

Edukasi Kesehatan dengan Media Leaflet tentang Menopause pada Ibu PKK RT 05 RW 05 Singopuran Kartasura Sukoharjo

Frida Indriani*¹

¹Program Studi D3 Rekam Medis, Politeknik Insan Husada Surakarta, Indonesia

*e-mail: nersfrida15@gmail.com¹

Abstrak

Perilaku berisiko muncul dari persepsi masyarakat (terutama para ibu) yang menganggap menopause sebagai masa yang menakutkan. Masih banyak orang (ibu) yang belum memahami menopause, penyebabnya, gejala dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala menopause. Masyarakat (ibu) enggan bertanya kepada petugas kesehatan tentang menopause dan akibatnya. Banyak orang (ibu) masih belum mengetahui bagaimana cara hidup sehat selama menopause. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas, lengkap dan benar tentang menopause dan penyebabnya kepada masyarakat (ibu-ibu), meningkatkan pemahaman masyarakat (ibu-ibu) untuk mengenal gejala menopause pada dirinya dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala tersebut, meningkatkan pemahaman masyarakat (ibu-ibu) tentang pencegahan menopause dini dan meningkatkan pemahaman dan mengajak masyarakat (ibu-ibu) untuk mengatur pola hidup sehat, gizi seimbang dan olah raga teratur untuk mencegah terjadinya akibat lanjut menopause. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pertemuan tatap muka yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat kemudian dilakukan pretest tentang menopause, tahap selanjutnya adalah edukasi melalui penyuluhan menopause yang meliputi pengertian menopause, periode menopause, gejala menopause, mengatasi gejala menopause dan makanan yang harus dihindari melalui media leaflet. Kegiatan selanjutnya ibu PKK akan diberikan post-test dengan menggunakan media kuesioner untuk mengetahui pengetahuan ibu PKK setelah memperoleh edukasi tentang menopause. Pada kegiatan post-test ini ibu PKK akan memperoleh 10 pertanyaan dalam bentuk kuesioner. Selanjutnya panduan penilaian dan pemberian skoring dengan menggunakan pendekatan skala Gutman. Hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media leaflet terhadap pengetahuan ibu PKK tentang menopause.

Kata kunci: Edukasi, Ibu PKK, Leaflet, Menopause

Abstract

Risky behavior arises from the perception of society (especially mothers) who consider menopause as a frightening time. There are still many people (mothers) who do not understand menopause, its causes, symptoms and factors that influence menopause symptoms. People (mothers) are reluctant to ask health workers about menopause and its consequences. Many people (mothers) still don't know how to live a healthy life during menopause. This community service aims to provide clear, complete and correct information about menopause and its causes to the community (mothers), increase public understanding (mothers) to recognize menopause symptoms in themselves and the factors that influence symptoms this, increasing public (mothers) understanding of early menopause prevention and increasing understanding and inviting the public (mothers) to manage a healthy lifestyle, balanced nutrition and regular exercise to prevent the late consequences of menopause. The method of implementing community service activities is carried out through face-to-face meetings conducted by the Community Service team and then pre-testing menopause is carried out. The next stage is education through menopause counseling which includes the definition of menopause, menopause period, menopausal symptoms, overcoming menopause symptoms and foods that must be avoided through media leaflets. The next activity for PKK mothers will be given a post-test using a media questionnaire to find out the knowledge of PKK mothers after receiving education about menopause. In this post-test activity, PKK mothers will get 10 questions in the form of a questionnaire. Furthermore, the assessment guide and scoring using the Gutman scale approach. The results of the study can be concluded that there is an effect of health education using leaflet media on the knowledge of PKK mothers about menopause.

Keywords: Education, Leaflet, Menopause, PKK Mothers

1. PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan pada usia produktif merupakan pelayanan kesehatan untuk setiap warga negara usia 15 tahun sampai 59 tahun dalam bentuk edukasi dan skrining kesehatan di wilayah kerjanya dalam kurun waktu satu tahun (Atik *et al*,2020). Pelayanan kesehatan usia produktif sesuai standar meliputi Edukasi kesehatan termasuk keluarga berencana dan Skrining faktor risiko penyakit menular dan penyakit tidak menular (Jalilah *et al*,2020). Pelayanan edukasi pada usia produktif dilaksanakan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan dan/atau UKBM. Pelayanan skrining faktor risiko pada usia produktif dilakukan minimal 1 kali dalam setahun salah satu diantaranya yaitu anamnesa perilaku berisiko. Perilaku berisiko muncul dari persepsi masyarakat (terutama para ibu) yang menganggap menopause sebagai masa yang menakutkan (Wardani *et al*, 2019)

