

Implementasi Pendidikan Kesehatan Tentang Fase Klimakterium Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Usia 35-65 Tahun di RW 05 Kelurahan Karangroto Kecamatan Genuk Kota Semarang

| Diterima: 23 Desember 2024

| Direview: 24 Januari 2024

| Disetujui: 2 Februari 2024

Friska Realita¹, *Reka², Mina³, Melati⁴, Nelly⁵, Nur fadlu⁶, Nurlita⁷, Ratih⁸

Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

E-mail: friskarealita@unissula.ac.id¹, estinareka99@gmail.com²,

minamadinatuzzahrah23@gmail.com³

ABSTRAK

Latar belakang : Klimakterium adalah periode peralihan dari fase reproduksi menuju fase usia tua dengan mengalami penurunan fungsi degenerative/endokrinologik. **Tujuan :** Mengetahui pengetahuan ibu tentang klimakterium dan menopause. **Metode :** Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui bagaimana perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *leaflet*. **Hasil :** Terdapat perubahan rata-rata sebelum penyuluhan 0.10 dan simpang baku 0.305 dan rata-rata sesudah penyuluhan 0.87 dan simpang baku 0.346. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* didapatkan *p value* = 0.000 (<0,05) yang artinya terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang Fase Klimakterium. **Kesimpulan :** Kegiatan pengabdian masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta, dengan rata-rata pengetahuan yang meningkat secara signifikan. Metode *leaflet* sebagai media edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang klimakterium dan menopause.

Kata kunci: Pendidikan kesehatan, pengetahuan, fase klimakterium

ABSTRACT

Introduction: Climacterium is a transition period from the reproductive phase to the old age phase with a decrease in degenerative/endocrinological function. **Objective:** To find out mothers' knowledge about climacterium and menopause. **Method:** Data collection using a questionnaire to find out the differences in knowledge before and after being given health education using leaflets. **Results:** There was an average change before counseling of 0.10 and a standard deviation of 0.305 and the average after extension 0.87 and standard deviation 0.346. The results of the statistical test using *Wilcoxon* showed *p value* = 0.000 (<0.05), which means there was a difference in knowledge before and after counseling about the Climacteric Phase. **Conclusion:** Community service activities succeeded in increasing participants' knowledge and understanding, with average knowledge increasing significantly. The leaflet method as an educational medium has proven to be effective in increasing knowledge about climacterium and menopause

Keywords: Health education, knowledge, climacteric phase

PENDAHULUAN

Klimakterium atau perimenopause merupakan periode peralihan dari fase reproduksi menuju fase usia tua (senium) yang mengacu pada tanda-tanda penurunan fungsi degenerative ataupun endokrinologik dari ovarium hingga 1 tahun setelah menstruasi terakhir seorang wanita dan sebagian besar terjadi antara usia 45-55 tahun karena penurunan fungsi degenerative ataupun endokrinologik dari ovarium, penurunan kadar estrogen yang nyata, dan gangguan disfungsi neurologis, fase ini dapat menjadi ciri khasnya. Mengalami gangguan siklus menstruasi, menopause, muka memerah, berkeringat, jantung berdebar, pusing,

perubahan suasana hati atau depresi, susah tidur, mudah lupa dan gejala-gejala lainnya (Hao *et al.*, 2022).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia pada tahun 2018 yaitu jumlah penduduk Indonesia menurut kelompok umur dan jenis kelamin bahwa jumlah wanita usia 45-59 tahun sebanyak 17,0 % (BPS Indonesia, 2018). Sedangkan di Jawa Tengah jumlah penduduk berdasarkan BPS menurut kelompok umur dan jenis kelamin pada tahun 2018 yaitu wanita usia 45-49 tahun sebanyak 7,0 %, usia 50-54 tahun sebanyak 6,7 % dan usia 55-59 tahun sebanyak 5,9 % (BPS Jateng, 2018). Dampak dari usia harapan hidup yang tinggi menyebabkan para wanita harus hidup dengan berbagai keluhan memasuki umur tua seperti pada umur premenopause dimana terdapat banyak keluhan yang akan dihadapi seperti stres dan depresi. Wanita dalam menghadapi menopause berbeda-beda karena hal ini berkaitan dengan beberapa faktor antara lain tingkat pengetahuan (BPS Indonesia, 2018).

