

JAMU SEGAR (Jaga Masa Menopause Sehat dan Bugar)

Lenna Maydianasari^{a*}, Nonik Ayu Wantini^b, Jacoba Nugrahaningtyas
Wahjuning Utami^c, Melani Maranressy^d, Fika Handayani^e

^{abcde} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta,
Indonesia

*corresponding author: lenna@respati.ac.id

Abstrak

Umur harapan hidup (UHH) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan di Indonesia. UHH pada tahun 2021 di DIY tertinggi secara nasional yaitu sebesar 76,89 tahun. Dengan demikian penduduk DIY, khususnya wanita memiliki kesempatan hidup sejak masa menopause lebih lama. Namun wanita pada masa menopause mengalami banyak gejala dan keluhan. Hasil studi pendahuluan pada wanita usia 40-59 tahun di Dusun Sentikan didapatkan tiga permasalahan pokok yaitu mengalami keluhan penurunan fisik, psikososial maupun seksual, jarang melakukan aktivitas olahraga rutin untuk menjaga kebugaran tubuh dan belum pernah melakukan skrining kanker serviks maupun kanker payudara. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran wanita sejak masa perimenopause. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu *participatory learning action (PLA)* yang diintegrasikan dengan kegiatan aktivitas fisik bersama dalam bentuk senam pencegahan osteoporosis serta pemeriksaan kesehatan. Subjek kegiatan sejumlah 32 orang yang memenuhi kriteria usia perimenopause (40-59 tahun). Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 7 Agustus 2022 dengan hasil pre dan post test menunjukkan tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan mayoritas cukup (47,05%) dan meningkat menjadi baik (65%). Senam pencegahan osteoporosis dan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan pada tanggal 9 September 2022 dengan hasil pemeriksaan menunjukkan mayoritas tekanan darah, indeks massa tubuh (IMT) dan kadar gula darah dalam kategori normal, tes keseimbangan tubuh tidak normal. Skrining kanker serviks dengan IVA tes dilaksanakan pada tanggal 24 September 2022 dengan hasil semua negative. Wanita perimenopause di Dusun Sentikan memperoleh peningkatan pengetahuan untuk menjaga kesehatan pada masa menopause, meningkat kebugarannya dengan senam pencegahan osteoporosis serta terpantau kesehatannya dengan pemeriksaan kesehatan. Keberlanjutan dari upaya menjaga kesehatan dan kebugaran pada masa menopause perlu dilakukan secara mandiri oleh masyarakat dengan dukungan tokoh masyarakat.

Keywords: Menopause; Osteoporosis; Kanker; IVA; Sadari;

1. Pendahuluan

Umur Harapan Hidup (UHH) perempuan di Indonesia sebesar 73,55 tahun sedangkan UHH laki-laki hanya 69,7 tahun. (BPS, 2021). Hal ini berarti bila perempuan mengalami menopause di atas umur 40 tahun, maka perempuan memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 25 tahun lagi sejak awal menopause. UHH pada tahun 2021 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) lebih tinggi dari angka nasional yaitu sebesar 76,89 tahun, bahkan tercatat tertinggi secara nasional (BPS, 2021). Dengan demikian penduduk DIY, khususnya perempuan memiliki kesempatan hidup sejak masa menopause lebih lama. Menopause merupakan suatu kondisi yang pasti akan dialami oleh seluruh wanita. Menopause sendiri biasanya terjadi pada wanita usia 40-55 tahun (Mulyani, 2013).

Kondisi menopause dapat menyebabkan perubahan hormon yang cukup signifikan pada wanita, sehingga menyebabkan sejumlah gejala dan keluhan yang diakibatkan oleh pengaruh jangka pendek hormon estrogen maupun pengaruh jangka panjang (Suparni, 2016). Gejala yang ditunjukkan oleh pengaruh jangka pendek diantaranya adalah keluhan kulit, vasomotor, urogenital, keluhan rambut, mata maupun keluhan metabolisme. Sedangkan keluhan jangka panjang antara lain osteoporosis, aterosklerosis, demensia dan lainnya (Muharam, 2021).

