

Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Pada Perempuan Sindroma Menopause

Hayu Lusianawati¹, Irmayanti², Fauza Afni³, Rahmat Pannyiwi⁴, Fitri Andriani⁵, Yuri Pratiwi Utami⁶

¹Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Sahid

²Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Sahid

³Program Studi Manajemen Perhotelan, Universitas Negeri Padang

⁴Program Studi Keperawatan, STIKES Amanah Makassar

⁵Program Studi Kebidanan, Universitas Putra Abadi Langkat

⁶Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Almarisah Madani

Abstract

Menopause is the final phase where a woman's menstrual bleeding stops completely. At the age of 50 years, women enter menopause, resulting in a decrease or loss of the estrogen hormone, which causes women to experience complaints or disorders that often interfere with their daily activities and can even reduce their quality of life. Several factors that influence mothers not being ready to accept changes during menopause include education, low knowledge, work, attitudes, religion, the role of midwives, social culture and information that is still lacking. One effort to increase mothers' readiness to face menopause is to changing lifestyle and eating patterns, namely by consuming nutrients that can reduce menopausal symptoms and prevent problems that arise after menopause. The aim of this activity is to increase mothers' knowledge about balanced nutrition during menopause. The method for implementing community service activities used is in the form of counseling. After carrying out this community service activity, conclusions that can be drawn include an increase in knowledge about balanced nutrition during the menopause. The hope is that menopausal mothers can adopt a healthy lifestyle by eating nutritious food and doing physical exercise, for example seniors' exercise. By adopting a healthy lifestyle, it is hoped that the quality of life of menopausal women will be better.

Keywords: Health Education, Nutrition, Women, Menopause Syndrome

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Abstrak

Menopause merupakan fase terakhir dimana perdarahan haid seorang perempuan berhenti sama sekali. Pada usia 50 tahun, perempuan memasuki masa menopause sehingga terjadi penurunan atau hilangnya hormon estrogen yang menyebabkan perempuan mengalami keluhan atau gangguan yang seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan dapat menurunkan kualitas hidupnya. Beberapa faktor yang mempengaruhi ibu belum siap menerima perubahan pada masa menopause diantaranya adalah pendidikan, pengetahuan yang masih rendah, pekerjaan, sikap, agama, peran bidan, social budaya dan informasi yang masih kurang. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause adalah melakukan perubahan pola hidup dan pola makan yaitu dengan mengkonsumsi zat gizi yang dapat mengurangi gejala menopause serta mencegah masalah yang timbul setelah menopause. Tujuan kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada masa menopause. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan berupa penyuluhan. Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, simpulan yang dapat diambil antara lain adalah adanya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada masa menopause. Harapannya adalah supaya ibu menopause bisa menerapkan gaya hidup sehat dengan makan makanan yang bergizi dan melakukan latihan fisik misalnya senam lansia. Dengan melakukan gaya hidup sehat diharapkan kualitas hidup perempuan menopause menjadi lebih baik.

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan, Gizi, Perempuan, Sindroma Menopause

Korespondensi : Hayu Lusianawati

Email : hayu_lusianawati@usahid.ac.id

I. PENDAHULUAN

Menopause terjadi akibat berkurangnya sekresi hormon ovarium yaitu estrogen dan progesteron, yang terjadi saat penyimpanan pada folikel ovarium habis. Awalnya siklus

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

menstruasi menjadi tidak teratur, kemudian konsentrasi hormon perangsang folikel yaitu Follicle Stimulating Hormone (FSH) meningkat, sebagai respon terhadap penurunan konsentrasi hormon ovarium (Morena et al., 2021).

Menurut (Sasmita, 2019) Menopause yaitu sebuah keadaan perempuan yang tidak mendapat haid selama 12 bulan disertai adanya tanda-tanda menopause sampai menuju senium. Menopause terjadi pada usia antara 45 – 51 tahun. Penyebab menopause adalah “matinya” (burning out) ovarium. Sepanjang kehidupan siklus kehidupan seorang perempuan akan melalui fase-fase perkembangan yang dimulai sejak bayi, balita, anak-anak, remaja, dan lansia, termasuk didalamnya fase menopause. Menopause merupakan periode berhentinya haid secara alamiah yang biasanya terjadi antara usia 45 sampai 50 tahun (Kasdu, 2004).

Ibu yang mengalami menopause merasakan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya satu krisis dan dimanifestasikan dalam symptom-symptom psikologis antara lain adalah depresi, murung, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, mudah curiga, diliputi kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah. Perubahan lain sering pula terjadi, yang disebabkan oleh gangguan metabolisme tubuh, ditandai dengan peningkatan kolesterol, kekurangan kalsium tubuh dan gangguan metabolisme karbohidrat. Perubahan ini dapat menimbulkan penyempitan pembuluh darah dan gangguan pada tulang (osteoporosis) (Larasati, 2008).

