

Pendidikan Kesehatan pada Ibu Perimeneopause di Wilayah Puskesmas Tanjungpinang Barat *Health Education for Perimenopausal Women in the West Tanjungpinang Health Center Area*

Komala Sari¹, Deska Yunanisa², M Ornas Yunandys³, Umu Fadhilah⁴

¹), Dosen Stikes HangTuaH Tanjungpinang, ^{2,3}) Staf Puskesmas Tanjungpinang Barat

e-mail: komalasariyunandys@gmail.com

ABSTRAK

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan seorang wanita yang dihadapi dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Namun, banyak wanita yang tidak sepenuhnya siap menghadapi transisi ini. Kurangnya pendidikan dan dukungan sosial sering mempengaruhi kesiapan mereka menghadapi menopause, terutama di daerah dengan tingkat literasi kesehatan yang rendah. Studi ini bertujuan untuk menentukan tingkat kesiapan wanita di Tanjungpinang dalam menghadapi menopause. Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang persiapan ibu dalam memasuki masa Perimenopause di Puskesmas Tanjungpinang Barat. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi di Puskesmas Tanjungpinang Barat. Hasil dari Pengabdian kepada Masyarakat adalah ibu memahami kesiapan dalam menghadapi perubahan dalam memasuki perimenopause. Hasil didapatkan sebagian besar responden berada dalam rentang usia 50 tahun (27%), dengan mayoritas memiliki pendidikan menengah (56,9%) dan sudah memiliki lebih dari satu anak (86,3%). Ibu yang mempunyai perilaku merokok ditemukan sebanyak 96,1% responden. Terdapat 54,9% responden merasa siap menghadapi menopause, masih ada 45,1% yang merasa tidak siap. Kesiapan Ibu untuk menghadapi menopause di Tanjungpinang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pendidikan, jumlah anak, dan perilaku merokok. Puskesmas dan kader kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu melalui program pendidikan kesehatan pada ibu yang memasuki perimenopause.

Kata kunci: Kesiapan Ibu, Perimenopause, Pendidikan Kesehatan

ABSTRACT

Menopause is a natural phase in a woman's life that is accompanied by various physical and psychological changes. However, many women are not fully prepared to face this transition. The lack of education and social support often affects their readiness to face menopause, especially in areas with low health literacy levels. This study aimed to determine the level of preparedness of women in Tanjungpinang to face menopause. This Community Service aimed to provide knowledge about the preparation of mothers entering the Perimenopause period at the Tanjungpinang Barat Health Center. The method used was a lecture and discussion at the Tanjungpinang Barat Health Center. The result of the Community Service was that mothers understand the readiness to face changes when entering perimenopause. The results showed that most respondents were in the age range of 50 years (27%), with the majority having a secondary education (56.9%) and having more than one child (86.3%). Mothers who exhibited smoking behavior were found in 96.1% of the respondents. There are 54.9% of respondents who feel ready to face menopause, while 45.1% still feel unprepared. The readiness of mothers to face menopause in Tanjungpinang is influenced by various factors, including education, number of children, and smoking behavior. Community health centers and health cadres play an important role in increasing mothers' knowledge through health education programs for mothers entering perimenopause.

Keywords: Mother's Readiness, Perimenopause, Health Education

PENDAHULUAN

Menopause adalah transisi alami yang terjadi pada wanita ketika menstruasi berhenti secara permanen, menandai berakhirnya tahun-tahun reproduksi. Peristiwa ini biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45 dan 55 tahun (Lee,BG 2020), meskipun usia pastinya dapat bervariasi. Menopause ditandai dengan penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron, yang mempengaruhi banyak aspek kesehatan fisik dan emosional wanita. Sebelum mencapai menopause, wanita memasuki fase yang dikenal sebagai perimenopause, periode transisi yang dapat berlangsung selama beberapa tahun (Kirshner,2020). Selama fase ini, tubuh wanita mengalami fluktuasi hormon yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan gejala fisik lainnya

Perimenopause adalah tahap penting dalam proses biologis wanita, dimana perubahan hormonal dan fisik secara bertahap mempersiapkan tubuh untuk menopause (Lodha,2020). Menopause dan perimenopause adalah fase alami yang dialami oleh jutaan wanita di seluruh dunia dan memiliki signifikansi besar baik di tingkat global maupun nasional.Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2030, lebih dari 1,2 miliar wanita akan mengalami menopause atau perimenopause, dengan jutaan wanita lainnya memasuki fase ini setiap tahun (Sharman,2020).