Astari et al (2014) menunjukkan keluhan fisiologis yang dirasakan wanita menopause yang mengalami menopause 1-2 tahun, paling banyak adalah tidak mampu berkonsentrasi, lupa dan bingung, gangguan pencernaan, perut kembung, mual dan sering buang angin, penurunan dalam energi fisik mental, berkeringat banyak dan mengalami kelelahan. Sedangkan keluhan psikologis yang dirasakan paling banyak adalah mudah marah, gelisah dan tidak sabar, peningkatan alergi dan perubahan bau badan, merasa capai, lesu atau lelah dan mengalami pusing, kepala berat serta kehilangan keseimbangan. Hal tersebut diperkuat oleh temuan Widjayanti (2016) yang menunjukkan 90% wanita menopause mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian dan otot (sakit pada persendian, keluhan rematik), 83,87% mengeluhkan badan terasa sangat panas, berkeringat terutama malam hari dan 57,69% dengan frekuensi sering. Hanya 34,45% yang mengeluhkan masalah pada kandung dan saluran kemih (sulit buang air kecil, buang air kecil yang tidak terkontrol. 20% mengeluh masalah seksual (perubahan dalam gairah seksual, aktivitas seksual dan kepuasan

seksual) serta 16,3% mengeluhkan kekeringan vagina (rasa kering atau terbakar pada vagina, kesulitan berhubungan intim).

Penurunan kadar hormon estrogen pada saat menopause menimbulkan masalah lain yaitu tingginya resiko terjadinya kanker. Beberapa jenis kanker yang mungkin terjadi adalah kanker payudara, kanker vagina, kanker serviks, dan kanker ovarium (Nurhalimah, 2018). Tingginya resiko terkena kanker pada menopause, maka Kemenkes RI (2018) menganjurkan pemeriksaan pap smear dan clinical Breast Examination (CBE)/pemeriksaan payudara klinis (sadanis) secara berkala, setiap satu tahun sekali pada perempuan di atas usia 40 tahun.

Kesempatan untuk hidup lebih sehat dan bugar serta bahagia selama masa menopause menjadi sulit dicapai karena dengan banyaknya keluhan yang dirasakan maupun resiko masalah kesehatan justru akan menimbulkan kecemasan. Hal tersebut diperkuat oleh temuan Cory'ah dan Wahyuni (2019) yang menunjukkan ada hubungan sindrom menopause dengan tingkat kecemasan pada menopause. Meningkatnya kecemasan karena banyaknya keluhan yang dirasakan wanita saat memasuki masa menopause menyebabkan penurunan kualitas hidup. Padahal, kesempatan untuk hidup lebih panjang sejak menopause karena umur harapan hidup yang meningkat. Astari et al (2014) membuktikan bahwa ada hubungan antara keluhan yang dirasakan wanita menopause baik aspek fisiologis maupun psikologis dengan kualitas hidup. Melihat kondisi tersebut, maka penting untuk menjaga kualitas hidup dan mempersiapkan wanita pada masa menopause agar tetap sehat dan bugar.

Indikator seseorang dikatakan sehat apabila sehat fisik, sehat sosial dan sehat jiwa. Sehat fisik artinya memiliki badan yang sehat dan bugar. Sehat sosial artinya mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain. Sedangkan sehat jiwa artinya merasa senang dan bahagia, mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari, dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan teman serta melakukan kegiatan yang bermanfaat (Kemenkes RI, 2018). Salah satu indikator sehat fisik adalah kebugaran yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa rasa lelah dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk dapat menikmati waktu luang atau untuk melakukan keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan (Wirnantika et al, 2017). Fruitasari (2021)

membuktikan bahwa ada hubungan tingkat kebugaran tubuh wanita premenopause dengan gejala premenopause, artinya semakin tinggi tingkat kebugaran, maka gejala menopause semakin rendah atau tidak dirasakan oleh wanita premenopause.

