

Optimalisasi Kesehatan Dengan Pendekatan Terapi Komplementer Pada Kelompok Wanita Premenopause

Vivi Syofia Sapardi, Universitas Mercubaktijaya, vivisyofia1984@gmail.com
Defrima Oka Surya, Universitas Mercubaktijaya, defrima.okasurya@gmail.com
Ria Desnita, Universitas Mercubaktijaya, ria.desnita18@gmail.com
Pitra Aries Handayani, Universitas Mercubaktijaya, pitraaries23@gmail.com
Ananta Febrina Yoza, Universitas Mercubaktijaya, anantafebrinayozha@gmail.com
Uswatun Hasanah, Universitas Mercubaktijaya, anaremanita1987@gmail.com

Keywords:
Edukasi, Kesehatan,
Premenopause,

Abstrak: Mitra kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) ini adalah Majelis Taklim Miftahul Jannah yang terletak di RW 09, Kelurahan Gunung Sarik, Kecamatan Kuranji. Jumlah sasaran kegiatan ini adalah 16 orang yang terdiri dari ibu-ibu dengan rentang umur 40 – 70 tahun. Dari hasil wawancara diketahui adanya keluhan fisik dan psikologis berkaitan dengan kondisi premenopause, kelompok wanita tidak mengetahui penatalaksanaan berkaitan dengan keluhan yang dirasakan. Solusi permasalahan yang diterapkan adalah memberikan edukasi melalui penyuluhan tentang kesehatan fisik dan psikologis pada masa premenopause serta pola hidup sehat, melakukan skrining penyakit degeneratif pada kelompok wanita melalui pemeriksaan kesehatan dan melakukan pelatihan dalam mengatasi keluhan fisik dan psikologis dengan memanfaatkan terapi komplementer. Kegiatan edukasi dilaksanakan pada tanggal 9 – 10 November 2024. Hasil dari kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan kelompok wanita setelah diberikan edukasi. Edukasi kesehatan penting dilakukan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok wanita dengan usia premenopause dan meningkatkan kesadaran dalam pemeliharaan kesehatan.

Pendahuluan

Masa premenopause merupakan masa transisi ke proses penuaan yang sangat alamiah dan normal terjadi pada setiap wanita. Pada masa premenopause ini terjadi berbagai keluhan yang dirasakan wanita karena penurunan hormon esterogen. Menopause umumnya terjadi pada umur 45-55 tahun. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron pada fase menopause menyebabkan terjadinya perubahan pada wanita menopause, baik itu perubahan yang bersifat fisik maupun psikologis (Oktavia & Fransiska, 2020). Perubahan fisik yang terjadi menimbulkan gejala yang dikeluhkan oleh wanita premenopuase. Gejala perubahan fisik yang dialami meliputi gangguan vasomotor, berkeringat di malam hari, vagina kering, insomnia, penurunan libido, inkontinensia urin, tidak nyaman di punggung dan tulang. Gejala psikologis yang terjadi meliputi kecemasan, ketakutan, lekas marah, ingatan menurun, sulit berkonsentrasi dan gugup, mudah tersinggung, merasa tidak berguna, stress dan juga sampai depresi. Seiring dengan perubahan fisik dan psikologis, wanita premenopuase memiliki resiko tinggi untuk terkena berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, osteoporosis bahkan demensia (Zakiyah & Febriati, 2023).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, jumlah wanita premenopause di Asia tahun 2019 mencapai 654 juta jiwa dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 1,2 milyar pada tahun 2025 (WHO, 2020). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, jumlah penduduk Wanita di Indonesia yang berada pada fase menopause sekitar 17.511.166 jiwa. Diperkirakan di Indonesia juga akan terus mengalami peningkatan menjadi 20,36 juta jiwa pada tahun 2035 (Kemenkes RI, 2018). Di Sumatera Barat, juga terjadi peningkatan jumlah penduduk premenopause yaitu dari 329.073 jiwa di tahun 2021 menjadi 334.868 jiwa pada tahun 2022. Di Kota Padang jumlah penduduk premenopause juga mengalami peningkatan dari tahun 2021 ke tahun 2022 yaitu dari 57.641 jiwa menjadi 58.415 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022).

