

Implementasi Keperawatan Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Menopause Di Rt 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang Tahun 2025

[Bela Purnama Dewi](#)^{1*}, [Italia](#)¹, [Zakina Arlina](#)¹

^{1,3}Program Studi S-1 Keperawatan, Stikes Mitra Adiguna Palembang

*e-mail: belapurnamadewi@gmail.com

Abstrak

Indonesia belum menyelesaikan masalah gizi balita, kekurangan gizi dan gangguan pertumbuhan adalah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2030, akan ada sekitar 1,2 miliar perempuan berusia di atas 50 tahun. Sebagian besar dari mereka, sekitar 80%, tinggal di negara-negara berkembang, dan setiap tahunnya, populasi perempuan yang mengalami menopause meningkat sekitar tiga persen. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan layanan kesehatan reproduksi yang menyeluruh kepada perempuan, termasuk aspek kehidupan seksual dan hak-hak reproduksi, sehingga dapat meningkatkan kemandirian perempuan dalam mengelola fungsi dan proses reproduksinya. Hal ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia di RT 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan mengenai menopause dengan pendekatan berbasis keperawatan kesehatan masyarakat. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa 17 peserta mengalami peningkatan pengetahuan. Diharapkan, peningkatan pengetahuan ini tidak hanya berdampak pada pengetahuan, tetapi juga dapat mengubah perilaku dan sikap perempuan menopause, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata kunci: Wanita Menopause, Kesehatan Reproduksi, Edukasi Kesehatan

Abstract

The World Health Organization (WHO) estimates that by 2030, there will be around 1.2 billion women over the age of 50. Most of them, about 80%, live in developing countries, and each year, the population of women experiencing menopause increases by about three percent. This community service activity aims to provide comprehensive reproductive health services to women, including aspects of sexual life and reproductive rights, so as to increase women's independence in managing their reproductive functions and processes. This is expected to contribute to improving the quality of life of the elderly in RT 36 Lebong Gajah Village, Palembang. The method used in this activity is counseling about menopause with a public health nursing-based approach. The results of this service activity showed that 17 participants experienced an increase in knowledge. It is hoped that this increase in knowledge will not only have an impact on knowledge, but can also change the behavior and attitudes of menopausal women, thereby improving their quality of life.

Keywords: Women, Reproductive Health, Health Education

1. PENDAHULUAN

Menopause menandakan berakhirnya masa menstruasi dan kemampuan reproduksi seorang wanita, yang disebabkan oleh penuaan pada indung telur. Proses penuaan ovarium ini mengakibatkan penurunan produksi hormon estrogen, yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan hormon FSH dan LH. Kenaikan kadar hormon FSH ini menyebabkan fase folikular dalam siklus menstruasi menjadi lebih pendek hingga menstruasi tidak terjadi lagi. Menurut WHO menopause didefinisikan sebagai penghentian permanen siklus menstruasi pada wanita yang sebelumnya mengalami menstruasi secara bulanan, yang disebabkan oleh meningkatnya jumlah folikel yang mengalami atresia hingga tidak ada lagi yang tersisa [1].

Menopause biasanya didahului oleh periode di mana ovarium mengalami kegagalan progresif, yang ditandai dengan penurunan kadar estrogen. Produksi estrogen dari ovarium berkurang dari sekitar 300 mg per hari menjadi hampir tidak ada. Meskipun wanita pasca menopause masih memiliki estrogen, karena jaringan lemak, hati, dan korteks adrenal dapat memproduksi hingga 20 mg estrogen per hari. Hilangnya produksi estrogen oleh ovarium menyebabkan berbagai perubahan fisik dan emosional yang menimbulkan gejala [2].



Menurut World Health Organization memperkirakan bahwa pada tahun 2030, akan ada sekitar 1,2 miliar perempuan berusia di atas 50 tahun. Sebagian besar dari mereka, sekitar 80%, tinggal di negara berkembang, dan populasi perempuan menopause meningkat sekitar tiga persen setiap tahunnya. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan perempuan, khususnya, perlu mendapatkan perhatian lebih untuk meningkatkan angka harapan hidup serta mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis [3].

Sebagian besar perempuan di Indonesia tidak menyadari dampak yang mungkin timbul saat memasuki masa menopause. Ketidaktahuan ini sering kali disebabkan oleh pandangan yang menganggap menopause sebagai gejala alami. Padahal, saat memasuki fase tanpa menstruasi, perempuan dapat mengalami berbagai gejala seperti gejalak panas (*hot flushes*), keringat malam, kelelahan, insomnia, nyeri sendi, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), serta peningkatan berat badan dan kekeringan pada kulit dan rambut [4]. Oleh karena itu penting sekali seseorang mengetahui kejadian menopause pada dirinya agar dapat lebih cermat dalam menjaga kesehatannya. Berdasarkan data yang diterima dari RT 36 Di Kelurahan Lebong Gajah Palembang yang berjumlah 253 jiwa penduduk dari 80 KK yang tercatat ada sekitar 36 orang lansia perempuan yang sudah menopause. Berdasarkan uraian masalah di atas, maka penulis perlu untuk menyusun laporan praktik komunitas Di Kelurahan Lebong Gajah RT 36 Palembang dengan mengangkat masalah tentang “Implementasi Keperawatan Kesehatan Reproduksi pada wanita Menopause Di RT 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang Tahun 2025”.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan survei lapangan ke RT 36 Di Kelurahan Lebong Gajah Palembang untuk mendapatkan informasi terkait wanita menopause dan permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan data yang diterima dari RT 36 Di Kelurahan Lebong Gajah Palembang yang berjumlah 253 jiwa penduduk dari 80 KK yang tercatat ada sekitar 36 orang lansia perempuan yang sudah menopause. Metode kegiatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Community Health Nursing (CHN) yaitu Menerapkan pendekatan untuk meningkatkan sumber daya individu, keluarga, dan komunitas dan Melakukan edukasi masyarakat. Adapun proses yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