Jumlah penduduk wanita usia >40 dan <60 tahun di Dusun Sentikan, Desa Tirtomartani, Kecamatan Kalasan sebanyak 32 orang. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 4 dari 5 orang responden memiliki kualitas hidup sedang, padahal keluhan/sindrom klimakterik dalam kategori ringan (40%) dan bahkan sangat ringan (60%). Keluhan yang dialami meliputi vasomotor (40% mudah berkeringat dan terasa panas), psikososial (80% merasa keterampilan menurun dan berkurang dari biasanya), fisik (80% merasa cepat lelah/lemah, 80% merasa kemampuan fisik berkurang, 80% penurunan stamina), 60% merasa kurang bertenaga), seksual (20% mengalami perubahan keinginan seksual, vagina kering, dan menghindari hubungan intim). Jika dilihat karakteristik responden, 80% pendidikan SMA, 80% jarang berolahraga, tidak pernah melakukan skrining kanker serviks (IVA/Pap Smear) dan kanker payudara (SADANIS/Mammografi/USG) karena kurangnya pengetahuan tentang deteksi dini kanker payudara maupun kanker serviks. Padahal upaya ini sangat penting, sebab apabila kanker payudara maupun serviks dapat dideteksi pada stadium dini dan diterapi secara tepat maka tingkat kesembuhan yang cukup tinggi (80-90%). Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu adanya intervensi program untuk menjaga kesehatan dan kebugaran wanita menopause sehingga kualitas hidup selama menopause meningkat.

2. Metode

Pendekatan yang digunakan untuk menyelesaikan masalah mitra adalah metode participatory learning action (PLA). PLA merupakan salah satu pendekatan proses belajar dan berinteraksi dengan komunitas atau masyarakat. Pendekatan ini menggabungkan berbagai metode partisipatif untuk memfasilitasi kolektifitas dan proses pembelajaran di lingkungan masyarakat (Darmawan et al, 2020). Kurangnya pengetahuan mitra tentang penyebab ketidaknyamanan pada masa menopause dan cara mengatasinya serta deteksi dini skrining kanker payudara dan kanker serviks menjadi dasar untuk pelaksanaan PLA.

Materi belajar adalah pentingnya deteksi dini kanker payudara secara mandiri dengan pemeriksaan payudara sendiri (sadari) maupun pemeriksaan payudara klinis (sadanis) dengan tenaga kesehatan bila ditemukan adanya tanda dan gejala kanker payudara. Selain deteksi dini kanker payudara juga disampaikan materi belajar mengenai deteksi dini kanker serviks dengan IVA tes maupun pap smear, pencegahan osteoporosis serta pemanfaatan herbal untuk pencegahan kanker. Efektifitas PLA diukur dengan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan (pre and post test) untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan setelah proses belajar. Untuk menjaga kebugaran selama masa menopause, maka metode kegiatan diintegrasikan dengan melakukan aktivitas fisik yaitu senam kebugaran untuk pencegahan osteoporosis. Sedangkan untuk menjaga kesehatan selama masa menopause makan dilakukan pemeriksaan kesehatan dan konsultasi dengan dokter.