Kesiapan seorang wanita menghadapi menopause akan sangat membantu seorang wanita menghadapi masa ini dengan lebih baik, karena pada saat menopause akan terjadi penurunan kadar estrogen. Hal ini akan mempermudah hilangnya kalsium tubuh sehingga harus mengkonsumsi makanan bergizi, menghindari stress, menghentikan merokok dan minum alkohol, berkonsultasi dengan dokter, dukungan keluarga, peningkatan asupan kalsium dan olahraga secara teratur dapat mencegah terjadinya osteoporosis. Fraktur akibat osteoporosis terjadi pada 50% di atas usia 50 tahun.

Tinjauan psikologis wanita pada masa menopause mengalami gangguan fisik, seksual, sosial, dan gangguan psikologis. Oleh karena itu, pada fase menopause diperlukan persiapan, pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga yang memadai untuk menghadapinya. Diharapkan wanita dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin untuk siap memasuki umur menopause tanpa harus mengalami keluhan yang berat. Berdasarkan penjelasan dalam latar belakang diatas, maka kami akan melakukan penyuluhan dengan tema “Sehat di masa Klimakterium” pada ibu-ibu pengajian Di RW 05 Kelurahan Karangroto Kota Semarang untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang klimakterium dan menopause.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui bagaimana perbedaan

pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *leaflet* mengenai fase *klimakterium* yang dialami para wanita *menopause* di RW 05 Kelurahan Karangroto Kota Semarang yang dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2023. Populasi yang diambil dalam kegiatan ini yaitu wanita dengan usia 35-65 tahun di RW 05 Kelurahan Karangroto Kota Semarang dengan jumlah 30 responden. Terdapat tiga tahap dalam kegiatan ini, yaitu :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dalam penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pentingnya sosialisasi edukasi tanda gejala *klimakterium* dan *menopause* terdiri dari:

- a. Survey kegiatan rutin yang dilakukan di Kelurahan Karangroto
- b. Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam dengan Ibu RW untuk menentukan prioritas masalah.

2. Tahap pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui kegiatan penyuluhan ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya :

a. *Pretest*

Bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan informasi tentang *klimakterium* dan *menopause* sebelum dilakukan penyuluhan.

b. Sosialisasi

Merupakan penyuluhan kesehatan menggunakan *leaflet* tentang tanda gejala, tahapan *klimakterium* dan *menopause*, perubahan fisik dan psikis, komplikasi serta cara menghadapinya

c. *Posttest*

Bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan informasi tentang *klimakterium* dan *menopause* sebelum dilakukan penyuluhan.

3. Tahap Akhir

Setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini, maka dilanjutkan dengan beberapa kegiatan berikut :

- a. Melakukan evaluasi kegiatan sosialisasi menggunakan tanya jawab sejauh mana pemahaman ibu dalam memahami tanda gejala *klimakterium* dan *menopause* tanda gejala *klimakterium* dan *menopause*.

- b. Pembuatan laporan hasil kegiatan dan presentasi hasil.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Fase Klimakterium diharapkan mampu mengajarkan kepada masyarakat secara langsung dan berkelanjutan bagi setiap lansia. Seluruh peserta mendapatkan kuesioner pre test (sekitar 10 menit) sebanyak 12 pertanyaan yang diisi sebelum dilakukan penyuluhan yang bertujuan untuk mengukur seberapa jauh pengetahuan peserta tentang seputar Fase Klimakterium. Setelah selesai mengisi kuesioner, untuk memudahkan dalam mentransfer IPTEK, setiap peserta dibekali leaflet materi yang berjudul “Sehat di Masa Klimakterium” dan kemudian peserta diberikan penyuluhan.

Penyuluhan dilaksanakan secara santai dan ditengah-tengah penyampaian informasi kami juga membuka pertanyaan dan langsung mendiskusikan dengan peserta yang lain terkait materi yang diberikan. Lama penyuluhan dan tanya jawab (diskusi) sekitar 45 menit. Pada saat proses penyuluhan berlangsung ada beberapa hal yang dapat kami garis bawahi diantaranya sebagian besar peserta belum mengetahui apa saja gejala yang ditimbulkan oleh adanya proses menopause. Mereka tidak mengetahui apa itu menopause, yang diketahui hanyalah mereka merasakan beberapa hal yang membuat tidak nyaman dirinya seperti hot flushes, sering bangun di malam hari, vagina menjadi kering dan beberapa gejala lainnya. Meskipun ternyata ada beberapa peserta yang tidak mengalami gejala-gejala tersebut. Ada sebagian peserta yang terganggu dan ada beberapa peserta yang tidak terganggu dengan keadaannya.

