

Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Klimakterium

Siswi Wulandari

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri
Email: wulandariswi@gmail.com

Abstrak

Menopause yaitu masa yang akan dialami wanita ketika akan memasuki masa tua. Wanita akan terlebih dahulu menjumpai masa klimakterium. Data dari jumlah 100 ibu klimakterium yang memeriksa pada unit-unit kesehatan 65 diantaranya mengalami keluhan fisik maupun psikologis (SKRT, 2005). Dampak yang timbul pada kesiapan seseorang dalam menghadapi menopause yaitu kurangnya kesiapan mental misal cemas, kurang percaya diri, dan stres akibat perubahan, leher dan dada bagian atas, sulit tidur, hilangnya konsentrasi, menipisnya dinding vagina karena berkurangnya estrogen, menurunnya gairah seks. Solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kurangnya kesiapan dalam menghadapi menopause yaitu dengan memberikan penyuluhan pada ibu klimakterium. Tujuan penelitian adalah mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi menopause pada Ibu Klimakterium. Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre Test Post Test Design*, peneliti menguji perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan. Hasil penelitian adalah bahwa dari 16 responden didapatkan setengahnya dari responden 8 orang (50,0%) berada pada kategori kurang siap. Ada pengaruh Pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap kesiapan menghadapi menopause pada ibu klimakterium.

Kata kunci: Ibu klimakterium, Menopause, Pendidikan Kesehatan

The Effect Of Health Education About Menopause Against Readiness In Facing Menopausein Climacterium Mother

Abstract

Menopause is a period experienced by women when they will enter old age. Women will first encounter climacteric period. Data from a total of 100 climacteric mothers who examined health units 65 of them experienced physical and psychological complaints (SKRT, 2005). The impact that arises on someone's readiness in facing menopause is a lack of mental readiness such as lack of self-confidence, anxiety, and stress due to changes, upper neck and chest, difficulty sleeping, lack of concentration, depletion of the vaginal wall due to reduced estrogen, decreased sexual desire(1). The solution that can be done to overcome the lack of readiness in the face of menopause is to provide counseling to climacteric mothers. The purpose of this study was to determine the effect of health counseling about menopause on readiness in coping with menopause in climacteric mothers. This research is a pre-experimental research with One Group Pre Test Post Test Design approach where researchers can test whether there are changes that occur after the treatment. The results of the study were that of the 16 respondents obtained half of the respondents 8 people (50.0%) were in the category of not ready. There is an influence of counseling about menopause on readiness to face menopause in climacteric mothers.

Keywords: Climacteric mother, Menopause, Health Counseling

PENDAHULUAN

Menopause yaitu masa yang akan dialami wanita ketika akan memasuki masa tua. Pada

fase ini perempuan biasanya mengalami berbagai perubahan psikologis dan fisik.⁽¹⁾ Berdasarkan data WHO (*World Health*

Organisation) (2014) jumlah wanita menopause di Asia pada tahun 2025 akan mencapai 398 juta jiwa. Saat ini di Amerika Serikat ada lebih dari 32 juta wanita menopause. Menurut Depkes RI (2015), saat ini wanita Indonesia yang memasuki masa klimakterium sebanyak 7,4% dari populasi. Di Jawa Timur (2016) wanita yang telah memasuki masa klimakterium sebanyak 6 juta jiwa. Dari data survey Dinas Kesehatan Kota Kediri tahun 2015 terdapat 11.642 wanita *menopause*, dan pada tahun 2016 mencapai 12.363 wanita yang memasuki usia *menopause*. Data ini menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah wanita *menopause*.⁽²⁾ Pada masa klimakterium apabila wanita tidak mengerti tentang menopause (tentang gejala-gejala, cara mengatasi/mencegah gejala) dalam menghadapi masa menopause, dan tidak mendapat informasi dengan benar tentang masa klimakterium serta bagaimana wanita bersikap maka dapat mengakibatkan kekhawatiran yang berlebihan, serta tidak dapat melakukan tindakan pencegahan terhadap dampak negative dari menopause itu sendiri. Salah satu cara penatalaksanaan klimakterium adalah melalui program promotif. Program ini ditunjukkan untuk seluruh wanita usia klimakterium dalam bentuk Pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan pada ibu klimakterium yang memasuki menopause, perubahan yang terjadi serta gejala-gejala yang timbul dapat di hadapi dengan tenang dan ibubisa bersikap seperti tanpa adanya keluhan yang berarti.⁽³⁾ Dampak mikro yang timbul pada kesiapan seseorang dalam menghadapi menopause yaitu kurangnya kesiapan mental