Di Indonesia, sekitar 27 juta wanita diperkirakan akan mengalami menopause pada tahun 2025. Perimenopause dapat memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup dan kesehatan reproduksi wanita, seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan peningkatan risiko kondisi seperti osteoporosis dan penyakit jantung. Dampak-dampak ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan fisik, tetapi juga aspek mental dan emosional, mengganggu produktivitas, hubungan sosial, dan keseimbangan kehidupan sehari-hari (Moseley 2020)Wanita perimenopause menghadapi masalah dan tantangan yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, perubahan hormonal yang terjadi selama perimenopause dapat menyebabkan gejala yang mengganggu, seperti hot flashes, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati. Gejala-gejala ini seringkali mengurangi kualitas hidup dengan mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi, dan kesejahteraan umum (Jim 2020). Selain itu, perimenopause juga membawa tantangan psikologis dan sosial. Banyak wanita mengalami kecemasan, depresi, dan stres akibat perubahan tubuh yang terjadi, ditambah dengan ketakutan tentang transisi menuju menopause. Di beberapa komunitas, stigma sosial yang terkait dengan menopause dapat memperburuk perasaan terisolasi dan rendah diri, membuatnya sulit untuk menyesuaikan diri dengan perubahan ini. Kesulitan dalam menerima perubahan ini dan kurangnya dukungan sosial serta pengetahuan yang memadai semakin memperburuk tantangan yang dihadapi wanita selama perimenopause (Panay 2020)

METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan Penyuluhan ini adalah ibu *pre menopause* di wilayah Puskesmas Tanjungpinang Barat sebanyak 51 orang.

Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara langsung oleh pengabdi dan tim kepada khalayak sasaran, meliputi :

1. Melakukan penjangkaran kepada ibu *pre menopause*.
2. Melakukan pendampingan kepada ibu *pre menopause*.

JurMas Sehat : Jurnal Pengabdian Masyarakat Stikes HangTuah Tanjungpinang Volume 2 Nomor 1

- a. Mengunjungi kunjungan rumah (pendampingan dibantu oleh kader)
 - b. Melakukan pemeriksaan fisik *head to toe* pada ibu *pre menopause*.
 - c. Melakukan penyuluhan / edukasi dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi tentang Menopause.
3. Melakukan evaluasi materi yang diberikan kepada ibu *pre menopause* di wilayah kerja Puskesmas Tanjungpinang Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden Puskesmas Tanjungpinang Barat

	Karakteristik Responden	Frekuensi	%
Umur	47 tahun	7	13.7
	48 tahun	7	13.7
	49 tahun	12	23.5
	50 tahun	20	39.2
	51 tahun	5	9.8
Pendidikan	Rendah	18	35.3
	Sedang	29	56.9
	Tinggi	4	7.8
Status Kelahiran	Primipara	7	13.7
	Multipara	44	86.3

Tingkat Umur responden 50 tahun sebanyak 20 orang (39%) yang paling banyak memasuki masa Perimenopause. Pendidikan ibu didominasi di pendidikan sedang SMP, SMA sebanyak 29 (56.9%) dan status kelahiran Multipara sebanyak 44 ibu yang masuk perimenopause (86.3%). Wanita dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang perubahan hormonal dan gejala menopause dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih rendah (Quick Am, 2021). Hal disebabkan oleh akses yang lebih besar terhadap informasi kesehatan dan keterampilan literasi yang lebih baik pada kelompok yang berpendidikan tinggi. Sebaliknya, studi sebelumnya mencatat bahwa wanita dengan pendidikan yang lebih rendah sering kesulitan memahami informasi kesehatan, membuat mereka lebih rentan tidak siap menghadapi menopause (Grisotto, 2022). Hal ini menekankan pentingnya program pendidikan kesehatan berbasis komunitas yang mempertimbangkan tingkat literasi responden untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang proses perimenopause dan menopause. Pendekatan ini dapat mengurangi dampak negatif yang disebabkan oleh kurangnya informasi dan meningkatkan kesejahteraan wanita selama transisi hormonal ini.

Jumlah anak dapat dikaitkan dengan kesiapan seorang wanita untuk menopause. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa wanita multipara cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang perubahan hormonal dan fisik yang terjadi selama menopause, karena mereka telah memiliki pengalaman beradaptasi dengan perubahan serupa selama kehamilan dan persalinan (Grisotto, 2022). Pengalaman ini memungkinkan ibu untuk lebih siap secara fisik dan psikologis menghadapi transisi menuju menopause. Sebaliknya, wanita primipara, yang belum pernah mengalami kehamilan atau persalinan, sering merasa kurang siap menghadapi gejala menopause karena kurangnya pengalaman dalam mengelola perubahan hormonal dan fisik. Ini penting agar mereka dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik dan mengurangi kecemasan terkait proses tersebut (Hambisa 2023). Temuan-temuan

ini memperkuat kebutuhan akan intervensi yang lebih terarah dan berbasis pengalaman untuk meningkatkan kesiapan perempuan menghadapi perubahan yang terjadi selama menopause (Hulteen,2023).

