

PENDIDIKAN KESEHATAN PADA KELOMPOK IBU PKK DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN MASYARAKAT UNTUK HIDUP SEHAT PADA MASA MENOPAUSE

Dwi Rosella Komala Sari

Jurusan Keperawatan - Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRACT

Levels of estrogen in menopausal draktis will decrease. This situation is further facilitate the development of coronary disease, dementia, osteoporosis, hypertension and others. This service activities aimed at increasing public understanding about the menopause, due to continued menopause, and prevention of advanced menopause due to the way a healthy lifestyle, balanced nutrition and regular exercise. The target of this activity is the mother PKK Village Tuwak Wetan RT 01 RW 01 Gonilan Sukoharjo totaling 35 people. This service activities performed by the method of counseling, which is done by the media approach with leaflets lecture and discussion. Before and after the lectures conducted tests to determine the level of development of mothers. Results showed that activity after counseling the average value of the knowledge of mothers increased from 5.45 and pretes value postes value becomes 7.04, the minimum value of 2 to 5, and the maximum value of 8 to 10. In addition, the category of mothers who have good knowledge increased from 19% to 66% and vice versa less knowledgeable (not both) from 81% down to 34%. Thus, there is increasing knowledge of mothers about the menopause, prevention of menopause due to go live by the pattern of healthy, balanced nutrition and regular exercise.

Kata kunci: *pendidikan kesehatan, ibu PKK, menopause*

PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Perubahan kondisi lingkungan berpengaruh pada pola kehidupan masyarakat, dari pola hidup tradisional ke pola kehidupan modern. Pola kehidupan modern yang menuntut serba cepat, didukung meningkatkan teknologi yang menghasilkan barang-barang dan alat-alat serba otomatis, mengakibatkan perubahan kebiasaan hidup menjadi kurang gerak dan santai.

Akibat perubahan pola kebiasaan hidup yang santai, kurang gerak dan olah raga

dan pola makan yang menjerus pada sajian siap santap dengan kandungan lemak, protein dan garam namun rendah serat, membawa konsekuensi terhadap berkembangannya penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes militus, kanker, osteoporosis, penyakit jantung koroner (PJK), dan hipertensi (Astawan, 2003). Munculnya penyakit-penyakit degeneratif akan lebih cepat pada wanita yang mengalami menopause. Apalagi wanita dengan riwayat pola hidup tidak sehat. Para wanita akan mengeluh berbagai penyakit setelah datangnya masa menopause.

Menopause adalah suatu masa berhentinya siklus menstruasi yang akan dialami oleh semua wanita dan tidak dapat dihindari. Beberapa gejala menopause akan dialami oleh perempuan dari gejala ringan sampai hal yang dapat mengganggu hidup. Setelah masa menopause berlangsung juga akan memberikan akibat lanjut menopause dengan berbagai keluhan penyakit dari ringan sampai berat.

Faktor pemicu menopause dapat dibedakan menjadi alami (karena perubahan hormon) dan buatan (misal paska tindakan bedah / *surgical menopause* misal histerektomi / pengangkatan rahim karena kanker, pola hidup tidak sehat) (Andra, 2007).

Pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Saat ini di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 persen dari total populasi yang ada. Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun pada tahun 1998, sedang laki-laki dari 38 tahun menjadi 63 tahun dalam kurun waktu sama. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, maka semakin banyak pula perempuan yang mengalami menopause dengan berbagai keluhannya (Frizar, 2008).

Peningkatan beberapa penyakit pada wanita menopause semakin meningkat. Hal ini terjadi pada umumnya oleh karena pola hidup tidak sehat dan ketidaktahuan pentingnya olah raga. Berdasarkan alasan diatas maka masyarakat terutama perkumpulan ibu-ibu PKK di desa Tuwak Wetan RT 01 RW 01 Gonilan Sukoharjo khususnya merasa perlu ada wadah yang dapat menampung berbagai permasalahan berkaitan dengan kebutuhan wanita menopause, salah satunya dengan kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini

sebagai wadah menampung permasalahan ibu-ibu pada menopause dan sebagai tempat bertanya tentang bagaimana menghadapi masa menopause agar terjalin hidup yang sehat tanpa resiko komplikasi penyakit.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi yang ada dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- Persepsi masyarakat (khususnya ibu-ibu) yang menganggap bahwa menopause adalah masa yang menakutkan.
- Masyarakat (ibu-ibu) masih banyak yang belum paham tentang menopause, penyebab, gejala dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala dari menopause.
- Masyarakat (ibu-ibu) selama ini masih enggan untuk bertanya kepada petugas kesehatan tentang menopause dan akibat lanjutnya.
- Masyarakat (ibu-ibu) masih banyak yang belum tau cara pencegahan menopause dini.
- Masyarakat (ibu-ibu) masih banyak yang belum tau bagaimana cara hidup sehat pada masa menopause.