Sindroma menopause dialami oleh banyak perempuan di seluruh dunia, sekitar 70-80% perempuan Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, 10% di Jepang dan 10% di Indonesia. Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makan. Perempuan Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak daripada Asia. Ketika terjadi menopause, perempuan Eropa dan Amerika estrogennya menurun drastis dibanding perempuan Asia yang kadar estrogennya moderat (Liza, 2012).

Beberapa faktor yang mempengaruhi ibu belum siap menerima perubahan pada masa menopause diantaranya adalah pendidikan, pengetahuan yang masih rendah, pekerjaan, sikap, agama, peran bidan, sosial budaya dan informasi yang masih kurang. Saat ibu akan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

memasuki masa menopause, maka akan merasakan kegelisahan karena menganggap datangnya menopause akan menimbulkan keluhan-keluhan baik fisik maupun psikologis di masa tua, atau ibu tidak siap untuk menerima proses alamiah tersebut, karena sikap itulah maka kedatangan masa menopause dirasa mengganggu kelangsungan hidup (Sulastri dan Badriyah, 2011).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause adalah melakukan perubahan pola hidup dan pola makan yaitu dengan mengkonsumsi zat gizi yang dapat mengurangi gejala menopause serta mencegah masalah yang timbul setelah menopause (Lestari, 2010).

Zat antioksidan sangat berperan dalam membersihkan radikal bebas yaitu partikel yang bisa merusak sel dan memicu berbagai penyakit seperti kanker, dengan mengkonsumsi antioksidan misalnya bayam merah, pepaya dan fitoestrogen, misalnya kedelai dan teh hijau sehingga tubuh tidak akan mudah sakit karena regenerasi sel berjalan dengan baik, selain itu kesehatan kulit akan tetap terjaga (Liza, 2012).

Seorang perempuan ada baiknya mempersiapkan diri untuk menghadapi masa menopause dengan meningkatkan pengetahuan salah satunya adalah pengetahuan tentang gizi yang dibutuhkan pada masa menopause. Pemenuhan gizi yang memadai akan membantu perempuan menopause untuk menghambat berbagai dampak negative menopause terhadap kinerja otak, mencegah kulit kering, mencegah penyakit degeneratif, dll. Gizi seimbang adalah memenuhi kebutuhan gizi per harinya dengan asupan zat-zat gizi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air (Kasdu, 2004).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kebutuhan gizi pada usia menopause diperlukan untuk meminimalkan resiko pada ibu menopause sekaligus dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause. Pada perempuan menopause hilangnya fungsi ovarium secara bertahap akan menurunkan kemampuannya dalam menjawab rangsangan hormon – hormon hipofisis untuk menghasilkan hormon steroid. Saat dilahirkan perempuan mempunyai kurang lebih 750.000 folikel primordial. Dengan meningkatnya usia, jumlah folikel tersebut akan semakin berkurang. Pada usia 40 – 44 tahun rata-rata jumlah folikel primordial menurun sampai 8300 buah, yang disebabkan oleh adanya proses ovulasi pada

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

setiap siklus juga karena adanya apoptosis yaitu proses folikel primordial yang mati dan terhenti pertumbuhannya. Proses tersebut terjadi terus menerus selama kehidupan seorang perempuan, hingga pada usia sekitar 50 tahun fungsi ovarium menjadi sangat menurun (Hikmah, 2015).

Menopause terjadi karena penurunan aktivitas ovarium yang diikuti dengan penurunan produksi hormon reproduksi, ini terjadi secara alamiah. Seorang perempuan memiliki folikel atau indung telur dari sejak lahir, folikel – folikel matang ini bekerja untuk menghasilkan sel telur pada saat memasuki usia pubertas yang ditandai dengan proses menstruasi. Granulosa secara otomatis menghasilkan estrogen yang merupakan salah satu hormon reproduksi perempuan. Estrogen tadi akan memaksa folikel untuk mengeluarkan sel telur, keluarnya sel telur dari korpus luteum ini akan meningkatkan produksi estrogen dan progesteron.

II. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan tentang gizi seimbang pada perempuan menopause. Alat yang digunakan berupa materi penyuluhan yaitu tentang gizi lansia, leaflet, laptop dan LCD Proyektor, dan alat tulis. Lokasi kegiatan di Panti Sosial di Makassar. Pada awal realisasi, pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi bersama petugas Panti. Setelah terjalin kerja sama dengan mitra, kemudian dilakukan pemberian materi pada ibu menopause. Isi materi meliputi pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada perempuan menopause. Pemberian materi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pada perempuan menopause. Pada penyuluhan tersebut juga diberikan senam lansia untuk pencegahan penyakit stroke.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen bekerja sama dengan Panti. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 Oktober 2023 dan tempat pelaksanaan di Panti. Jumlah peserta sebanyak 40 orang ibu menopause. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan dan kemudian melakukan pengisian kuesioner pretest terkait tentang pengetahuan gizi seimbang perempuan menopause. Kegiatan selanjutnya, pemberian materi tentang gizi seimbang perempuan menopause sehingga ibu menopause mengerti akan pentingnya gizi

seimbang. Kemudian bersama-sama melakukan senam lansia untuk pencegahan penyakit stroke.