3. Hasil dan Diskusi

Penyelesaian masalah mitra dilaksanakan dengan metode PLA yang dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 7 Agustus 2022. Peserta kegiatan yang hadir sejumlah 17 orang dari 32 orang sasaran kegiatan (53%). Kegiatan dilaksanakan di rumah ketua RT 03 Dusun Sentikan.

a



b



Gambar.1 (a) tim pengabdian memberikan materi belajar; (b) peserta kegiatan menyimak materi belajar

Evaluasi pemahaman peserta terhadap materi belajar diukur dengan memberikan kuesioner pre dan post test. Tingkat pengetahuan di kategorikan menjadi 3 kategori yaitu pengetahuan baik (skor 75%-100%), pengetahuan cukup (skor 55%-74%) dan pengetahuan kurang (skor <55%). Hasil pre dan post test pada penyuluhan tanggal 7 Agustus 2022 disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre dan Post Test (n=17)

Tingkat Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Osteoporosis dan pencegahannya				
Baik	4	23,5	10	58,9
Cukup	10	58,9	7	41,1
Kurang	3	17,6	0	0
Deteksi dini kanker payudara dengan sadari				
Baik	6	35,3	7	41,1
Cukup	8	47,0	8	47,0
Kurang	3	17,7	2	11,8
Pemanfaatan herbal untuk pencegahan kanker				
Baik	6	35,3	7	41,1
Cukup	8	47,0	8	47,0
Kurang	3	17,7	2	11,8

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 1 dapat terlihat bahwa tingkat pengetahuan peserta tentang osteoporosis dan pencegahannya meningkat setelah diberikan penyuluhan sebagian besar pada kategori baik (58,9) dibandingkan sebelum penyuluhan sebagian besar cukup (58,9%). Sedangkan tingkat pengetahuan peserta tentang deteksi dini kanker payudara tidak ada peningkatan setelah diberikan penyuluhan karena hasil pre dan post test sebagian besar pada kategori cukup (47%). Adapun tingkat pengetahuan tentang pemanfaatan herbal untuk pencegahan kanker ada peningkatan setelah diberikan penyuluhan, dimana hasil pre test menunjukkan sebagian besar tingkat pengetahuan pada kategori kurang (52,9%), namun setelah mendapatkan materi penyuluhan, tingkat pengetahuan menjadi sebagian besar cukup (58,9%).

Hasil evaluasi pemahaman peserta dapat dikatakan bahwa metode PLA terdapat peningkatan pengetahuan, peserta. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Perdiyansah et al (2021) yang menyebutkan bahwa dengan PLA menunjukkan hasil kinerja yang baik. Demikian halnya dengan materi belajar seperti pencegahan kanker payudara, dimana Purba

dan Simanjuntak (2019) menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan materi tersebut pengetahuannya menjadi meningkat.



Gambar.2 (a) pengukuran tekanan darah; (b) tes keseimbangan; (c) pemeriksaan kadar gula darah; (d) senam kebugaran untuk pencegahan osteoporosis.

Senam kebugaran untuk mencegah osteoporosis dilanjutkan pemeriksaan fisik dengan dokter telah dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2022. Sebelum melaksanakan senam kebugaran peserta diukur tekanan darahnya, Demikian halnya setelah melakukan senam diukur kembali tekanan darahnya. Hasil pengukuran tersebut menunjukkan bahwa hanya 11,76% yang memiliki tekanan tinggi, dimana hasil pengkajian riwayat kesehatan juga menunjukkan bahwa adanya riwayat hipertensi. Berikut ini hasil pemeriksaan kesehatan yang telah dilaksanakan:

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Hasil Pemeriksaan	Normal		Tidak Normal	
	f	%	f	%
Tekanan darah	15	88,23	2	11,76
IMT	10	58,88	4	23,52
Kadar Gula Darah	15	88,23	2	11,76
Tes Keseimbangan Tubuh	7	41,17	8	47,05

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas hasil pemeriksaan tekanan darah, indeks massa tubuh (IMT) dan kadar gula darah dalam kategori normal. Namun demikian hasil tes keseimbangan tubuh mayoritas tidak normal. Hal tersebut terjadi karena perubahan sistem muskular akan mempengaruhi perubahan fungsional otot, yaitu penurunan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot serta kecepatan waktu reaksi. Adanya penurunan fungsi ini mengakibatkan penurunan keseimbangan, termasuk keseimbangan postural (Priyanto et al, 2019).