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan terhadap 30 ibu-ibu Pengajian RW 05 Kelurahan Karangroto, Kecamatan Genuk Kota Semarang. Hasil analisis ditampilkan sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Pre Test Peserta Pengabdian Masyarakat.

Hasil pengetahuan tentang fase klimakterium sebelum penyuluhan

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	3	10.0
Kurang	27	90.0
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan hasil pre test yang telah diisi oleh peserta. Dari sebanyak 30 peserta yang ada, hanya ada 3 orang (10.0%) dengan kategori

pengetahuan yang baik, dan sebanyak 27 orang (90.0%) dengan kategori pengetahuan yang kurang.

Tabel 2. Hasil Post Test Peserta Pengabdian Masyarakat.
Hasil pengetahuan tentang fase klimakterium setelah penyuluhan

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	26	86.7
Kurang	4	13.3
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan hasil post test yang telah diisi oleh peserta setelah mendapatkan penyuluhan tentang fase Klimakterium. Didapatkan hasil mayoritas pengetahuan peserta dengan kategorik baik yaitu sebanyak 26 orang (86.7%).

Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata pre test pengetahuan dan post test pengetahuan ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan
tentang fase klimakterium

Pengetahuan Fase Klimakterium	Rata-rata	Simpang Baku	<i>p Value</i>	N
Sebelum	0.10	0.305	0.000	30
Sesudah	0.87	0.346		30

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa terdapat perubahan rata-rata sebelum penyuluhan 0.10 dan simpang baku 0.305 dan rata-rata sesudah penyuluhan 0.87 dan simpang baku 0.346. Hasil uji statistic menggunakan *Wilcoxon* didapatkan *p value* = 0.000 (<0,05) yang artinya terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang Fase Klimakterium.

Pendidikan kesehatan ataupun penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dimana metode ini paling mudah diterapkan kepada masyarakat dengan pengetahuan yang berbeda-beda. Adapun keunggulan dari metode ceramah ini adalah seperti pemberi ceramah mudah dalam menguasai pertemuan tersebut, dapat diikuti oleh banyak orang, relatif mudah dalam penyiapan dan pelaksanaan. Teknik ceramah yang baik mendukung tercapainya penyerapan dan pemahaman optimal sehingga menambah pengetahuan seseorang (Azizaah, D.L, Yuni S.A, 2015).

Dampak langsung dari Pengabdian Masyarakat dengan memberikan penyuluhan menggunakan leaflet adalah meningkatnya pengetahuan para peserta yang sebelumnya belum mengetahui beberapa seputar Fase Klimakterium kini menjadi mengetahui sehingga meningkatkan kesadaran peserta untuk tetap menjaga Kesehatan dengan lebih mengenal tanda gejala serta bagaimana cara mengatasi gejala yang dialami selama fase Klimakterium.

SIMPULAN

Pentingnya sosialisasi dan edukasi mengenai klimakterium dan menopause sebagai upaya pencegahan sedini mungkin untuk siap memasuki umur menopause tanpa harus mengalami keluhan yang berat “Sehat di masa Klimakterium” pada ibu-ibu pengajian Di RW 05 Kelurahan Karangroto Kota Semarang. Hasil pengabdian masyarakat yang mencatat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Karangroto, Semarang melalui penyuluhan menggunakan media leaflet, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu tentang klimakterium dan menopause.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta, dengan rata-rata pengetahuan yang meningkat secara signifikan. Metode leaflet sebagai media edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang klimakterium dan menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizaah, D.L, Yuni S.A, I. K. (2015) *Media Ceramah dan Film Pendek Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Diare Berdasar Teori Health Promotion Model (HPM)*. Surabaya. Universitas Airlangga.
- BPS Indonesia (2018) *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, Badan Pusat Statistik Indonesia*. Available at: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html?year=2018>. Diakses pada 12 Desember 2023
- BPS Jateng (2018) *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis kelamin (Jiwa), Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah*. Available at: <https://jateng.bps.go.id/indicator/40/170/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>. Diakses pada 12 Desember 2023
- Hao, S. *et al.* (2022) ‘The effect of diet and exercise on climacteric symptomatology’, *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 31(3), pp. 362–370. doi: 10.6133/apjcn.202209_31(3).0004.