun diluar rumah. Gerakan senam wajah dapat melancarkan sirkulasi darah, meregangkan otot di sekitar wajah serta membantu menghilangkan keriput di wajah<sup>9</sup>.

Metode pendidikan kesehatan peer grup, booklet, dan visualisasi merupakan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan sikap, pengetahuan dan kemampuan dalam menerapkan gaya hidup sehat menghadapi menopause, Kai et al<sup>4</sup> lebih merekomendasikan penggunaan metode pendidikan kesehatan sambil mendemonstrasikan gerakan untuk melatih kesehatan dan kebugaran. Teknik ini dapat memberikan perasaan tenang dan nyaman dalam menghadapi menopause. Apa yang dirasakan perempuan dalam menghadapi menopause berbeda-beda, hal ini tergantung dari penerimaan diri menyesuaikan perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi.

Kegiatan ini juga melibatkan kader kesehatan dalam lingkungan masyarakat wilayah RW 01 Kelurahan Kartini. Peran kader kesehatan memiliki pengaruh besar terhadap perempuan yang menghadapi menopause. Kader kesehatan merupakan perpanjangan tangan dari tenaga kesehatan yang berfungsi sebagai penggerak, motivator serta pemberi informasi kepada masyarakat, termasuk dalam peningkatan kualitas hidup perempuan yang menghadapi menopause. Penelitian yang dilakukan oleh Astutik & Palupi<sup>10</sup> menyebutkan peran kader kesehatan dalam pendidikan kesehatan termasuk kesehatan reproduksi termasuk dalam kategori baik, karena peran kader sebagai pendidik, pengawas, teman dan konselor.

## KESIMPULAN

Kegiatan SETIA (Sehat dan Bahagia) dapat menambah pengetahuan perempuan tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dalam menghadapi menopause. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selama dua hari terlihat adanya peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi menopause sebelum dan sesudah kegiatan. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan ini sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kesehatan reproduksi menopause baik. Pemberian edukasi melalui tatap muka dan kegiatan demonstrasi gerakan latihan senam terbukti secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan para perempuan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak STIKes RS Husada yang telah mendukung kegiatan ini dalam hal moril maupun materiil. Tak lupa juga ucapan terima kasih kepada pihak RW.01 Kelurahan Kartini Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat yang mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. BPS. Sensus Penduduk Indonesia Tahun 2020. Jakarta; 2020.
2. Santoro N, Epperson N, Mathews SB. Menopausal Symptoms and Their Management. *Endocrinol Metab Clin North Am.* 2015;44(3):497–515.
3. Taebi M, Abdollahian S, Ozgoli G, Ebadi A, Kariman N. Strategies to improve menopausal quality of life: A systematic review. *J Educ Health Promot.* 2018;7(93).
4. Kai Y, Nagamatsu T, Kitabatake Y, Sensui H. Effects of stretching on menopausal and depressive symptoms in middle-aged women: a randomized controlled trial. *Menopause J North Am Menopause Soc.* 2016;23(8):827–32.
5. Setiawan R, Iryanti, Muryati. Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. *Perilaku dan Promosi Kesehat Indones J Heal Promot Behav.* 2020;2(1):1–8.
6. Rebecca F-S. *Simple Guides: Menopause.* Jakarta: Erlangga; 2017.
7. Arifah S. Arifah, S (2012). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Modul dan Media Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Wanita dalam Menghadapi Menopause.* Universitas Sebelas Maret, Surakarta. Universitas Sebelas Maret; 2010.

8. Afshari F, Bahri N, Sajjadi M, Mansoorian MR, Tohidinik HR. Menopause uncertainty: the impact of two educational interventions among women during menopausal transition and beyond. *Menopause Rev.* 2020;19(1):18–24.
9. Alam M, Walter AJ, Poon E. Association of Facial Exercise With the Appearance of Aging. *JAMA Dermatology.* 2018;154(3):365–7.
10. Astutik RY, Palupi MS. Program Kumpulan Wanita Menopause Aktif Oleh Kader Desa Sumberbendo Kecamatan Pare. *Link.* 2019;15(2).