misalnya, kurang percaya diri, merasa kurang dihargai, cemas, dan stres akibat perubahan, serta pada fisik Payudara (tidak lagi kencang, kulit jadi kering dan kelenturan berkurang, rambut beruban, dan mudah rontok). Sedangkan dampak makro yang timbul yaitu adanya rasa panas yang timbul pada muka, leher dan dada bagian atas, berkeringat pada malam hari, sulit tidur, hiangnya konsentrasi, menipisnya dinding vagina karena berkurangnya estrogen, menurunnya gairah seks (Clark, 2006). Solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kurangnya kesiapan dalam menghadapi menopause yaitu dengan cara memberikan Pendidikan kesehatan, yang dapat meningkatkan pengetahuan atau informasi yang diperoleh tentang menopause pada ibu klimakterium apabila mengalami keluhan menganjurkan untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis atau petugas medis yang berkompeten. Selain itu, harus ada keseimbangan antara sikap yang baik dalam memandang hidup yang akan datang dengan harapan yang membahagiakan. Serta berfikir positif bahwa setiap kejadian/peristiwa yang dialami selalu dipandang dari segi yang baik. Tentunya hal ini juga diikuti dengan adanya dukungan dari orang disekitarnya, khususnya suami sebagai pasangan hidup. Perilaku ibu dalam menghadapi masalah dirinya sangat diperlukan sebab semua kegiatan/aktifitas, baik yang diamati langsung/tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2006). Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause terhadap Kesiapan dalam Menghadapi menopause pada Ibu

Klimakterium di PMB Bujel Mojoroto Kota Kediri Tahun 2019.

METODE

Rancangan penelitian menggunakan data primer, *analitik komparasi* penelitian *pre eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre Test Post Test Design* yang mana peneliti dapat menguji apakah ada perubahan yang

terjadi setelah adanya perlakuan (4). Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *Purposive sampling*. Analisis data menggunakan analisis Univariant dan Bivariant. Teknik uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* sampel berpasangan. Perhitungan ini dilakukan secara komputerisasi menggunakan program SPSS. Derajat kesalahan yang digunakan adalah 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kesiapan dalam Meghadapi menopause pada responden.

Kategori Kesiapan	Frekuensi	Presentasi (%)
Siap	2	12,8
Cukup siap	6	37,2
Kurang siap	8	50,0
Total	16	100

Sumber data: primer 2018

Berdasarkan 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan responden

setengahnya berada pada kategori Kurang siap sejumlah 8 orang (50,0 %).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kesiapan dalam Menghadapi Menopause pada responden

Kategori Kesiapan	Frekuesni	Presentasi (%)
Siap	12	75,0
Cukup siap	4	25,0
Kurang siap	0	0
Total	16	100 (%)

Sumber data: primer 2019

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sesudah dilakukan Pendidikan kesehatan, sebagian besar berada pada kategori Siap sejumlah 12 orang (75,0 %). Pada tingkat kesiapan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan di PMB Bujel Mojoroto Kota Kediri Tahun 2018 dapat diinterpretasikan bahwa sebelum diberikan penyuluhan setengahnya dari responden berada pada kategori kurang siap sejumlah 8

orang (50,0 %), sesudah diberikan Pendidikan kesehatan diketahui bahwa sebagian besar pada kategori siap sejumlah 12 orang (75,0 %). Sedangkan pada tabel uji statistic dengan menggunakan uji *Wilcoxon* maka didapatkan nilai *p-value* 0,001 lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sedangkan pada nilai ties terdapat 3 responden yang mempunyai nilai yang sama. Jadi kesimpulannya didapatkan ada pengaruh

Pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap kesiapan dalam menghadapi menopause pada ibu klimakterium.