Perilaku merokok memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan wanita selama perimenopause. Mayoritas responden (96,1%) adalah perokok, yang dapat memperburuk gejala perimenopause seperti hot flashes, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati. Selain itu, merokok meningkatkan risiko penyakit serius, termasuk osteoporosis dan penyakit jantung, yang keduanya dapat memperburuk kualitas hidup selama transisi menuju menopause (Refiei 2024). Dominasi perilaku merokok di antara responden menekankan perlunya intervensi kesehatan yang efektif, seperti program penghentian merokok dan pendidikan tentang dampak merokok terhadap kesehatan, untuk mengurangi risiko ini (Heidari,2019)

Tabel 2 Hasil Klasifikasi Kesiapan Menopause

Keterangan	Frekuensi	%
Siap	23	45.1
Tidak Siap	28	54.9

Tingkat kesiapan menghadapi menopause di antara responden menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan 54,9% merasa siap dan 45,1% belum siap. Meskipun lebih dari setengah responden merasa siap, persentase besar dari yang belum siap menunjukkan bahwa kesiapan untuk menopause tidak hanya bergantung pada pemahaman atau dukungan yang ada tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal. Akses terhadap informasi yang akurat, dukungan sosial yang memadai, dan pandangan budaya terkait menopause memainkan peran penting dalam membentuk kesiapan ini. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan program pendidikan yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memberikan dukungan emosional dan sosial bagi perempuan yang masih merasa kurang siap menghadapi perubahan besar dalam hidup ibu.

Gambar 1. Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Perimonepause di Wilayah Puskesmas Tanjungpinang Barat



Gambar 2. Kunjungan Di Posyandu Tanjungpinang Barat



SIMPULAN

Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesiapan perempuan menghadapi menopause di Tanjungpinang, dengan menyoroti berbagai faktor yang mempengaruhi kesiapan tersebut. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam rentang usia 50 tahun, yang merupakan usia perimenopause, dengan mayoritas memiliki tingkat pendidikan menengah dan lebih dari 80% dari mereka sudah memiliki lebih dari satu anak. Meskipun lebih dari setengah responden merasa siap menghadapi menopause, masih ada kelompok yang merasa kurang siap, menunjukkan bahwa faktor pendidikan dan dukungan sosial masih sangat dibutuhkan. Pendidikan dan pemahaman tentang perubahan fisik dan psikologis selama perimenopause sangat penting untuk meningkatkan kesiapan. Selain itu, dampak sosial-budaya, seperti stigma terhadap menopause, juga mempengaruhi persepsi wanita tentang kesiapan mereka. Perilaku merokok adalah faktor risiko yang signifikan bagi kesehatan wanita selama perimenopause, meningkatkan kemungkinan yang lebih parah

Studi ini memberikan implikasi penting bagi praktik keperawatan, terutama dalam merancang intervensi pendidikan berbasis komunitas yang disesuaikan dengan karakteristik lokal. Tenaga kesehatan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi kepada ibu yang akan masuk ke masa perimenopause, baik melalui konseling di pos kesehatan terpadu atau dengan melibatkan kader kesehatan dalam memberikan informasi yang tepat dan relevan. Tenaga kesehatan juga perlu memberikan dukungan emosional dan praktis, terutama bagi ibu yang akan memasuki periode perimenopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ini kami ucapkan kepada ibu-ibu perimenopause di daerah Tanjungpinang Barat dan serta segenap tenaga kesehatan Puskesmas Tanjungpinang Barat.

REFERENSI

- Lee BG, Ham OK, Kim SH, Lee EJ, Kang HS, Chae D. *Concomitants of menopause-specific quality of life in premenopausal and post-menopausal women living in South Korea. Women Heal.* 2020;60.
- Kirshner ZZ, Yao JK, Li J, Long T, Nelson D, Gibbs RB. *Impact of estrogen receptor agonists and model of menopause on enzymes involved in brain metabolism, acetyl- CoA production and cholinergic function. Life Sci.* 2020;256:117975.
- Lodha P, De SA. Female Sexual Dysfunction and Schizophrenia: A Clinical Review. *J Psychosexual Heal.* 2020;2(1):44–55.
- Sharman Moser S, Chodick G, Bar-On S, Shalev V. Healthcare Utilization and prevalence of symptoms in women with menopause: a real- world analysis. *Int J Womens Heal.* 2020;12.
- Jim HSL, Hoogland AI, Han HS, Culakova E, Heckler C, Janelins M, et al. A randomized placebo-controlled trial of bupropion for Cancer-related fatigue: Study design and procedures. *Contemp Clin Trials.* 2020 Apr;91:105976.
- Panay N, Anderson RA, Nappi RE, Vincent AJ, Vujovic S, Webber L, et al. Premature ovarian insufficiency: an International Menopause Society White Paper. *Climacteric.* 2020;23(5):426–46.
- Sydora BC, Graham B, Oster RT, Ross S. Menopause experience in First Nations women and initiatives for menopause symptom awareness; a community-based participatory research approach. *BMC Womens Health.* 2021;21(1):179.
- Dillaway H. Living in Uncertain Times: Experiences of Menopause and Reproductive Aging BT - The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies. In: Bobel C, Winkler IT, Fahs B, Hasson KA, Kissling EA, Roberts TA, editors. Singapore: Springer Singapore; 2020. p. 253–68.
- Bhatt R, Jurel SK, Chand P, Solanki N, Agrawal KK, Jaiswar SP, et al. Functional and psychological evaluation of premenopausal and postmenopausal women after provision of a complete denture prosthesis. *J Prosthet Dent.* 2021;
- Grisotto G, Farago JS, Taneri PE, Wehrli F, Roa-Díaz ZM, Minder B. Dietary factors and onset of natural menopause: a systematic review and meta-analysis. *Maturitas.* 2022;159.