Salah satu bentuk perkumpulan wanita yang banyak anggotanya berada pada rentang usia premenopause dan menopause yaitu kelompok Majelis Taklim. Majelis Taklim Miftahul Jannah merupakan kelompok majlis taklim yang terletak di RW 09, Kelurahan Gunung Sarik, Kecamatan Kuranji. Jumlah anggota majlis taklim ini adalah 35 orang yang terdiri dari ibu-ibu dengan rentang umur 40 tahun – 70 tahun. Jumlah kelompok ibu yang berusia 40 – 55 tahun pada majlis taklim ini adalah 16 orang sedangkan sisanya adalah berusia lebih dari 55 tahun. Kegiatan rutin majlis taklim ini dilakukan rutin setiap bulan dengan kegiatan pengajian dan arisan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang wanita anggota majlis taklim dengan rentang usia 40 – 55 tahun didapatkan informasi bahwa semua wanita tersebut mengalami keluhan fisik dan psikologis saat akan memasuki masa menopause. Mereka mengeluhkan pernah merasakan panas yang menjalar ke wajah dan leher, mudah lelah setelah bekerja, gangguan tidur, mengeluh nyeri pada punggung dan juga gatal pada area kewanitaan. 3 Orang wanita mengatakan sering mengalami perubahan mood tiba-tiba, rasa panas di dada, cepat marah, tidak sabar dan sulit untuk bersantai. 1 Orang wanita mengatakan mudah marah karena hal sepele, mudah tersinggung dan gelisah. 5 orang wanita mengatakan tidak tahu cara mengatasi keluhan yang dirasakan dan kadang juga menganggap hal yang biasa dan tidak akan berdampak pada kesehatan. 2 Orang mengatakan kadang hanya melakukan tarik nafas dalam atau mendengarkan murotal al-quran jika merasakan emosi tidak stabil. Lebih lanjut diketahui juga bahwa dari 5 orang tersebut, 2 orang wanita dengan penyakit hipertensi sejak usia 40 tahun dan 1 orang dengan Diabetes Melitus sejak 2 tahun yang lalu.

Wawancara lebih lanjut dilakukan pengkajian pengetahuan wanita tentang masa premenopause dan pengaruhnya pada kesehatan. Wawancara dilakukan dengan menanyakan 5 pertanyaan berkaitan dengan kondisi premenopause. Dari hasil wawancara diketahui 5 orang wanita memiliki pengetahuan yang rendah dimana tidak mampu menjawab rentang usia premenopause, tidak mengetahui tanda dan gejala perubahan fisik dan psikologis yang dialami serta tidak tahu dampak kedepannya yang bisa terjadi apabila kondisi premenopause tidak dilakukan perawatan diri yang tepat.

Wawancara juga dilakukan dengan Ketua Kelompok Majelis Taklim didapatkan informasi bahwa kegiatan rutin Majelis Taklim baru berupa pengajian dan arisan. Belum ada kegiatan yang

fokus terhadap pendekatan psikologis anggota dan kesehatan. Bagi anggota kelompok majlis taklim yang sudah berusia 60 tahun ke atas dapat memanfaatkan Posyandu lansia dalam pemantauan kesehatan tetapi ini tidak berlaku bagi kelompok usia 40 – 55 tahun. Kelompok wanita usia 40 – 55 tahun di Majlis Taklim belum semuanya pernah melakukan skrining kesehatan sehingga tidak tahu resiko penyakit yang diderita. Menurut Ketua Kelompok, permasalahan kesehatan tidak hanya terjadi pada lansia sehingga wanita yang bukan lansia juga perlu untuk diberikan edukasi untuk mengantisipasi penyakit yang dapat terjadi.

Berdasarkan uraian kondisi mitra, maka prioritas permasalahan mitra adalah masih rendahnya tingkat pengetahuan, belum optimalnya kesehatan fisik dan psikologis pada wanita premenopause di Majlis Taklim serta ditemukannya penyakit degeneratif pada kelompok tersebut. Pengetahuan terkait kesehatan pada masa premenopause baik secara fisik dan psikologis menjadi penting. Dengan adanya pengetahuan maka keterampilan wanita dalam merawat diri terhadap perubahan fisik dan psikologis juga baik sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit degeneratif pada wanita. Oleh karena itu, pemberian edukasi tentang kesehatan fisik dan psikologis pada wanita premenopause penting dilakukan mengingat terbatasnya layanan kesehatan di komunitas bagi wanita premenopause. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wanita dalam mengatasi masalah kesehatan dengan memanfaatkan terapi komplementer.