Deteksi dini kanker serviks dilaksanakan pada tanggal 24 September 2022 di Balai Kalurahan Tirtomartani Kalasan bekerjasama dengan Perkumpulan Keluarga Berencana (PKBI) Cabang Kabupaten Sleman dengan peserta tidak hanya dari Dusun Sentikan namun perwakilan dari 17 padukuhan di Desa Tirtomartani. Peserta tes IVA yang memenuhi syarat dari Dusun Sentikan hanya 2 orang dengan hasil semuanya negatif.

4. Kesimpulan

Pengetahuan wanita usia > 40 tahun di Dusun Sentikan tentang osteoporosis dan pencegahannya, deteksi kanker payudara dengan pemeriksaan payudara sendiri (sadari) serta pemanfaatan herbal untuk pencegahan kanker mengalami peningkatan setelah mendapatkan materi belajar dengan metode PLA. Selain itu, subyek kegiatan juga telah melakukan aktivitas fisik yaitu senam kebugaran untuk pencegahan osteoporosis, pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, tes keseimbangan, gula darah dan IMT) serta konsultasi dokter. Dengan demikian kegiatan yang telah dilaksanakan dapat menyelesaikan permasalahan mitra dan meningkatkan kualitas hidupnya tentunya dilaksanakan secara berkelanjutan dengan komitmen untuk menjaga kesehatan dan kebugaran selama menopause.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor dan Kepala PPPM Universitas Respati Yogyakarta yang telah memberikan dukungan pendanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

Referensi

- Astari, RY., Tarawan, VM., Sekarwana, N. (2014). Hubungan Antara Sindrom Menopause dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Bul. Penelit. Kesehat*, Vol. 42, No. 3, September 2014: 171-184.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Angka Harapan Hidup (AHH) Menurut Provinsi dan Jenis Kelamin Tahun 2019-2021. <https://www.bps.go.id/indicator/40/501/1/angka-harapan-hidup-ahh-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>. Diakses tanggal 10 Mei 2022.
- Cory'ah, FA dan Wahyuni, IGAPS. (2018). Hubungan Sindrom Menopause dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2018. *JKAKJ Volume 3 Nomor 1, Maret 2018*.
- Fruitasari, MKF. (2021). Hubungan Tingkat Kebugaran Dengan Gejala Menopause pada Wanita Premenopause. *JKSP Vol 4 No 2, Agustus 2021*.

Kemkes RI. (2018). *Pedoman Teknis Pengendalian Kanker Payudara dan Kanker Leher Rahim*. Jakarta: Kemkes RI.

Mulyani, N. S. (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Muharam, R. (2021). *Panduan Tata Laksana Menopause Secara Interdisiplin*. Yogyakarta: Deepublish.

Purba, AET dan Simanjutak, EH. (2019). *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Sadari Terhadap Pengetahuan dan Sikap WUS tentang Deteksi Dini Kanker Payudara*. *Jurnal Bidang Komunitas*, Vol. II No. 3 Hal. 160-166, e-ISSN 2614-7874.

Priyanto, A; Putra DP; Rusliyah. (2019). *Pengaruh Balance Exercise terhadap Keseimbangan Postural pada Lansia*. [https://stikes-nhm.e-journal.id > article > download](https://stikes-nhm.e-journal.id/article/download).

Perdiyansah, M; Rosmilawati, I; Darmawan, D. (2021). *Implementasi Metode Participatory Learning and Action (PLA) Oleh Agen Pendamping Program Keluarga Harapan di Kelurahan Pipitan Kecamatan Cikande Kabupaten Serang*. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*Vol. 6 No 1 Hlm. 72 - 83. Februari 2021.

Suparni, IE dan Astutik, RY. (2016). *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish.

Widjayanti, H. (2016). *Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen pada Masa Menopause*. *Adi Husada Nursing Journal Volume 2 Nomor 1 Juni 2016*.