Menurut data WHO pada tahun 2025 jumlah wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes RI memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Wardani *et al*, 2019) Berdasarkan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017, di negara Indonesia angka presentase wanita umur 30-49 tahun yang mengalami menopause mencapai 16,1% dengan jumlah 28.767 wanita. Proporsi wanita dengan umur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur, dari angka 10% pada wanita umur 30-34 tahun, kemudian menjadi 17% pada wanita umur 44- 45, dan menjadi 43% pada wanita umur 48-49 tahun (Kemenkes ,2018). Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022, persentase penduduk Jawa Tengah yang mempunyai keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir sebesar 35,34 persen. Perempuan lebih banyak mengalami keluhan kesehatan (37,31 persen) dibanding laki-laki (33,39 persen). Angka kesakitan penduduk Jawa Tengah 2022 sebesar 14,60 persen, artinya sekitar 15 dari 100 penduduk Jawa Tengah mengalami keluhan kesehatan dan terganggu aktivitasnya. Angka kesakitan perempuan lebih tinggi dibandingkan angka kesakitan laki-laki, berbanding lurus dengan persentase penduduk yang mengalami keluhan kesehatan (Dinkes ,2022)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas,lengkap dan benar tentang menopause dan penyebabnya kepada masyarakat (ibu-ibu), meningkatkan pemahaman masyarakat (ibuibu) untuk mengenal gejala menopause pada dirinya dan faktor-faktor yang mempengaruhi gejala tersebut, meningkatkan pemahaman masyarakat (ibuibu) tentang pencegahan menopause dini dan meningkatkan pemahaman dan mengajak masyarakat (ibu-ibu) untuk mengatur pola hidup sehat, gizi seimbang dan olah raga teratur untuk mencegah terjadinya akibat lanjut menopause.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 28 Juli 2023 di RT 05 RW 05 SINGOPURAN KARTASURA melalui pertemuan tatap muka yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat. Peserta yang hadir berjumlah 15 ibu PKK. Kemudian dilakukan *pretest* memakai kuesioner yang berisi 10 pertanyaan, tahap selanjutnya adalah edukasi melalui penyuluhan menopause yang meliputi pengertian menopause, periode menopause, gejala menopause, cara mengatasi gejala menopause dan makanan yang harus dihindari melalui media leaflet serta penjelasan dari tim pengabdian masyarakat. Kegiatan selanjutnya ibu PKK akan diberikan *post-test* dengan menggunakan media kuesioner yang berisi 10 pertanyaan untuk mengetahui pengetahuan ibu PKK setelah memperoleh edukasi tentang menopause. Selanjutnya panduan penilaian dan pemberian skoring dengan menggunakan pendekatan skala Gutman

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan di RT 05 RW 05 Singopuran Kartasura Sukoharjo telah diikuti oleh 15 ibu. Adapun karakteristik dari peserta adalah sebagai berikut :

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
30- 40 tahun	0	0
40 - 50 tahun	5	33
> 50 tahun	10	67
Jumlah	15	100

Berdasarkan karakteristik usia responden diketahui bahwa responden terbanyak berusia > 50 tahun (67%) dan responden berusia 40-50 tahun (33%). Usia merupakan salah faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, dengan bertambahnya kematangan usia seseorang maka akan mengalami perubahan aspek dan psikologi. Secara garis besar, pertumbuhan fisik pada seseorang terdiri dari empat kategori perubahan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya suatu ciri-ciri yang baru. Perubahan ini terjadi karena pematangan fungsi organ. Adapun pada aspek psikologis atau mental terjadi karena taraf berpikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa sehingga daya tangkap terhadap suatu informasi dapat menjadi lebih baik. Menopause menandai akhir masa reproduksi seorang wanita dan biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45 dan 55 tahun dengan usia rata - rata 51 tahun. Berhentinya menstruasi disebabkan oleh berkurangnya sekresi hormon ovarium yang terjadi secara alami atau disebabkan oleh operasi, kemoterapi, atau radiasi (Wigati & Kulsum, 2017).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
SMA	12	80
S1	3	20
Jumlah	22	100