Adapun rumusan permasalahan yang diajukan dalam pengabdian masyarakat ini, adalah:

- Bagaimana meningkatkan pemahaman ibu-ibu tentang menopause dan penyebabnya
- Bagaimana meningkatkan pemahaman ibu-ibu dalam mengenal gejala dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala menopause serta mengatasi gejala tersebut.
- Bagaimana meningkatkan pemahaman ibu-ibu tentang akibat lanjut menopause.
- Bagaimana memotivasi dan menyadarkan masyarakat (ibu-ibu) untuk pola hidup sehat dan gizi seimbang dalam mencegah terjadinya menopause dini

- e. Bagaimana memotivasi dan mengembangkan masyarakat (ibu-ibu) dengan cara pendidikan kesehatan tentang pola hidup sehat, gizi seimbang dan olah raga teratur dalam mencegah akibat lanjut menopause.

3. Tujuan dan Manfaat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan:

- a. Memberikan informasi yang jelas, lengkap dan benar tentang menopause dan penyebabnya kepada masyarakat (ibu-ibu)
- b. Meningkatkan pemahaman masyarakat (ibu-ibu) untuk mengenal gejala menopause pada dirinya dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala tersebut.
- c. Meningkatkan pemahaman masyarakat (ibu-ibu) tentang pencegahan menopause dini.
- d. meningkatkan pemahaman dan mengajak masyarakat (ibu-ibu) untuk mengatur pola hidup sehat, gizi seimbang dan olah raga teratur untuk mencegah terjadinya akibat lanjut menopause.

Sedangkan manfaatnya adalah:

- a. Masyarakat (khususnya ibu-ibu) dapat lebih mengetahui tentang menopause, penyebab, gejalanya dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.
- b. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan menopause dini dengan pola hidup sehat
- c. Memberikan informasi tentang pola hidup sehat, gizi seimbang dan olah raga teratur untuk mencegah akibat lanjut menopause.

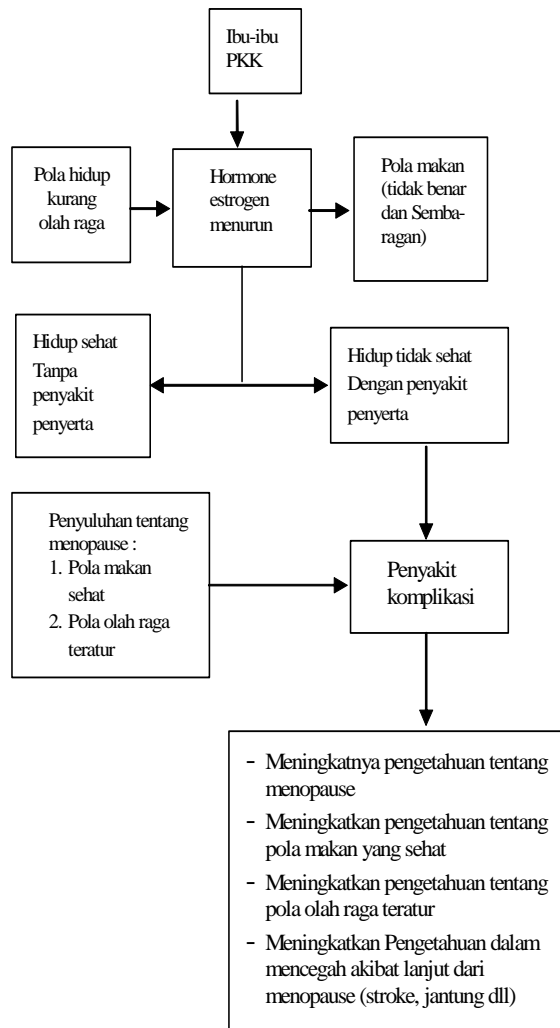
METODE PELAKSANAAN

1. Kerangka Pemecahan

Mengacu berdasarkan identifikasi masalah, maka dapat dibuat rancangan kegiatan

sebagai acuan pembuat kerangka masalah yang dilakukan adalah :

