



**PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI PERUBAHAN FISILOGIS MENJELANG  
DAN SAAT MENOPAUSE UNTUK MENJADIKAN LANSIA PRODUKTIF  
DI KELURAHAN PLAJU PALEMBANG**

**Titin Apriyani\*, Tiara Fatrin**

Jurusan Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Sukajaya No.7, KM 5 Sukabangun, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30151, Indonesia

\*[titinapriyani65@gmail.com](mailto:titinapriyani65@gmail.com)

**ABSTRAK**

Menopause merupakan keadaan dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi, menopause terjadi pada rentang usia 48 sampai 55 tahun. Berdasarkan hasil survey di Kelurahan Plaju Wilayah Kerja Puskesmas Plaju dengan jumlah menopause sebanyak 15 orang di posyandu tanggal 18 Februari 2022 hampir separuh imenopause masih belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang menopause dan bagaimana cara untuk tetap stabil dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan kesehatan kepada lansia tentang perubahan fisiologis menopause dan cara mengatasi serta menerima perubahan yang terjadi sehingga mengurangi kecemasan. Metode yang digunakan adalah diskusi dan demonstrasi dengan penyuluhan melalui media yang akan memudahkan untuk memperoleh informasi. Pengabdian dilaksanakan pada Kelurahan Plaju di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju. Pada tanggal 4 Maret 2022. Jumlah peserta kegiatan 23 lansia, sesuai kriteria inklusi. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan serta perubahan pemahaman bahwa menopause tidak serumit yang dipikirkan oleh ibu, semua bisa diatasi dengan hidup yang sehat dan jiwa yang tenang. Pada kegiatan ini diharapkan ibu dapat menjaga keharmonisan rumah tangga dan menerapkan ilmu pengetahuan yang sudah diberikan disepanjang daur kehidupan.

Kata kunci: lansia; menopause; penyuluhan Kesehatan; perubahan fisiologis

**HEALTH EDUCATION ABOUT PHYSIOLOGICAL CHANGES BEFORE AND DURING  
MENOPAUSE TO MAKE PRODUCTIVE ELDERLY  
IN PLAJU PALEMBANG**

**ABSTRACT**

*Menopause is a condition in which a woman no longer experiences menstruation, which occurs between the ages of 48 and 55 years. Based on the results of a survey in Plaju Village, Plaju Health Center Working Area, a number of 15 mothers during the posyandu implementation on 18 February 2022, almost half of the mothers still did not have sufficient knowledge about menopause and how to remain stable in the face of physical and psychological changes. The purpose of this community service is to provide health education to the elderly about the physiological changes of menopause and how to cope and accept the changes that occur so as to reduce anxiety. The method used is discussion and demonstration with counseling through media that will make it easier to obtain information. The service is carried out in Plaju Village in the Plaju Health Center Work Area. On March 4, 2022. The number of participants in the activity was 23 elderly people, according to the inclusion criteria. The results of this service show that there is an increase in knowledge and a change in understanding that menopause is not as complicated as the mother thinks, everything can be overcome with a healthy life and a calm soul. In this activity, it is hoped that mothers can maintain household harmony and apply the knowledge that has been given throughout the life cycle.*

*Keywords: elderly, health counseling, menopause, physiological changes*

## **PENDAHULUAN**

Salah satu tahap kehidupan yang pasti dialami oleh setiap wanita adalah menopause. Menopause adalah haid terakhir atau tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut yang diakibatkan ovarium secara progresif telah gagal dalam memproduksi hormon estrogen, folikel dalam ovarium mengalami penurunan aktivitas yang dapat menyebabkan menstruasi berhenti sehingga wanita tidak mengalami menstruasi selamanya. Menopause yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain perempuan mengalami stress fisik dapat juga mengalami stress psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami oleh semua perempuan. Wanita sebelum memasuki masa menopause, akan mengalami sindrom premenopause. Sindrom premenopause banyak dialami oleh wanita hampir diseluruh dunia, seperti 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di Jepang.

Gejala yang menyertai sindrom pre menopause yang meliputi hot flushes (rasa panas dari dada hingga wajah), night sweat (berkeringat di malam hari), vaginal dryness (kekeringan vagina), penurunan daya ingat, insomnia, depresi, fatigue (mudah capek), penurunan libido, dyspareunia (rasa sakit ketika berhubungan seksual), dan incontinence urinary (beser). Menopause ini terjadi pada perempuan pada akhir masa siklus haid yang terakhir, namun kepastiannya apabila perempuan sudah tidak lagi mengalami siklus haid selama paling kurang 12 bulan. Karena itu menopause ini mulai terjadi pada rata-rata umur 50 tahun, tetapi bisa juga terjadi secara normal pada wanita yang berusia diatas atau dibawah usia 50 tahun.