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden diketahui bahwa responden dengan tingkat pendidikan SMA memiliki presentase 80% dan tingkat pendidikan S1 memiliki presentase 20%. Dari beberapa hasil penelitian menyebutkan salah satu faktor yang berhubungan terkait dengan tingkat kesiapan wanita dalam menghadapi menopause adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan diantaranya yaitu umur, semakin tua umur maka semakin bertambah pengalamannya dan kesiapan menerima informasi, sehingga pengetahuan mereka semakin bertambah. Pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka bertambah pula pengetahuan yang didapatkan (Hidayah *et al*, 2018)

c. Pengetahuan ibu PKK setelah diberikan penyuluhan

Tabel 3. Perbandingan pretest dan posttest

Karakteristik	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Pengetahuan				
Kurang	8	53	1	6
Baik	7	47	14	94

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan melalui leaflet, pada data sebelum didapatkan bahwa sebagian besar dari responden (53%) dengan jumlah 8 orang dikategorikan kurang dan sesudah penyuluhan bahwa

hampir seluruh responden (94%) dengan jumlah 14 orang dikategorikan baik. Pada pengabdian masyarakat yang telah dilakukan kepada ibu PKK di RT 05 RW 05 Singopuran Kartasura Sukoharjo, didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ditunjukkan dengan nilai 94% sesudah dilakukan penyuluhan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sasmita, 2019 bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang menopause pada ibu-ibu PKK. Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Evayanti *et al*, 2019 yang memberikan penyuluhan tentang menopause kepada wanita yang berusia 50-55 tahun dan hasilnya dilaporkan pemberian penyuluhan tersebut secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan sebesar 45% dari sebelum mengikuti penyuluhan. Hal ini didukung dengan alat yang digunakan saat melakukan pendidikan kesehatan, dimana peneliti menggunakan leaflet dengan topik dan gambar yang bagus. Salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut (Sirvana *et al*, 2021). Salah satu upaya pemberian informasi yang dapat dilakukan adalah penyuluhan. Perubahan sikap pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan keyakinan/kepercayaan yang didapatkan dari hasil penginderaan, yang salah satunya didapatkan melalui pendidikan atau proses belajar (Suryoprayogo, 2019).



Gambar 1. Foto para ibu ketika mengerjakan kuesioner *pre-test*



Gambar 2. Foto para ibu ketika mengerjakan kuesioner *post-test*



Gambar 3. Foto bersama para ibu setelah diberikan penyuluhan

4. KESIMPULAN

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media leaflet terhadap pengetahuan ibu PKK tentang menopause. Penggunaan media leaflet sebagai sarana edukasi ibu-ibu PKK efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu ibu PKK tentang menopause. Media leaflet yang menarik mempermudah ibu-ibu PKK dalam mengingat pembelajaran yang sebelumnya telah diberikan. Kegiatan penyuluhan yang berkelanjutan dan terjadwal perlu dilakukan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu PKK tentang menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Atik, Nur Sri, and Rina Susanti. (2020). Hubungan pengetahuan ibu alita dengan perilaku kunjungan balita ke posyandu. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 11(2).
- BKKBN, BPS dan Kemenkes RI. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan 2017*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah; 2022. 41–230 p.
- Evayanti, Y., Rosmiyati, R., & Bustami, A. (2019). Penyuluhan Kesehatan Tentang Menopause Di Desa Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan, Pesawaran Lampung. *Jurnal Perak Malahayati*, 1(1), Article 1.
- Hidayah, N., & Cahyani, S. T. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Stres Pada Wanita Usia Subur. *University Research Colloquium*, 794-801.
- Jalilah, N.H. & Prapitasari, R. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Jawa Barat: Penerbit Adab.
- Sasmita, A. D. (2019). Perbedaan Usia Perimenopause Pada Akseptor KB Pil Kombinasi Dan Suntik Kombinasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan III Tahun 2018. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 1(2), 9–18. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2201/>
- Sirvana, I. H., Sabur, F. and Umar, S. (2021). "Efektivitas Penggunaan Media Audiovisual Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pus Tentang Alat Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Ralla Kabupaten Barru" *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 5(2).
- Suryoprajogo, N. (2019). *Tips Menyenangkan Menghadapi Menopause*. Jawa Tengah: Desa Pustaka Indonesia.
- Wardani, D. A., Sumiati, & Waisong, Y. (2019). Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 21-30.
- Wigati, A., & Kulsum, U. (2017). Kecemasan wanita pada masa menopause berdasarkan tingkat ekonomi. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 1(2), 100–106.

Halaman Ini Dikосongkan