Pelaksanaan dan Metode

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melakukan edukasi kesehatan berupa penyuluhan pada kelompok wanita premenopause. Untuk membantu edukasi juga dibuat modul sebagai media bantu yang dapat digunakan oleh mitra. Materi penyuluhan yang diberikan yaitu tentang premenopause dan perubahan fisik psikologis, pola hidup sehat dan resiko penyakit degeneratif serta perawatan keluhan dengan terapi komplementer *hand massage* dan *progressive muscle relaxation* (PMR). Pada awal kegiatan dilakukan identifikasi permasalahan mitra dan juga kebutuhan mitra.

Sasaran kegiatan ini adalah kelompok wanita premenopause di Majlis Taklim RW 09 Kelurahan Cunung Sarik. Jumlah sasaran kegiatan yang diberikan edukasi adalah 16 orang. Kegiatan dilaksanakan pada saat kegiatan arisan bulanan dari kelompok majlis taklim. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan dilakukan pada tanggal 9 dan 10 November 2024. Evaluasi kegiatan dilakukan mencakup proses pelaksanaan kegiatan, penilaian pengetahuan mitra sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan.

Manfaat dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mitra tentang kesehatan fisik dan psikologis pada masa premenopause, mendeteksi resiko penyakit degeneratif melalui pemeriksaan tekanan darah, asam urat dan gula darah, meningkatkan keterampilan mitra dalam melakukan *hand massage* dan *progressive muscle relaxation* (PMR) dan tersedianya modul sebagai media edukasi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan terdiri dari beberapa tahapan kegiatan yaitu :

1) Tahap persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan sosialisasi kegiatan kepada mitra, mengidentifikasi kebutuhan mitra dan menyepakati jadwal kegiatan yang akan dilaksanakan. Pada tahap ini juga dilakukan perancangan modul sebagai media edukasi kesehatan bagi mitra. Hasil yang didapatkan yaitu adanya kesepakatan dengan mitra terkait teknis dan pelaksanaan kegiatan serta tersedia sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama kegiatan.

2) Tahap implementasi

Pada tahap implementasi dilakukan edukasi kesehatan pada mitra melalui kegiatan penyuluhan berupa konsep premenopause, perubahan fisik dan psikologis pada masa premenopause, pola hidup sehat dan resiko penyakit degeneratif serta perawatan dengan *hand massage* dan PMR. Pada tahap implementasi juga dilakukan skrining kesehatan dengan pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan asam urat dengan tujuan untuk mendeteksi penyakit degeneratif pada mitra.

Dokumentasi dari kegiatan implementasi yang telah dilaksanakan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Skrining kesehatan dengan pemeriksaan tekanan darah



Gambar 2. Skrining Kesehatan dengan Pemeriksaan Gula Darah dan Asam Urat



Gambar 3. Edukasi melalui Kegiatan Penyuluhan

3) Tahap evaluasi

Evaluasi dilaksanakan pada setiap tahapan kegiatan dan setiap kegiatan selesai diimplementasikan. Evaluasi mencakup proses persiapan dan pelaksanaan kegiatan serta capaian luaran kegiatan. Evaluasi juga dilakukan terhadap pengetahuan mitra secara kuantitatif menggunakan kuesioner sesuai materi yang diberikan.

Hasil evaluasi perbedaan pengetahuan wanita premenopause sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan dapat terlihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Program PKM (n=16)

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Baik	5	31,25	15	93,75
2	Kurang baik	11	68,75	1	6,25
	Total	16	100	16	100

Berdasarkan tabel di atas terlihat peningkatan pengetahuan wanita setelah diberikan edukasi kesehatan, dimana berdasarkan hasil *pre-test* hanya terdapat 5 orang (31,25%) wanita yang memiliki pengetahuan baik tentang konsep premenopause, perubahan fisik dan psikologis pada masa premenopause, pola hidup sehat dan resiko penyakit degeneratif serta perawatannya. Hasil *post-test* setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan wanita yang memiliki pengetahuan baik yaitu sebesar 15 orang (93,75%).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan dengan beberapa hasil penelitian terdahulu, dimana pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam memunculkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku manusia. Pengetahuan adalah domain penting untuk membentuk pengetahuan manusia. Adanya pemberian edukasi kesehatan melalui penyuluhan menjadi salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup wanita (Passe, Janwar, et al., 2023). Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses untuk membantu membuat keputusan berdasarkan pengetahuan untuk meningkatkan dan mempengaruhi kemampuan dalam memelihara kesehatan yang tidak hanya ditandai dengan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku (praktik) individu saja, tetapi juga meningkatkan dan memperbaiki lingkungan dalam rangka mendorong terciptanya kesadaran akan kesehatan secara penuh. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara sendiri-sendiri atau individu, kelompok dan masyarakat. Pendidikan kesehatan identik dengan penyuluhan kesehatan (Zakiah & Febriati, 2023).