Berdasarkan hasil survey di Kelurahan Plaju di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju pada sejumlah 15 ibu saat pelaksanaan posyandu tanggal 18 Febuari 2022 hampir separuh dari mereka masih belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang menopause dan bagaimana cara untuk tetap stabil dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis terutama dalam urusan berhubungan seksual dengan suami. Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 mengenai premenopause terdapat 4,3 juta (1.72 %) dari seluruh jumlah penduduk yang berjumlah 240 -250 juta pada tahun 2012. Dalam kategori wanita tersebut 18 % wanita Indonesia telah mengalami premenopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya. Sebagian besar perempuan di Indonesia tidak mengetahui dampak yang bisa timbul saat akan memasuki masa menopause. Ketidaktahuan itu didasari pandangan yang menganggap menopause itu gejala alami. Padahal saat memasuki masa tidak haid itu lagi, perempuan mengalami gejala-gejala seperti gejolak panas (hot flushes) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), dan berat badan bertambah.

## **METODE**

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan ini dengan metode demonstrasi dan diskusi kepada lansia serta keluarga yang merawat lansia. Pengabdian dilaksanakan pada Kelurahan Plaju di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju. Pada tanggal 4 Maret 2022 pukul 09.30 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Sasaran pengabdian masyarakat adalah seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Plaju Palembang. Jumlah peserta kegiatan 23 lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang tidak bedrest, lansia yang mampu diajak kerja sama/kooperatif. Sebelum pelaksanaan penyuluhan dimulai, lansia akan dilakukan Pemeriksaan kesehatan yang meliputi; cek tekanan darah lansia, mengukur kadar gula darah, kolestrol, asam urat lansia, dan mengukur berat badan lansia. Setelah

itu akan dilaksanakan penyuluhan pada lansia mengenai perubahan fisiologi pada lansia. Peran serta lansia dan keluarga sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia dalam hal merencanakan kegiatan penyuluhan, mempersiapkan berbagai sarana dan prasarana yang diperlukan serta melakukan demonstrasi untuk mengetahui perubahan psikologis serta mengatasi akibat dari terjadinya menopause.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan Penyuluhan Kesehatan Mengenai Perubahan Fisiologis Menjelang Dan Saat Menopause Untuk Menjadikan Lansia Produktif Di Kelurahan Plaju Palembang, Wilayah Kerja Puskesmas Plaju khususnya di Posyandu Lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sejumlah 23 orang (100%). Kegiatan posyandu lansia ini rutin dilakukan setiap bulan yang dilaksanakan pada akhir bulan dan hampir keseluruhan sudah mencapai masa pra menopause dan menopause.

Tabel 1.

Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat “Penyuluhan Kesehatan Mengenai Perubahan Fisiologis Menjelang Dan Saat Menopause Untuk Menjadikan Lansia Produktif Di Kelurahan Plaju Palembang,”

No	Sebelum dilakukan Penyuluhan	Setelah dilakukan Penyuluhan
1	Ibu Perimenopause dan menopause tidak memiliki pengetahuan tentang menopause dan cara mengatasinya	Ibu Perimenopause dan menopause memiliki pengetahuan tentang menopause dan cara mengatasinya
2	Ibu Perimenopause dan menopause cemas dengan adanya perubahan hubungan seksual dengan suaminya	Ibu Perimenopause dan menopause sudah tidak cemas dengan adanya perubahan hubungan seksual dengan suaminya dan mampu membuat hubungan harmonis dan baik
3	Ibu Perimenopause dan menopause menganggap menopause adalah masa yang membuat rentang sebuah hubungan suami istri	Ibu Perimenopause dan menopause menganggap menopause adalah masa fisiologis dimana setiap wanita mengalami hal tersebut
4	Ibu Perimenopause dan menopause belum dapat menerima perubahan secara fisik dan psikis yang dialaminya	Ibu Perimenopause dan menopause bisa menerima perubahan secara fisik dan psikis yang dialaminya