Tabel 1.
Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause tentang Gizi Seimbang Perempuan Menopause Di Panti Sosial

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi		Persentase (%)	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Baik	15	21	37,5	52,5
Cukup	5	8	12,5	20
Kurang	20	11	50	27,5
Total	40	40	100	100

Hasil kuesioner pre dan post yang dibagikan kepada ibu menopause didapatkan ibu yang berpengetahuan baik sebanyak 15 orang (37,5%) meningkat menjadi 21 orang (52,5%), ibu yang berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (12,5%) meningkat menjadi 8 orang (20%) dan ibu yang berpengetahuan kurang sebanyak 20 orang (50%) menurun menjadi 11 orang (27,5%). Dari hasil tersebut dapat dilihat peningkatan persentase pada ibu dengan pengetahuan baik dan cukup serta penurunan persentase pada ibu berpengetahuan kurang sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu menopause setelah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang masa menopause. Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Selama proses kegiatan ini para ibu menopause sangat antusias mengikuti kegiatan, ini dapat dilihat dari respon ibu menopause, mulai dari menjawab kuesioner pretest, penyuluhan dengan materi yang diberikan, senam lansia serta menjawab kuesioner posttest.

IV. KESIMPULAN

Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, kesimpulan yang dapat diambil antara lain adalah adanya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada masa menopause. Harapannya adalah supaya ibu menopause bisa menerapkan gaya hidup sehat dengan makan makanan yang bergizi dan melakukan latihan fisik misalnya

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

senam lansia. Dengan melakukan gaya hidup sehat diharapkan kualitas hidup perempuan menopause menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustang, A., Bastiana, B., & May Putra Agustang, A. D. (2022). PKM SOSIALISASI METODE PROJECT BASED LEARNING (PjBL) BERORIENTASI KEARIFAN LOKAL. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.14>
2. Adnani,H.(2011).Ilmu kesehatan masyarakat.Yogyakarta: Nuha Medika
3. Aina&Safitri.(2009). Beberapa faktor yang mempengaruhi menopause pada perempuan .
4. Anto, S., Andi Latif, S., Pannyiwi, R., Ratu, M., & Werdyaningsih, E. (2022). Analisis Beban Kerja Dengan Kinerja Perawat Dalam Pelaksanaan Asuhan Keperawatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 41–46. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.38>
5. Andira,D.(2010). Seluk-beluk kesehatan reproduksi perempuan . Jogjakarta:A+Plus Books
6. Aprillia & Puspitasari.(2007).Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada perempuan pre-menopause.
7. Badriah, L.D. 2011. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. PT Refika Aditama : Bandung.
8. Baziad,MA.(2008).Endkrinologi ginekologi. Jakarta: FakultasKedokteran Universitas Indonesia.
9. Damayanti,S.E & Purnamasari,A.(2011). Berpikir positif dan harga diri pada perempuan yang mengalami mas apre-menopause.
10. Direja,A.H.S.(2011).Buku ajar keperawatan jiwa.Yogyakarta: Nuha Medika
11. Fitriani. (2011). Promosi kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu
12. Hawari.D.(2008). Management stres, cemas dan depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
13. Hidayat,A.(2008).Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah.Jakarta: Salemba Medika.
14. Hutapea,R.(2005). Sehat & ceria di usia senja. Jakarta: PT Rineka Cipta
15. Ibrahim.(2005). Psikologi perempuan . Bandung: Pustaka Hidatah
16. Jhaquin,A.(2010). Psikologi untuk kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika
17. Kaplan,dkk.(2002). Sinopsis psikiatri. Jakarta: Binaru Aksara
18. Kasdu, A.A. 2007. Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause. Jakarta: Puspaswarna.
19. Larasati, T. 2008. Kualitas Hidup Pada Perempuan Yang sudah memasuki masa menopause. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
20. Lestari, D. 2010. Seluk Beluk Menopause. Jogjakarta:Gerai Ilmu
21. Liza. 2012. Hadapi Menopause dengan Antioksidan Alami.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

22. Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., Syafri, M., & M, S. (2022). PKM Panti Asuhan Nurul Amal. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 18–20. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.10>
23. rasyid, djumadi, & Rante, A. (2022). Nyeri Sendi pada Lansia dan Cara Mengatasinya. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.12>
24. Resti Wijayanti, F. E., HB, E., Ratu, M., Arfah, A., Hartati, A., & Werdyaningsih, E. (2022). Analisis Faktor Terhadap Pelaksanaan Standar Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Puskesmas. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 47–49. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.39>