

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT OLEH KADER DALAM MENINGKATKAN DUKUNGAN DAN KETERLIBATAN SUAMI DALAM MENCEGAH SINDROM PREMENOPAUSE

Wa Ode Hajrah, Novita Rina Antarsih, Aticeh
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III
Email: hajrah_waode@yahoo.com

ABSTRACT

WHO data predicted that by 2030 , the number of women around the world who entered menopause are estimated at 1,2 billion people. Mostly women feel uneasy when facing menopause phases , so many problems that simple become so big and even made desperate a woman who face menopause. This affects the quality of life of a woman. People in Kayuputih Urban village hamlet 10 and 11 stated that there had been no health information programme relating to premonopause syndrome. So, The Public devotion was aimed to increase knowledge cadres , husband , the family , and the community . The Methods used in this study is Public counseling and answering questions in 4 times meetings .The results showed that this method can increase knowledge of cadres , husband , and the people in perimenopause to prepare themselves for the happy perimenopause phase. As the suggestion of the result of Public Devotion ; The cadre, husband, family and society are need to give their contribution to give counselings and supports about perimenopause phase, and the importance of living healthy to avoid perimenopause syndrom and how family especially the husband give their special attention and support to woman or wife who reach the perimenopause phase to maintain their happiness and happy life with family.

Keywords: *husband's support, empowerment, premenopausal syndrome*

ABSTRAK

Data WHO menyatakan bahwa pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Sebagian besar perempuan merasa gelisah saat menghadapi masa-masa menopause, sehingga banyak masalah yang sederhana menjadi hal yang begitu besar dan bahkan membuat putus asa seorang wanita saat menghadapi menopause. Hal ini mempengaruhi kualitas hidup seorang perempuan. Masyarakat Rw 10 dan 11 Kelurahan Kayu Putih Pulomas Kecamatan Pulogadung belum pernah ada informasi kesehatan yang berkaitan dengan sindrom premonopause. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader, suami, keluarga, dan masyarakat. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dengan ceramah dan tanya jawab dalam 4 kali kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan kader, suami, keluarga masyarakat dalam mempersiapkan diri dalam menjalani masa perimenopause dengan bahagia. Adapun saran yang dapat diajukan dari hasil program pengabdian masyarakat, bagi kader, suami, keluarga masyarakat diharapkan dapat berkontribusi dalam memberikan penyuluhan tentang premenopause, dan dukungan tentang pentingnya hidup sehat untuk mencegah sindrom premenopause dan dukungan suami serta keluarga kepada perempuan menjelang usia premenopause perempuan sehingga masa premenopause tetap bahagia, sehat harmonis bersama keluarga.

Kata kunci: dukungan suami, pemberdayaan, sindrom premenopause

PENDAHULUAN

Premenopause merupakan proses alamiah kehidupan seorang perempuan. Selain gangguan siklus haid memang menimbulkan gejala-gejala dan keluhan disertai perubahan secara fisik dan psikis. Gejala yang timbul dari tiga komponen utama yaitu, menurunnya kegiatan ovarium yang diikuti dengan defisiensi hormonal terutama estrogen, yang memunculkan berbagai gejala dan tanda menjelang, selama serta menopause. Faktor-faktor sosial-budaya yang ditentukan oleh lingkungan perempuan, faktor-faktor psikologis yang tergantung dari struktur karakter perempuan. (Fatimah & Bangsa, 2021) Indonesia saat ini memiliki 7,4% wanita menopause dari total populasi dan tahun 2020 diperkirakan mencapai 11,54% dengan usia rata-rata menopause 49 tahun. (Setiawan et al., 2020)

Pittsburg menyebutkan sebanyak 80,9% wanita premenopause di dunia, tidak memiliki pengetahuan premenopause. Pengetahuan ini merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang. Wanita yang memiliki pengetahuan terkait premenopause akan dapat memahami dan percaya diri dalam menangani masalah yang timbul saat terjadi perubahan. Sebaliknya apabila wanita tidak memiliki pengetahuan tentang premenopause, bisa berdampak pada kurangnya kesiapan dan kepercayaan diri menghadapi premenopause. Hal yang akhirnya bisa menyebabkan stres. Program kesehatan yang terkait dengan premenopause belum mendapat perhatian serius, misalnya, belum diberikan edukasi kesehatan tentang persiapan wanita dalam menghadapi premenopause yang dilaksanakan oleh pihak Puskesmas. Pelayanan kesehatan reproduksi wanita di Puskesmas, hingga saat ini terbatas pada pemeriksaan kehamilan ibu, pertolongan persalinan dan pelayanan keluarga berencana. Sementara, banyak wanita belum mengetahui tentang premenopause dan gejala-gejala yang menyertai, serta tidak mengetahui penyebab keluhan-keluhan yang mereka alami. (Setiawan et al., 2020)