## DISKUSI

Menopause Merupakan pengertian dari berhentinya masa kesuburan dan masa reproduksi wanita yang ditandai dengan berhentinya masa menstruasi atau siklus bulanan seiring bertambahnya usia dan penurunan hormone. Menopause dalam bahasa biologis merupakan akhir dari siklus kehidupan menstruasi seorang wanita yang terjadi di pertengahan usia empat puluh tahun keatas. Selama masa transisi ini, ovarium mulai melemah sehingga tingkat gairah seksual pun semakin menurun secara alami dari hormon esterogen dan progesteron. Hormon estrogen berfungsi sebagai pengawas siklus ovulasi yakni saat indung telur mulai melepas sel telur ke dalam tuba falopi dan mengembangkan payudara wanita serta rahim. Hormon estrogen memiliki pengaruh yang cukup besar dalam tingkat kesehatan wanita baik fisik maupun psikologis (emosional). Hormon progesteron bertugas mengawasi menstruasi dan mempersiapkan rahim untuk menerima sel telur yang telah dibuahi.

## Tahap-Tahap Menopause

### 1. Pra Menopause

Fase antara usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Gejala-gejala yang timbul pada fase pra menopause antara lain siklus haid yang tidak teratur, perdarahan haid yang memanjang, jumlah darah yang banyak, serta nyeri haid.

### 2. Peri Menopause

Fase peralihan antara masa pra menopause dan masa menopause. Gejala-gejala yang timbul pada fase peri menopause antara lain siklus haid yang tidak teratur, dan siklus haid yang panjang. Menopause Haid di alami terakhir akibat menurunnya fungsi estrogen dalam tubuh. Menurut Luciana (2005), keluhan-keluhan yang timbul pada menopause antara lain keringat malam hi, mudah marah, sulit tidur, siklus haid tidak teratur, gangguan fungsi seksual, kekeringan vagina, perubahan pada indera perasa, gelisah, rasa khawatir, sulit konsentrasi, mudah lupa, sering tidak dapat menahan kencing, nyeri otot sendi, serta depresi.

## Gejala Menopause

1. Ketidak teraturan siklus haid
2. Gejolak rasa panas
3. Keluar keringat dimalam hari
4. Kekeringan vagina
5. Sulit tidur
6. Kerapuhan tulang
7. Badan menjadi gemuk
8. Linu dan nyeri otot sendi
9. Ingatan menurun
10. Kecemasan dan mudah tersinggung
11. Steress
12. Depresi

## Perubahan Yang Terjadi Saat Menopause

1. Perubahan organ reproduksi
2. Perubahan hormone
3. Perubahan fisik
4. Perubahan emosi
5. Perubahan kulit
6. Perubahan pada mulut
7. Perubahan pada indera perasa

## Cara Mengatasi Menopause

1. Konsumsi susu, namun jika anda tidak menyukai susu dapat diganti dengan mengkonsumsi tahu, tempe atau sayur, tentunya dengan dosis yang lebih rendah. Misalnya, 50 gram tempe atau 120 gram tahu yang mengandung fitoestrogen, cukup untuk sehari.
2. Dalam memasak jenis sayuran apapun jangan terlalu lama karena vitamin yang terdapat dalam sayuran akan larut dalam air bila dimasak terlalu lama.
3. Cobalah mengganti minyak goreng dengan minyak zaitun atau mentega rendah kalori untuk memasak makanan anda baik dalam menumis atau hanya menggoreng biasa, agar tidak terlalu banyak minyak yang masuk ke dalam tubuh.

4. Mengonsumsi vitamin dengan dosis yang tepat, terutama vitamin A dan D. Karena vitamin A dan D tidak dengan mudah dikeluarkan oleh tubuh, jika berlebihan dapat menimbulkan racun dalam tubuh. Jangan sembarangan mengonsumsi vitamin A dan D. Dosisnya harus tepat, karena kedua vitamin itu tak bisa dikeluarkan begitu saja dari dalam tubuh. Selain itu, jika terus dikonsumsi, bisa-bisa malah menimbulkan racun di dalam tubuh.
5. Minuman dan makanan yang harus dihindari untuk memperlambat datangnya menopause antara lain kafein, kopi, alkohol, minuman bersoda, rempah-rempah dan makanan berlemak.
6. Bersikap sabar dan berusaha menerima kenyataan, karena bagaimana pun, menopause pasti akan datang. Tentu saja, anggota keluarga yang lain harus lebih bijaksana menghadapi sikap wanita yang menopause.

#### Faktor yang mempengaruhi menopause

##### 1. Faktor psikis

Keadaan seorang wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami waktu menopause yang lebih muda atau lebih cepat dibandingkan yang menikah dan tidak bekerja atau bekerja dan tidak menikah.