PEMBAHASAN

Identifikasi Kesiapan Sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap kesiapan dalam menghadapi menopause pada ibu klimakterium dari 16 responden didapatkan setengahnya dari responden 8 orang (50,0%) berada pada kategori kurang siap. Dimana responden hanya diberikan kuesioner tanpa diberikan penyuluhan terlebih dahulu. Dari data tersebut menurut pendapat peneliti tingkat kesiapan disebabkan karena kurangnya informasi yang cukup. Umur seseorang berpengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi menopause.⁽⁵⁾⁽⁶⁾ Umur seseorang berkaitan dengan bertambahnya pengalaman yang akan meningkatkan pengetahuan dan kematangan dalam menghadapi masalah. Dan juga sikap seseorang dalam menghadapi permasalahan sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan.⁽⁷⁾ Dimana pada data penelitian sebagian besar responden pendidikan terakhir SMA (56,2%) tingkat pengetahuan sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Adapun faktor lain yang berpengaruh yaitu kondisi kesehatan yang mempengaruhi kondisi psikologis.⁽⁸⁾⁽⁹⁾ Pada data umum, sebagian besar responden yang mempunyai pekerjaan sebagai IRT. Pekerjaan ibu klimakterium berhubungan dengan kesempatan ibu bersosialisasi dan memahami informasi Kesehatan.⁽¹⁰⁾ Wanita yang tidak bekerja, dimana pekerjaan rumah sangat

membuatnya sibuk, sehingga mereka juga tidak sempat memimikan gangguan-gangguan serta kesiapan menjelang menopause.

Identifikasi Kesiapan Sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap kesiapan dalam menghadapi menopause pada ibu klimakterium berdasarkan hasil penelitian di PMB Bujel Mojoroto Kota Kediri Tahun 2019, 16 dari 16 responden mengalami perubahan tingkat kesiapan, yaitu terdapat 12 (75,0%) responden berada pada kategori siap. Menurut pendapat peneliti perubahan tingkat kesiapan pada responden dapat dipengaruhi karena diberikan pendidikan kesehatan. Pada data khusus penelitian sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan sebagian besar dari responden berada pada kategori kurang siap sebanyak 8 responden dan sesudah melakukan Pendidikan kesehatan paling banyak responden berada pada kategori siap sebanyak 12 responden. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah pada responden maka dapat merubah persepsi tentang masa menopause adalah suatu proses yang dialami dan akan dialami oleh semua wanita sehingga tidak perlu merasa cemas atau tidak siap.

Analisa pengaruh Pendidikan kesehatan sebelum dan sesudah tentang menopause terhadap tingkat kesiapan dalam menghadapi menopause pada ibu klimakterium berdasarkan hasil penelitian dari 16 responden di PMB Bujel Mojoroto Kota Kediri Tahun 2019, diketahui bahwa tingkat kesiapan ibu sebelum melakukan penyuluhan yaitu setengahnya dari responden (50,0 %) berada pada kategori kurang siap. Sedangkan sesudah diberikan penyuluhan

yaitu sebagian besar dari responden (75,0 %) berada pada kategori siap. Menopause sebagai siklus alami kehidupan yang harus dijalani wanita. Untuk itu berpikir positif merupakan hal yang penting yang akan menimbulkan sikap positif dan diimbangi informasi dan pengetahuan yang cukup.⁽⁵⁾

SIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang kesiapan dalam menghadapi menopause pada ibu klimakterium. Bagi tempat penelitian diharapkan lebih bersifat terbuka kepada tenaga kesehatan tentang berbagai macam masalah kesehatan reproduksi wanita khususnya menjelang masa *menopause*. Bagi responden diharapkan dapat merubah persepsi dalam menghadapi masa *menopause* dan membantu menyebarkan informasi tentang masa *menopause* khususnya pada para ibu yang akan memasuki masa *menopause*. Bagi petugas kesehatan, dapat memberi masukan/kontribusi pada tempat penelitian khususnya bidan agar meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dalam penanganan masalah kesiapan dalam menghadapi *menopause*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Puspitasari N, Aprillia N. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause. *Indones J Public Heal*. 2007;
2. SELUK BELUK MENOPAUSE. *Media Heal Res Dev*. 2012;
3. Gilly A. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita. EGC. 2010.
4. Arikunto S. *Prosedur Penelitian Ilmiah*. Rineka cipta, Jakarta. 2010.
5. Wahyuni BS, Ruswanti R. Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *J Ilm Ilmu Keperawatan Indones*. 2018;8(03):472–8.
6. Prawirohardjo S. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Ed Ke-4 Jakarta Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2016;
7. Suheimi H. Pola Hidup untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause. *MajObstet Ginekol Indones*. 2013;30(2):82–91.
8. Aru W. Sudoyo. dkk. *Menopause, Andropause dan Somatopause Perubahan Hormonal Pada Proses Menua*. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III Edisi VI. 2014.
9. Putri DI, Wati DM, Ariyanto Y. QoL Menopausal Women. 2014;2(1).
10. Yuliani UD, Purwanti S. Efektivitas spiritual healing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause. *J Kebidanan [Internet]*. 2013;V(02). Available from: <http://journal.akbideub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/120/119>