- a. Memberikan penyuluhan untuk menambah pengetahuan menopause, tanda dan gejala, faktor pencetus, dan pola hidup menopause.
- b. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pengaturan pola hidup dan pola makan untuk mencegah penyakit penyerta pada masa menopause
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pola olah raga yang teratur pada masa menopause
- d. Meningkatkan pengetahuan pencegahan akibat lanjut dari menopause



2. Realisasi Pemecahan Masalah

Realisasi dari pemecahan masalah diatas, yang telah dilakukan antara lain penyuluhan kesehatan dengan ceramah tentang menopause dan berbagai penyakit yang menyertai pada masa menopause serta penyuluhan tentang gaya hidup yang harus dilakukan untuk menghadapi masa menopause. Penyuluhan telah dilakukan pada Hari Sabtu, tanggal 27 Februari 2010.

3. Khalayak Sasaran dan Antara Strategis

Sasaran dalam pendidikan kesehatan ini adalah ibu-ibu PKK desa Tuwak Wetan RT 01 RW 01 Gonilan, Sukoharjo sebagai salah satu kelompok organisasi kegiatan sosial kaum wanita yang potensial untuk menyebarkan informasi pendidikan kesehatan tentang menopause dan akibat lanjutnya kepada keluarga maupun masyarakat yang lebih luas. Adapun bentuk kegiatannya berupa penyuluhan secara lokal pada pertemuan PKK dengan pendekatan lintas sektoral.

4. Metode Yang Digunakan

Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi kegiatan:

- a. Ceramah dengan media LCD, makalah dan tanya jawab tentang menopause, dengan diawali dan diakhiri dengan test.
- b. Simulasi tentang cara-cara pola hidup sehat dan gisi seimbang dan tepat serta pola olah raga teratur yang dianjurkan bagi wanita menopause untuk mencegah akibat lanjut menopause.

Kedua metode ini dilakukan pada pertemuan PKK Desa Tuwak Wetan RT 01 RW 01, Gonilan Sukoharjo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan ini dilaksanakan pada

tanggal 27 Februari 2010 dengan jumlah peserta 35 orang ibu-ibu PKK Desa Tuwak Wetan RT 01 RW 01 Gonilan Sukoharjo. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh ketua pengurus PKK, selanjutnya dengan memberikan pretes mengenai materi menopause yang akan diberikan yakni seputar pengertian, penyebab menopause tanda dan gejala menopause, faktor-faktor pencetus dan penyakit penyerta pada masa menopause serta pencegahan komplikasi penyakit pada masa menopause termasuk pola hidup sehat, pola makan seimbang dan tepat dan olah raga yang tepat. Setelah pretes dilakukan kemudian diberikan materi berdurasi 2 jam dengan materi yang telah tersebut, dengan membuka forum diskusi (tanya jawab) yang disambut dengan sangat antusias oleh ibu-ibu peserta dengan mengajukan pertanyaan-pertanya yang beragam mengenai masalah-masalah yang terkait dengan menopause yang sebelumnya belum atau kurang begitu dimengerti. Setelah forum diskusi diakhiri dengan memberikan postes dengan pertanyaan yang sama.

2. Gambaran Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Hasil dari pretes yang diberikan kepada ibu-ibu PKK, menunjukkan bahwa dari 10 item pertanyaan didapat nilai rata-rata 5,45 dengan nilai minimal 2 dan nilai maksimal 8. Berdasarkan pengkatagorian tingkat pengetahuan menurut Irawati (1997) bahwa pengetahuan dikatakan baik apabila minimal mencapai 70% dari total skor (10), maka pengetahuan pada ibu-ibu PKK tentang penyakit Hipertensi (tekanan darah tinggi) tersebut dapat dikategorikan menjadi yang baik dengan skor e^{7} sebesar 19% dan yang tidak baik sebanyak 81%. Dengan demikian terlihat dari hasil bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan dengan media leaflet, kategori pengetahuan ibu-ibu sebagian besar belum

baik. Karena jumlah total skor adalah 10, maka pengetahuan yang dianggap baik apabila nilai minimal 7, dan kurang dari itu masuk dalam kategori tidak baik.