##### 2. Usia pertama haid (menarche)

Semakin muda seorang wanita mengalami menstruasi pertama kalinya, maka akan semakin tua atau lama untuk mengalami masa menopause. Wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 15 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang haid lebih dini sering kali akan mengalami menopause sampai pada usia mencapai 50 tahun.

##### 3. Usia Melahirkan

Penelitian yang dilakukan oleh Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston mengungkapkan bahwa wanitayang masih melahirkandiatas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua tualama. Hal ini disebabkan karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi, bahkan akan memperlambat sistem penuaan tubuh.

##### 4. Merokok

Seorang wanita yang merokok akan lebih cepat mengalami masa menopause. Merokok mempengaruhi cara tubuh memproduksi atau membuang hormon estrogen. Di samping itu juga, beberapa peneliti meyakini bahwa komponen tertentu dari rokok juga berpotensi membunuh sel telur.

##### 5. Pemakaian kontrasepsi Kontrasepsi

Dalam hal ini yaitu kontrasepsi hormonal. Hal inidikarenakan cara kerja kontrasepsi yang menekan kerja ovarium atau indung telur. Pada wanita yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal akan lebih lama atau tua memasuki masa menopause.

##### 6. Diabetes

Penyakit autoimun seperti diabetes melitus menyebabkan terjadinya menopause dini. Pada penyakit autoimun, antibodi yang terbentuk akan menyerang FSH.

#### A. Perubahan Secara Psikologi pada masa Menopause

Pandangan bahwa menopause memiliki efek yang merusak pada kesehatan mental tidak didukung dalam literatur psikiatri, atau dalam survei populasi umum. data longitudinal dari doku5men Massachusetts Women's Health Study bahwa wanita menopause tidak berhubungan dengan peningkatan risiko depresi. Meskipun wanita lebih mungkin untuk

mengalami depresi dibanding pria, perbedaan jenis kelamin ini dimulai pada awal masa remaja, tidak pada masa menopause.

### Perubahan Fungsi Seksual

Banyak wanita mengalami disfungsi seksual, meskipun insidensi dan etiologi yang tepat masih belum diketahui. Disfungsi seksual mungkin melibatkan penurunan minat atau keinginan untuk memulai aktivitas seksual, serta penurunan gairah atau kemampuan untuk mencapai orgasme selama hubungan seksual. Etiologi disfungsi seksual disebabkan oleh banyak faktor, termasuk masalah psikologis seperti depresi atau gangguan kecemasan, konflik dalam hubungan, masalah yang berkaitan dengan penyimpangan seksual, penggunaan obat, atau masalah fisik yang membuat aktivitas seksual menjadi tidak nyaman, seperti endometriosis atau atrofi vaginitis

### SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan sangat lancar, lansia yang hadir di posyandu lansia serta ikut serta keluarga pada edukasi kesehatan ini sangat senang dan antusias, karena bisa mendapatkan informasi yang sangat bermanfaat dengan pengetahuan yang sudah diberikan utamanya pengetahuan tentang pengertian menopause, kapan menopause itu akan terjadi, tahap-tahap menopause, gejala, perubahan yang terjadi pada menopause serta bagaimana cara mengatasinya

### DAFTAR PUSTAKA

- Azwar. (2011). Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika
- Fari AI, Pranata L, Sukistini AS. Edukasi Pada Lansia Tentang Gangguan Insomnia. Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian. 1377-82.
- Fatmawati V, Wirastri A, Dewi ADA. Lansia “Successful Aging; (Upaya Mewujudkan Lansia Yang Sehat Secara Fisik, Psikis, Sosial Dan Finansial). Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2.1-9.
- Hanifah I, Hidayati T, Yuliana W. Edukasi Kesehatan Perubahan Fisiologis Menopause Pada Ibu Muslimatan. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 1(2): 45-50.
- Nugraheni R, Hardini KF. (2021). Pengabdian Masyarakat “Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri” dan “Senam Lansia Untuk Mencegah Low Back Pain”. Prosiding Seminar Pengabdian Masyarakat. 42-6.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif dengan Metode Mewarnai Gambar. JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter, 3(2), 141-146.
- Putri YD, Eltrikanawati T, Selvia A, Siska D, Naimah. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Lansia Untuk Menjadikan Lansia Produktif Di Posyandu Lansia. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 1(6). 1-6
- Sarwono. (2012). Syndrom Menopause. Yogyakarta: Nuha Medika