

**PENGEMBANGAN PROGRAM CIPTA REPRODUKSI SEHAT
SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS PEREMPUAN PRE
MENOPOUSE SADAR KESEHATAN REPRODUKSI DI DUSUN
NGUNUT TENGAH RT 08 RW 02 KAPANEWON PLAYEN
KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

**DEVELOPMENT OF HEALTHY REPRODUCTIVE CREATION
PROGRAM AS A QUALITY IMPROVEMENT EFFORT OF PRE
MENOPOUS WOMEN AWARE OF REPRODUCTIVE HEALTH IN
NGUNUT TENGAH hamlet RT 08 RW 02 KAPANEWON PLAYEN
GUNUNGKIDUL REGENCY**

Tutik Astuti^{1*}, J.Nugrahaningtyas², Giyawati Yulilania Okinarum³

^{1,3}Midwifery Profession Education Program University of Respati Yogyakarta

²Fisiotherapy Diploma Program University of Respati Yogyakarta

¹ninnanku@gmail.com

***penulis korespondensi**

Abstrak

Latar belakang: Perempuan memiliki siklus hidup yang menarik. Mulai dari menstruasi, pre menopause, menopause dan senium. Menopause merupakan siklus hidup perempuan yang penting dikarenakan pada masa ini perempuan mulai berubah dari segi fisiologis dan psikologis. Menopause merupakan suatu akhir proses biologis dari siklus menstruasi yang terjadi karena penurunan produksi hormone estrogen yang dihasilkan ovarium (indung telur). Menopause mulai pada umur yang berbeda umumnya adalah sekitar umur 50 tahun, meskipun ada sedikit perempuan mulai menopause pada umur 30an. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan perempuan pre menopause dengan kegiatan edukasi ini yang merupakan usaha untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan individu, keluarga dan kelompok. Metode: penyuluhan terhadap perempuan pre menopause di Dusun Ngunut RT 08 RW 02 Kapanewon Playen Kabupaten Gunungkidul tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi pre menopause. Hasil : kegiatan PKM dengan judul “Pengembangan Program Cipta Reproduksi Sehat sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Perempuan Pre Menopause Sadar Kesehatan Reproduksi di Dusun Ngunut Tengah RT 08 Rw 02 Kapanewon Playen Kabupaten Gunungkidul pada tanggal 27 Oktober 2021 dengan peserta 40 orang. Peserta penyuluhan sangat antusias sekali dalam mengikutinya, terbukti banyak peserta yang memberikan tanggapan serta pertanyaan yang berkenaan dengan keluhan atau keadaan yang mereka alami. Selain itu sesuai dengan hasil pre test pengetahuan dalam kategori kurang sejumlah 16 orang (45,71%) dan post test mengalami peningkatan yaitu pengetahuan dalam kategori baik sejumlah 13 orang (37,14 %).

Kata kunci: Reproduksi sehat; kualitas pre menopause

Abstract

Women have an interesting life cycle. Starting from menstruation, pre menopause, menopause and senile. Menopause is an important female life cycle because at this time women began to change in terms of physiological and psychological. Menopause is the end of the biological process of the menstrual cycle that occurs because decreased production of the hormone

estrogen produced by the ovaries (ovaries). Menopause begins at different ages is generally around the age of 50 years, although there are few Women begin menopause in their 30s. (Prawirohardjo, 2012) Objective: to increase the knowledge of pre-menopausal women with this educational activity which is an effort to maintain and improve the health status of individuals, families and groups. Methods: counseling for pre-menopausal women in Ngunut Hamlet RT 08 RW 02 Kapanewon Playen, Gunungkidul Regency about the importance of maintaining pre-menopausal reproductive health. Results: PKM activity with the title "Development of a Healthy Reproductive Creation Program as an Effort to Improve the Quality of Pre-Menopausal Women Aware of Reproductive Health in Ngunut Tengah Hamlet RT 08 Rw 02 Kapanewon Playen Gunungkidul Regency on 27 October 2021 with 40 participants. The counseling participants were very enthusiastic in following it, it was proven that many participants gave responses and questions regarding the complaints or conditions they were experiencing. In addition, according to the results of the previous test, in the less category there were 16 people (45.71%) and after the test there was an increase in good knowledge in the number of 13 people (37.14%).