- a. Persiapan
Mempersiapkan bahan administrasi, materi yang akan disampaikan, persiapan alat-alat serta persiapan petugas sesuai tugas dan tanggung jawab yang telah ibagi.
- b. Pembukaan
 - 1) Memperkenalkan diri
 - 2) Menjelaskan tujuan dari penyuluhan
 - 3) Melakukan kontrak waktu
 - 4) Menyebutkan materi
 - 5) penyuluhan yang akan diberikan
 - 6) Melakukan pengkajian awal
- c. Pelaksanaan
 - 1) Menjelaskan tentang pengetahuan menopause
 - 2) Menjelaskan tentang penyebab menopause
 - 3) Menjelaskan tentang gejala menopause
 - 4) Menjelaskan cara menghadapi menopause
 - 5) Menjelaskan tentang perubahan yang terjadi saat menopause
 - 6) Menjelaskan makan yang dianjurkan
 - 7) Memberi kesempatan peserta bertanya
 - 8) Melakukan pemeriksaan kesehatan kembali.
- d. Evaluasi
Menyakan pada peserta tentang materi yang diberikan dan reinforcement kepada peserta bila dapat menjawab dan menjelaskan kembali pertanyaan/ materi.



- e. Terminasi
Mengucapkan terimakasih dan penutup

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengetahuan Responden Sebelum Dilakukan Intervensi

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase
1	Pengetahuan baik	14	82,35%
2	Pengetahuan kurang	3	17,64%
	Total	17	100%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan tentang menopause dengan kategorik pengetahuan kurang baik sebanyak 14 responden dengan pengetahuan baik dan 3 orang dengan pengetahuan kurang.

Hal ini dibuktikan banyak responden yang menjawab salah tentang perubahan yang terjadi pada wanita, gejala-gejala yang timbul pada masa menjelang menopause, faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya menopause, perubahan fisik pada wanita menopause, gejala hot flashes (rasa panas pada tubuh), perubahan kejiwaan ibu atau perubahan emosi dan minuman yang penting untuk mempersiapkan fisik.

Tabel 2. Pengetahuan Responden Setelah Dilakukan Intervensi

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase
1	Pengetahuan baik	14	82,35%
2	Pengetahuan kurang	3	17,64%
	Total	17	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan tentang menopause dengan kategorik pengetahuan baik sebanyak 17 responden (100%).

Menurut analisis peneliti, pengetahuan kurang diatas dikarenakan responden yang berpengetahuan kurang mempunyai pendidikan kurang yaitu Sekolah Dasar dan Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama sehingga akan berpengaruh dengan pengetahuan tentang menopause yang kurang pula pula. Hal diatas juga sesuai dengan teori Notoatmodjo (2019) bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan formal yang ditempuh. Semakin tinggi pendidikan formal yang ditempuh maka semakin baik pula pengetahuannya. Orang tua anak yang berpendidikan tinggi mempunyai akses informasi yang lebih luas dibandingkan orang tua anak yang berpendidikan lebih rendah. Selain itu, orang tua yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah menyerap informasi Kesehatan [5].

Penelitian pendukung dilaksanakan oleh Asifah (2021) dengan judul penelitian "Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman". Hasil analisa data menunjukkan tingkat pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause dengan pengetahuan baik sebanyak 13 responden (21,7%), pengetahuan cukup 12 responden (20%) dan pengetahuan kurang 35 responden (58,3%) [6].



Gambar 1. Dokumentasi Peserta Kegiatan PKM

Tahapan Evaluasi Dan Monitoring

Evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- a. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
- b. Peserta penyuluhan memahami dengan baik materi yang telah disampaikan
- c. Tempat penyuluhan sangat memadai yaitu rumah ketua RT 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, didapatkan beberapa kesimpulan antara lain:

- a. Kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusiasme para warga yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil penyuluhan tentang menopause pada wanita lansia menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang menopause di wilayah RT 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang.
- b. Adanya dukungan dari kelurahan dan RT serta masyarakat sekitar dalam kegiatan penyuluhan tentang menopause pada wanita lansia di wilayah RT 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih untuk dukungan serta kemudahan yang diberikan Ketua STIKES Mitra Adiguna beserta jajarannya dan segenap pengelola Program Studi SI Keperawatan dan akhirnya kegiatan penyuluhan ini berjalan lancar. Selain itu, penulis juga menyampaikan terimakasih kepada Pengurus Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang yang telah mengizinkan serta membantu mensukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Nasution, Z. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Menghadapi Pre Menopause Di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. Jurnal Darma Agung, 27(3), 1209. <https://doi.org/10.46930/ojsuda.v27i3.608>.
- [2]. Jayanti, T. N., Rustikayanti, R. N., & Dirgahayu, I. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause di Indonesia: Systematic Review. Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences, 3(2).
- [3]. Dewi, B. P., & Kirana, D. (2022). Edukasi Kesehatan Menopause Pada Ibu-Ibu Di Rt 06 Talang Jambe (Sehat Dan Bahagia Menjelang Dan Saat Menopause) Tahun 2022. Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat, (3),1847-1851. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.9054>
- [4]. Rudi Karmi, D. (2021). Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada ibupremenopause usia (40-50 tahun). Jurnal Ilmiah Humantech, 01(01), 37-58.
- [5]. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta; 2018.
- [6]. Milatul Asifah dan Menik Sri Daryanti, (2021), *Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman*. JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama. Vol 8 (2), 180-191. <https://www.jurnal.stikeskendekiautamakudus.ac.id/index.php/J%20KM/article/view/682>

