

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Sosialisasi Dan Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Siklus Kehidupan Wanita Menopause

Musaidah¹, Idris², Erni Kadir³, Masdarwati⁴, Siti Aisyah⁵, Andi Nursiah⁶, M.Khalid Fredy Saputra⁷

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKes Gunung Sari

^{2,6} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

^{3,4} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang RI Makassar

⁷ Program Studi Keperawatan, STIKes Baitul Hikmah

ABSTRACT

Guidelines for midwifery care for perimenopausal women The task of midwives during menopause is to help empower menopausal women and their families through promotive, preventive, curative and rehabilitative efforts so that women can go through this transition period happily and prosperously and can still work and prepare for old age healthily. The purpose of PkM is The purpose of this activity is to increase knowledge, skills of cadres about early detection of menopause symptoms and education about menopause, so that it can be applied to menopausal mothers and can provide accurate information about the symptoms of menopausal mothers so that the quality of life of menopause increases and can realize menopause. The method used in the PkM activity is The method of implementing this community service activity is counseling about balanced nutrition for menopausal women. The tools used are counseling materials, namely about elderly nutrition, leaflets, laptops and LCD projectors. The results of community service are the results of the pre and post questionnaires distributed to menopausal mothers, mothers who have good knowledge are obtained. The conclusion of this activity is an increase in knowledge about balanced nutrition during menopause.

Keywords: Socialization, Education, Balanced Nutrition, Life Cycle, Menopausal Women, Nursing Homes in Makassar

ABSTRAK

Pedoman asuhan kebidanan pada wanita perimenopause tugas bidan dalam masa menopause adalah membantu memberdayakan wanita menopause dan keluarganya melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif sehingga perempuan dapat melalui masa

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

transisi ini dengan bahagia dan sejahtera serta tetap dapat berkarya dan dapat mempersiapkan masa usia lanjut dengan sehat. Tujuannya PkM adalah Tujuan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan, ketrampilankader tentang deteksi dini gejala menopause dan edukasi terhadap menopause, sehingga bisa diaplikasikan pada ibu menopause dan dapat memberikan informasi yang tepat terhadap gejala ibu menopause sehingga kualitas hidup menopause meningkat dan dapat mewujudkan menopause. Metode yang digunakan kegiatan PkM adalah Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan tentang gizi seimbang pada wanita menopause. Alat yang digunakan berupa materi penyuluhan yaitu tentang gizi lansia, leaflet, laptop dan LCD Proyektor. Hasil pengabdian kepada masyarakat yaitu adanya Hasil kuesioner pre dan post yang dibagikan kepada ibu menopause didapatkan ibu yang berpengatahuan baik. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada masa menopause.

Kata Kunci: Sosialisasi, Edukasi, Gizi Seimbang, Siklus Kehidupan, Wanita Menopause, Panti di Makassar

Korespondensi : Musaida
Email : rustammusaida@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama $PGF2\alpha$) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri. Selama periode menstruasi, wanita yang mempunyai riwayat dismenorea mempunyai tekanan intra uteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah (menstruasi) dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri. Uterus lebih sering berkontraksi dan tidak terkoordinasi atau tidak teratur. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal tersebut, alirandarah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan timbulnya nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh prostaglandin

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

(PGE2) dan hormon lain yang membuat saraf sensori nyeri.

Menurut Savitri (2015), di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Secara umum penanganan dismenore di bagi ada dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis antara lain olahraga secara teratur, kompres hangat, istirahat dan relaksasi (Kumalasari and Iwan Andhyantoro, 2013).

Kadar vasopresin mengalami peningkatan selama menstruasi pada wanita yang mengalami dismenorea primer. Apabila disertai dengan peningkatan kadar oksitosin, kadar vasopresin yang lebih tinggi menyebabkan ketidakteraturan kontraksi uterus yang mengakibatkan adanya hipoksia dan iskemia uterus. Pada wanita yang mengalami dismenorea primer tanpa disertai peningkatan prostaglandinakan terjadi peningkatan aktivitas alur 5-lipoksigenase. Hal seperti ini menyebabkan peningkatan sintesis leukotrien, vasokonstriktor sangat kuat yang menginduksi kontraksi otot uterus (Reeder, 2013).

Diet seimbang dan bervariasi lebih tinggi pada sayuran, buah, biji-bijian, susu rendah atau tanpa lemak, makanan laut, kacang-kacangan, dan kacang-kacangan; lebih rendah dalam daging merah dan olahan; dan minuman rendah gula dan biji-bijian olahan mengurangi risiko penyakit kronis termasuk diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan kanker (Deborah et al. 2016).

Kesehatan perempuan, termasuk status gizi mereka, dapat dipengaruhi secara merugikan oleh keadaan psiko-sosial, ekonomi, atau geografis yang membentuk “lingkungan makanan” mereka. Hambatan untuk makan sehat dapat mencakup faktor individu (misalnya, kemampuan fisik, pendapatan), faktor sosial (misalnya, situasi keluarga, dukungan sosial), faktor masyarakat (misalnya, kedekatan dengan toko kelontong), dan kebijakan yang relevan (misalnya, kelayakan untuk dukungan sosial). program).