Gejala yang dialami oleh wanita pada masa premenopause seringkali dirasakan mengganggu dan memunculkan permasalahan kesehatan yang mengakibatkan ketidakseimbangan fisik, emosional, sosial, spiritual dan intelektual. Promosi kesehatan yang tepat dan baik dapat dijadikan sebagai solusi sehingga individu dapat mengontrol faktor kesehatannya. Promosi kesehatan yang tepat dan baik dapat dijadikan solusi menjadikan gaya hidup masyarakat menjadi sehat dan optimal. Wanita premenopause sebagian besar tidak mengetahui dampak yang bisa ditimbulkan saat memasuki masa menopause. Ketidaktahuan itu didasari pandangan bahwa menopause adalah gejala alami, padahal saat memasuki masa tidak menstruasi, wanita menjadi rentan terhadap penyakit fisik yang berdampak pada kesehatannya

(Susanti & Indrajati, 2022).

Perubahan yang terjadi pada saat menopause sebenarnya dapat diminimalkan apabila wanita tersebut mempunyai pengetahuan yang baik mengenai menopause. Pengetahuan tentang menopause sangat diperlukan oleh ibu premenopause yang akan menghadapi menopause seperti pengertian menopause, penyebab menopause lebih dini dan proses terjadinya menopause, tanda dan gejala menopause, dan cara mengatasi keluhan yang digunakan untuk menghadapi menopause. Pengetahuan tentang menopause merupakan faktor penting dalam menentukan respons dan tindakan positif pada ibu premenopause, sehingga diharapkan timbulnya keluhan-keluhan saat menopause dapat dikurangi. Pengetahuan mengenai menopause sangatlah penting diperlukan oleh wanita terutama ibu premenopause karena banyak wanita merasa takut mencapai masa menopause dan enggan membicarakan fase menopause (Susanti & Indrajati, 2022). Pendidikan kesehatan tentang menopause merupakan salah satu sumber informasi bagi wanita premenopause sehingga tidak terjadi kecemasan dalam menghadapi menopause. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara untuk membantu meningkatkan dan meotivasi keluarga (Syahriawati & Idealistiana, 2024).

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga dilakukan pelatihan terkait terapi komplementer untuk mengatasi keluhan dan gejala pada masa premenopause. Terapi komplementer diharapkan dapat diterapkan secara mandiri sehingga bisa mengatasi keluhan fisik dan psikologis yang dihadapi oleh wanita. Terapi komplementer telah menjadi salah satu pilihan pengobatan pada wanita premenopause (Alifah et al., 2023).

Penutup

Penurunan kesehatan pada wanita premenopause berdampak negative pada kualitas hidup. Pemberian edukasi kesehatan dan juga skrining kesehatan menjadi salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup wanita. Strategi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat agar berjalan dengan baik dilakukan dengan 3 tahap pelaksanaan yang terdiri atas tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan pengabdian masyarakat terselenggara dengan baik dan lancar. Hasil pelaksanaan kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan wanita premenopause tentang kesehatan fisik dan psikologis. Kelompok wanita juga dapat menerapkan terapi komplementer PMR dan *hand massage*. Kegiatan ini juga menambah wawasan dosen/mahasiswa mengenai permasalahan wanita premenopause di masyarakat.

Referensi

- Alifah, U. N., Putri, N. R., & Nugraheni, A. (2023). Terapi Komplementer Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Premenopause. *JOMISBAR*, 5(1).
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Balitbang Kemenkes RI.
- Oktavia, N., & Fransiska, D. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Penyakit Kronis Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lansia

- Provinsi Bengkulu. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 1(1), 11–20. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v1i1.2>
- Passe, R., Janwar, M., & Wahyuningsih. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Melalui Pendampingan Program Sehat Fisik dan Jiwa (SEHATI) Posyandu Lansia Puskesmas Antang Perumnas. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3).
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.56186/jkbb.107>
- Syahriawati, L., & Idealistiana, L. (2024). Efektivitas Pemeriksaan Fisik Dan Edukasi Pada Premenopause Dan Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Di Wilayah Puskesmas Cimarga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9 (1)..
- WHO. (2020). *Menopause and Fact*. https://www-who-int.translate.google.com/newsroom/fact-sheets/detail/menopause?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Zakiah, Z., & Febriati, L. D. (2023). Efektifitas Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Masa Klimakterium. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 927–932. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.882>