Masyarakat Rw 10 dan 11 Kelurahan Kayu Putih Pulomas Kecamatan Pulogadung belum pernah ada informasi kesehatan yang berkaitan dengan sindrom premonopause. Oleh karena itu perlu dilakukan pendidikan kesehatan kepada kader, keluarga masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan dukungan keluarga tentang sindrom premenopause.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah RW 10 dan 11 Kayu Putih Pulo Gadung Jakarta Timur pada Mei - November 2021. Sasaran kegiatan adalah Kader Posyandu, suami dan keluarga serta masyarakat di wilayah RW 10 dan 11. Metode pengabmas berupa

diskusi. Materi penyuluhan mengenai pencegahan sindrom premenopause. Indikator keberhasilan penyuluhan ini adalah peningkatan pengetahuan kader pencegahan sindrom premenopause. Metode evaluasi post test, diskusi pada kader dan keluarga dan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan pukul 13.00 Wita dan berakhir di jam 15.00 bertempat di balai RW 11 Kelurahan Kayu Putih dengan melibatkan peserta sebanyak 15 orang kader posyandu dan 16 orang remaja putri. tingkat akhir, dilakukan sebanyak masing-masing 2 kali kepada kader dan remaja putri, sehingga total pelaksanaan kegiatan sebanyak 4 kali. Dalam kegiatan ini dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan melalui kegiatan diskusi tanya jawab dan pre test. Dari hasil penilaian tingkat pengetahuan melalui post test yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Berdasarkan hasil pre tes yang dilakukan diketahui bahwa sebagian besar remaja putri dan kader posyandu tidak mengetahui bahwa usia yang baik untuk menikah adalah > 20 tahun, bahwa dibutuhkan banyak kesiapan pengetahuan yang dibutuhkan untuk menjadi orang tua yang hebat. Pada post test yang dilakukan pasca penyuluhan remaja didapatkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai pengetahuan yang baik mengenai kesiapan kognitif menjadi orang tua antara lain pengetahuan mengenai persiapan pra nikah, komponen menjadi orang tua, ketidaksetaraan gender dalam rumah tangga, persiapan psikologis dalam menerima kehamilan dan persalinan.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan saat memberikan Penyuluhan



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan saat memberikan Penyuluhan

Promosi kesehatan suatu proses Dari hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan kader, keluarga dan masyarakat belum memahami adanya aspek psikologi dan sosial dari perempuan menjelang premenopause. Psikologik merupakan keluhan keluhan disebabkan masalah kejiwaan dan pikiran pikiran. Adanya konflik emosional yang mempunyai hubungan langsung dengan gejala yang ditemukan.

Pada premenopause akan muncul persoalan fisik dan psikis. Persoalan fisik akan muncul dengan gangguan psikosomatik seperti cepat marah,merasa khawatir terus menerus,merasa tidak percaya diri,depresi sehingga menangis bagkan tidak mau bertemu orang lain.perubahan perubahan psikologi dalam premenopause pasti tidak samasetiap perempuan,tergantung dari kehidupan psikologis dan tingkat emosional dari seseorang. Turunnya kadar hormon estrogen dari ovarium sangat mempengaruhi keadaan fisik dan psikolo perempuan.

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat tercermin dari suksesnya kegiatan penyuluhan yang di hadiri oleh 15 kader posyandu, kolompok dasawisma para suami dan keluarga . kegiatan dilaksanakan 2 Sesi dibagi 2 kolompok yaitu kolompok 1 dilaksanakan jam 9 pagi sampai jam 11.00 dan kolompok ke 2 dilaksanakan pukul 13 sampai dengan jam 15.00. Para peserta penyuluhan berpartisipasi aktif selama kegiatan dengan memperhatikan materi dan antusias ketika dalam kegiatan diskusi.banyak pertanyaan tentang pencegahan sindrom

premenopause Adanya peningkatan pengetahuan mengenai kesiapan memasuki premenopause dan penanganan bila menemukan kondisi sindrom premenopause. Keberhasilan pengamas ini ditandai dengan hasil posttest yang hampir semua mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan terkait dengan tanda dan gejala, penanganan dan kapan perlu ketenaga kesehatan.

Kendala dalam pelaksanaan kegiatan Pengabmas pada tahun 2021 ini antara lain adalah masih tingginya angka kejadian covid hingga pertengahan tahun. Dikarenakan keadaan tersebut, maka penyuluhan dilaksanakan dengan dibagi 2 kelompok, setiap kelompok hanya 15 orang sudah termasuk didalamnya tim pengamas dan mahasiswa. Karena ada 2 kelompok maka waktu pelaksanaan menjadi lama karena dilaksanakan pagi dan sore hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam pengabdian masyarakat ini adalah kader, keluarga dan masyarakat di RW 10 dan 11 Kelurahan Kayu Putih, mampu memahami materi penyuluhan tentang pencegahan sindrome premenopause, penanganan awal untuk mengurangi tanda gejala sindrom premenopause serta kapan harus berkonsultasi ke dokter.

Dukungan, peran serta suami dan keluarga sangat dibutuhkan dalam pencegahan sindrom premenopause serta penanganan awal tanda dan gejala sehingga mengurangi kecemasan dan kekhawatiran perempuan menjelang premenopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, S., & Bangsa, U. K. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Premenopause di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2021*. 5(2), 64–70.
- Setiawan, R., Iryanti, I., & Muryati, M. (2020). Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3876>
- Catherine,(2017).Melalui Menopause 2017.(2) 3-35.
- Wiknjastro(2017).Ilmu kandungan 466-467.