Wanita berisiko tinggi untuk status gizi buruk dapat mengambil manfaat dari konseling diet tambahan atau intervensi yang ditargetkan. Konsumsi makanan yang bervariasi dan seimbang secara teratur merupakan komponen kunci dari gaya hidup sehat. Makanan yang dimakan wanita setiap hari menyediakan sumber nutrisi dan energi penting yang, jika disediakan dalam jumlah yang tepat, memfasilitasi perkembangan yang sehat selama masa remaja, kehamilan, dan menyusui, menjaga fungsi tubuh dan mengurangi risiko

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

banyak penyakit kronis di kemudian hari. Penting untuk dipahami bahwa, Penanganan dismenore sangat penting untuk dilakukan, terutama pada usia remaja, karena bila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri. Banyak remaja putri yang belum mengetahui cara penanganan dismenore sehingga menimbulkan masalah bagi remaja setiap datang menstruasi. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami seperti istirahat, olahraga teratur, pemijatan pada daerah panggul, kompres hangat pada daerah perut dan atur posisi (Mahua et al., 2018).

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2012, Menopause diartikan sebagai proporsi wanita umur 30 tahun atau lebih, yang tidak dalam masa nifas, tidak sedang hamil dan tidak sedang mendapat haid selama 6 bulan atau lebih sebelum survei atau yang menyatakan bahwa mereka sudah berhenti haid. Kejadian menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur. Pada umur 30-34 tahun meningkat 11 %, umur 44-45 tahun menjadi 23 %, umur 48-49 tahun menjadi 44 %. Meskipun menopause merupakan proses alami, masih banyak wanita mengalami gejala menopause seperti hot flashes, hilangnya kepadatan mineral tulang dan penipisan dan pengeringan kulit. Salah satu perubahan fisiologis untuk menopause adalah berhentinya periode menstruasi karena penurunan fungsi ovarium, yang dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen. Pada wanita menopause akan timbul berbagai masalah kesehatan, seperti gejala vasomotorik yaitu hot flush (rasa panas dari dada hingga wajah), night sweat (keringat di malam hari) dan mudah berkeringat, gejala psikogenik, nyeri sanggama, insomnia (susah tidur), penurunan libido, meningkatnya kejadian penyakit jantung koroner, patah tulang (osteoporosis), demencia, stroke, kanker usus besar, dan katarak.

Sebuah studi kesehatan perempuan di Amerika Serikat pada 2009 melaporkan bahwa rata-rata, wanita Afrika-Amerika memiliki serangan flushes lebih panas dari kelompok wanita kulit putih, dan wanita Asia (Jepang atau Cina) memiliki hot flushes paling sedikit dari semua keluarga kelompok yang disurvei. Penelitian yang sama melaporkan bahwa menopause dini (antara 40 dan 45 tahun) memengaruhi 3,7% dari wanita Afrika-Amerika, 2,9% dari wanita kulit putih, 2,2% wanita Cina dan 0,8% dari wanita Jepang.⁵ Perawatan yang digunakan untuk mengatasi gejala yang berhubungan dengan menopause meliputi nasihat gaya hidup, HRT, obat herbal, terapi komplementer (alternatif) dan antidepresan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Dalam sebuah survey di internet yang dilakukan di Amerika antara tahun 2005 dan 2006).

II. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan tentang gizi seimbang pada wanita menopause. Alat yang digunakan berupa materi penyuluhan yaitu tentang gizi lansia, leaflet, laptop dan LCD Proyektor, dan alat tulis. Lokasi kegiatan di Panti Tresna Werdha di makassar.

Pada awal realisasi, pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi bersama petugas Panti Tresna Werdha dan terjalin kerja sama dengan mitra, kemudian dilakukan pemberian materi pada ibu menopause. Isi materi meliputi pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada wanita menopause.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh TIM PkM. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 April 2024 di tempat Panti Tresna Werdha di makassar. Jumlah peserta sebanyak 27 orang ibu menopause. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan dan kemudian melakukan pengisian kuesioner pretest terkait tentang pengetahuan gizi seimbang wanita menopause. Kegiatan selanjutnya, pemberian materi tentang gizi seimbang wanita menopause sehingga ibu menopause mengerti akan pentingnya gizi seimbang.