3. Gambaran Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

Hasil postes menunjukkan bahwa dari 10 item pertanyaan yang sama seperti pada pretes diperoleh bahwa nilai rata-rata pengetahuan ibu-ibu PKK tentang menopause dan cara pencegahan penyakit penyerta serta cara hidup sehat masa menopause mengalami peningkatan dari hasil pretes yakni menjadi 7,04, dengan nilai niminal naik menjadi 5 dan nilai maksimal juga naik menjadi 10. Kategori pengetahuan ibu-ibu juga berubah yakni yang ber-pengatahuan baik meningkat menjadi 66% dan yang tidak baik turun menjadi 34%. Berdasarkan gambaran tersebut secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang menopause dan cara pencegahan penyakit penyerta dan cara hidup sehat pada masa menopause antara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan dengan media leaflet.

Media leaflet yang digunakan dalam penyuluhan, biasanya akan membantu mempermudah seseorang dalam memahami isi dari materi yang disampaikan. Oleh Karena itu, apabila materi yang disampaikan oleh pembicara kurang jelas, maka peserta dapat membaca sendiri dari leaflet yang diberikan. Selanjutnya peserta dapat meminta penjelasan dengan mengajukan pertanyaan, apabila kurang jelas. Namun demikian, untuk menanamkan pengetahuan yang baik tentang kesehatan dalam hal ini menopause dan cara pencegahan penyakit penyerta dan cara hidup sehat pada masa menopause maka dapat dilakukan dengan konsultasi kesehatan secara perorangan.

Agar lebih jelas hasil pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1

Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

| No | Nama Ibu | Skor Pretest | Kategori | Skor Postest | Kategori |
|----|----------|--------------|------------|--------------|------------|
| 1 | Mwt | 5 | Tidak Baik | 8 | Baik |
| 2 | EK | 8 | Baik | 9 | Baik |
| 3 | Yn | 8 | Baik | 9 | Baik |
| 4 | Sw | 6 | Tidak Baik | 8 | Baik |
| 5 | Nrm | 6 | Tidak Baik | 8 | Baik |
| 6 | Tkm | 5 | Tidak Baik | 6 | Tidak Baik |
| 7 | Sk | 4 | Tidak Baik | 7 | Baik |
| 8 | Tk | 3 | Tidak Baik | 6 | Tidak Baik |
| 9 | Sr | 5 | Tidak Baik | 5 | Tidak Baik |
| 10 | Krs | 5 | Tidak Baik | 8 | Baik |
| 11 | Jnt | 5 | Tidak Baik | 7 | Baik |
| 12 | Jyt | 6 | Tidak Baik | 8 | Baik |
| 13 | Prs | 6 | Tidak Baik | 8 | Baik |
| 14 | Mrt | 8 | Baik | 8 | Baik |
| 15 | Pry | 5 | Tidak Baik | 7 | Baik |
| 16 | Lsm | 5 | Tidak Baik | 7 | Baik |
| 17 | Tkm | 3 | Tidak Baik | 5 | Tidak Baik |
| 18 | Dwm | 6 | Tidak Baik | 7 | Baik |
| 19 | Krs | 6 | Tidak Baik | 6 | Tidak Baik |
| 20 | Agn | 2 | Tidak Baik | 6 | Tidak Baik |
| 21 | Prpt | 2 | Tidak Baik | 5 | Tidak Baik |
| 22 | Ans | 4 | Tidak Baik | 7 | Baik |
| 23 | Ds | 6 | Tidak Baik | 8 | Baik |
| 24 | Jwn | 6 | Tidak Baik | 8 | Baik |
| 25 | Drm | 6 | Tidak Baik | 9 | Baik |
| 26 | Sw | 8 | Baik | 10 | Baik |
| 27 | Gn | 8 | Baik | 9 | Baik |
| 28 | Gy | 5 | Tidak Baik | 7 | Baik |
| 29 | Pt | 7 | Baik | 7 | Baik |
| 30 | Mn | 7 | Baik | 8 | Baik |
| 31 | Jwt | 8 | Baik | 8 | Baik |
| 32 | Wd | 5 | Tidak Baik | 7 | Baik |
| 33 | Drs | 6 | Tidak Baik | 8 | Baik |
| 34 | Mry | 2 | Tidak Baik | 5 | Tidak Baik |
| 35 | Tkj | 3 | Tidak Baik | 6 | Tidak Baik |

SIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah bahwa ternyata ibu-ibu PKK sangat me-

merlukan informasi yang benar dan tepat mengenai menopause, karena apabila ibu-ibu tidak memiliki pengetahuan yang cukup dan akan mempunyai persepsi yang keliru atau menganggap menopause merupakan masa yang menakutkan dan akan muncul ke-\cemasan yang akan berakibat munculnya berbagai penyakit penyerta pada masa menopause. Dalam penyuluhan ini tidak sekedar memberikan memberikan pengetahuan pada ibu-ibu yang telah masuk masa menopause tapi juga bagi ibu-ibu yang akan memasuki masa menopause agar mempersiapkan diri dengan menjaga keseimbangan kesehatan tubuh sehingga akan terjadi hidup sehat pada mas menopause. Setelah diberikan pendidikan melalui penyuluhan ini, maka pengetahuan ibu-ibu tentang penyakit hipertensi menjadi lebih baik. Hal ini ditunjukkan dari hasil pretes dan postes bahwa dengan penyuluhan nilai rata-rata pengetahuan ibu-ibu meningkat dari 5,45 menjadi 7,04 dari nilai minimal 2 menjadi 5, dan nilai maksimal 8 menjadi 10. Selain itu, kategori ibu yang mempunyai pengetahuan baik meningkat dari 19% menjadi 66% demikian sebaliknya yang berpe-

ngetahuan kurang (tidak baik) dari 81% turun menjadi 34%.

PERSANTUNAN

Atas terselesaikannya kegiatan penyuluhan dan artikel publikasi tentang menopause ini, tak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam kegiatan ini, diantaranya :

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Teman-teman dosen di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
5. Ketua PKK Desa Tuwak Wetan RT 01 RW 01 Gonilan Sukoharjo
6. Ibu-ibu PKK Desa Tuwak Wetan RT 01 RW 01 Gonilan Surakarta
7. Dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2009., *Menopause.*, Dunia Kesehatan., Jakarta, Powered by Blogger & Theme by Theme Cook
- Andra, 2007, *Menopause Gejala Multisistem Organ*, <http://www.majalah-farmacia.com>, vol 6;17, no 11, edisi Juni, diakses tanggal 22 Juli 2008
- Andra, 2007, *Plus-Minus Terapi Sulih Hormon*, <http://www.majalah-farmacia.com>, vol 6;17, no 11, edisi Juni, diakses tanggal 22 Juli 2008
- Arief, Irfan, 2007, *Makanan Aman dan Seimbang Untk Jantung Bagi Wanita Menopause*, <http://www.PJNHK.go.id/content/view/455/-24k>, tanggal 25 September 2007, diakses tanggal 22 Juli 2008
- Astawan M, 2003, *Cegah Hipertensi dengan Pola Makan*, <http://www.depkes.go.id/index.php?option=articles&task=viewarti&artid=20&otemid=3> diakses tanggal 2 Maret 2005

- Anonim, 2007, *Menopause ?*, <http://www.medicastor.com>, diakses tanggal 22 Juli 2008
- Anonim, 2007, *Menopause*, dari Wikipida. Indonesia. Ensiklopedia Bebas Berbahasa Indonesia, <http://www.wikipida.org/wiki/menopause>, diakses tanggal 22 Juli 2008
- Anonim, 2003, *Menopause*, <http://www.sinarharapan.co.id>, diakses tanggal 22 Juli 2008
- Anonim, 2008, *Bagaimanakah Gejala-Gejala Menopause?*, <http://www.medicastor.com>, diakses tanggal 22 Juli 2008
- Anonym, 2007, *Menghadapi Menopause Tak Perlu Takut*, Kompas, 20 Juli 2007, diakses tanggal 22 Juli 2008
- DRT, 2007, *Mencegah Menopause Dini*, diakses tanggal 22 Juli 2008
- Frizar, 2008, *Menopause Diikuti Gejala Mengganggu*, <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0611/20/humaniora/3105588.htm>, diakses tanggal 22 Juli 2008
- Kartono, 1992, *Menopause : Dalam Perubahan-Perubahan Psikis Pada Masa Menopause*, edisi kedua, Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kartono, 2000, *Menopause: Dalam Faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Menopause*, edisi kedua, Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Khomsan, Ali, 2007, *Dampak TErapi Estrogen Wanita*, <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0611/20/humaniora/3105588.htm>, diakses 22 Juli 2008
- Noerprama, 1998., *Upaya peningkatan Kualitas Hidup Wanita Lanjut Usia.*, Pidato Pengukuhan Sebagai Guru Besar Madya dalam IlmuObstetri & ginekologi., Badan Penerbit Universitas Diponegoro., Semarang
- Pakasi, LS, 2000, *Menopause : Masalah dan Penanggulangannya*, edisi kedua, Jakarta, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.
- Pribakti, 2007, *Mencegah Menopause Dini*, diakses tanggal 22 Juli 2008