Hasil kuesioner pre dan post yang dibagikan kepada ibu menopause didapatkan ibu yang berpengatahuan baik sebanyak 15 orang (37,5%) meningkat menjadi 21 orang (52,5%), ibu yang berpengatahuan cukup sebanyak 5 orang (12,5%) meningkat menjadi 8 orang (20%) dan ibu yang berpengatahuan 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 berpengatahuan 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.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

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

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

- a) Bapak Kepala Panti Werdha dan beserta petugas dalam membantu memberdayakan perempuan dan keluarganya, melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif, sehingga perempuan dapat melalui masa transisi ini dengan bahagia dan sejahtera serta tetap dapat berkarya.
- b) Kepala LPPM dan TIM PkM dalam pelaksanaan kegiatan PkM, sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik dan kepada Semua pihak yang sudah membantu kegiatan pengabdian PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdul Rivai Saleh Dunggio ; Mohammad Arifin Noor ; Dr. Muh. Risal Tawil ; Dr. Lumastari Ajeng Wijayanti ; Rachmat Ramli (dkk), 2024. Komunikasi Dalam Praktik Keperawatan (Komunikasi Efektif Layanan Kesehatan). ISBN: 978-623-10-0651-6. Penerbit Asosiasi Guru dan Dosen Seluruh Indonesia (AGDOSI). <https://agdosi.com/2024/02/10/komunikasi-dalam-praktik-keperawatan-komunikasi-efektif-seorang-perawat/>
2. Badriah, L.D. 2011. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. PT Refika Aditama : Bandung.
3. Gerber M. and Hoffman R. 2015. "The Mediterranean Diet: Health, Science and Society." Br J Nutr 113:S4–10.
4. Idris, I., Nurhaedah, N., Rosdiana, R., Anurogo, D., & Sipahutar, P. (2024). Quality of Service for Health Workers at the Motaha Community Health Center, South Konawe Regency Southeast Sulawesi. International Journal of Health Sciences, 2(1), 78–89. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i1.241>
5. Jessri M. and L'Abbe M.R. 2015. "The Time for an Updated Canadian Food Guide Has Arrived." Appl Physiol Nutr Metab 40:854–57.
6. Kasdu, A.A. 2007. Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause. Jakarta: Puspaswarna.
7. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 229/MENKES/SK/II/2010 Tentang Pedoman Asuhan Kebidanan Masa Perimenopause.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

8. Larasati, T. 2008. Kualitas Hidup Pada Wanita Yang sudah memasuki masa menopause. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
9. Masdarwati, M., Nursiah, A., Pannyiwi, R., Syamsinar, A., Muchsin, W., & Ali, S. A. (2024). Incidence of Pneumonia on the Nutritional Status of Young Children in the Work Room of the Antang Public Health Center, Makassar South Sulawesi. *International Journal of Health Sciences*, 2(1), 454–462. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i1.337>
10. Nappi, R.E.; Simoncini, T. 2021. “Menopause Transition: A Golden Age to Prevent Cardiovascular Disease.” *Lancet Diabetes Endocrinol*. 9:135–37.
11. Nursiah, A., Mayasari, E., Fitri, L., Kadir, E., & Masdarwati, M. (2024). Asupan Gizi Anak Usia Dini Melalui Program Kerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Makassar. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 269–277. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i2.326>
12. Pudyastuti, R. R., Fau, P., Timisela, J., Yermi, Y., Aisyah, S., & Hamdanestini, R. (2024). Incident Pneumonia In Toddler With The Physical Environment Of The Home Does Not Meet The Requirements. *International Journal of Health Sciences*, 2(4), 1340–1348. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i4.550>
13. Richter, M., Baerlocher, K, Bauer, J.M, Elmadfa, I., Hesecker, H., Leschik-Bonnet, E., Stangl, G., Volkert, D., and Stehle, P. 2019. “Revised Reference Values for the Intake of Protein.” *Ann. Nutr. Metab*. 74:242–50.
14. Rebecca C. Thurston, Samar R. El Khoudary, Kim Sutton-Tyrrell, Carolyn J. Crandall, Ellen B. Gold, Barbara Sternfeld, dkk. Vasomotor Symptoms and Lipid Profiles in Women Transitioning Through Menopause. *The American College of Obstetricians and Gynecologists*. Published by Lippincott Williams & Wilkins. VOL. 119, NO. 4, APRIL 2012.
15. Susanti, R., Imran, A., Briiliannita, A., Akbar, A., Yermi, Y., B, M., Pannyiwi, R., & Rasyid, D. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene Kepulauan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 92–98. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.70>
16. Silva, T.R. and Spritzer, P.M. 2017. “Skeletal Muscle Mass Is Associated with Higher Dietary Protein Intake and Lower Body Fat in Postmenopausal Women: A Cross-Sectional Study.” *Menopause* 24:502–9.
17. Sofi F., Macchi C, Abbate R, Gensini G.F, and Casini A. 2014. “Mediterranean Diet and Health Status: An Updated Meta-Analysis and a Proposal for a Literature-Based Adherence Score.” *Public Health Nutr* 17:2769-2782.
18. Tani, P., Wungouw, H., & Masi, G. (2018). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Kanker Serviks Terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur di Desa Sendangan Satu Kecamatan Sonder. *Jurnal Keperawatan*, 6(2).
19. William F Rayburn, M.D., 2001. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: Widya Medika. Wiknjosastro.H . 1999. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
20. Yatim, Faisal, 2001. *Dismenorrhoe*. Dalam : *Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta : Pustaka Populer Obor. pp 15-26.