Keywords: Healthy reproduction; pre-menopausal quality

1. PENDAHULUAN

Perempuan memiliki siklus hidup yang menarik. Mulai dari menstruasi, pre menopause, menopause dan senium. Menopause merupakan siklus hidup perempuan yang penting dikarenakan pada masa ini perempuan mulai berubah dari segi fisiologis dan psikologis. Menopause merupakan suatu akhir proses biologis dari siklus menstruasi yang terjadi karena penurunan produksi hormone estrogen yang dihasilkan ovarium (indung telur). Menopause mulai pada umur yang berbeda umumnya adalah sekitar umur 50 tahun, meskipun ada sedikit perempuan mulai menopause pada umur 30an [1].

Jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2000 mencapai 203,46 juta orang dengan 101,81 juta penduduk perempuan. sekitar 25% atau sekitar 15,5 juta jiwa penduduk perempuan Indonesia berada diusia menopause. Pada tahun 2008 sekitar 5.320.000 perempuan memasuki usia menopause. Pada tahun 2015 diperkirakan jumlah tersebut akan bertambah sebesar 14%. Tahun 2020 diperkirakan jumlah perempuan usia menopause sekitar 30,3 juta orang [4].

Sebelum perempuan menginjak masa menopause didahului masa pre menopause. Fase pre menopause adalah fase yang dimulai di usia 40 tahun dan dimulai masuk pada fase klimakterium. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan jumlah darah haid yang lumayan banyak dan kadang – kadang disertai nyeri haid (disminorrhoe). Gejala hot flushes dialami oleh 50 – 75% perempuan pre menopause. Keluhan hot flushes dengan prevalensi 17% pada perempuan usia > 42 tahun yang masih menunjukkan daur haidnya sudah tidak teratur. Pada masa senium keluhan ini akan menghilang [3].

Perempuan pada masa menopause mengalami gangguan fisik, seksual, social dan gangguan psikologis serta ada juga perempuan tanpa mengalami berbagai keluhan fisik, psikologis dan social. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berat ringannya stress yang dialami perempuan dalam menghadapi dan mengatasi menopause sebagai akibat dari penilainnya terhadap menopause [1].

2. MATERIAL DAN METODOLOGI

Masa lansia pada perempuan merupakan masa puncak perubahan hormonal yang ditandai dengan berhentinya menstruasi atau disebut menopause, fase ini dibagi menjadi fase

premenopause dan pascamenopause. Secara umum menopause berarti berhentinya siklus menstruasi yang dialami oleh seorang perempuan. perubahan hormonal masa menopause akan menimbulkan gejala fisik dan psikis, sebenarnya hal yang dialami dan normal dialami oleh semua perempuan, namun tidak sedikit budaya dan persepsi individual mempengaruhi psikis masa menopause sehingga gejala yang dirasakan berbeda antar perempuan yang mengalami menopause. Penurunan produksi hormone ekstrogen mengakibatkan kantung telur, rahim dan lapisan otot rahim dan kelenturan alat kelamin kelenturannya dan kekuatannya menurun bahkan dapat mengalami atrofi [5].

Organ – organ yang tergantung terhadap hormone estrogen seperti tulang sebra perlahan akan mengalami kecenderungan osteoporosis, kadar kolesterol dan trigliserida meningkat, kelelahan dan kecemasan akan timbul. Kekhawatiran akan perubahan penampilan fisik perempuan akan membuat perempuan tidak menyenangkan dalam melewati masa menopause. Sebagian perempuan beranggapan menopause akan menimbulkan kecemasan dan kerisauan. Hal ini akan menjadi tekanan dan makin memberatkan bila perempuan tersebut berpikiran negative dan tidak mendapatkan dukungan yang tepat dari orang terdekat. Terdapat beberapa factor yang berhubungan dengan kecemasan saat menghadapi menopause yaitu kehidupan secara social, kebiasaan lingkungan, ekonomi, pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan gaya hidup [3].

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan premenopause dapat dilakukan dengan beberapa hal diantaranya adalah pendidikan kesehatan. Kegiatan edukasi merupakan usaha untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan individu, kelompok. Pemahaman melalui kegiatan formal maupun non formal tentang kesehatan akan membentuk perilaku seseorang, karena apabila perilaku didasari dengan pengetahuan yang baik maka perempuan akan semakin siap dalam menghadapi menopause [4].

WHO tahun 1990 terdapat 476 juta perempuan mengalami menopause dan tahun 2030 diperkirakan akan mencapai 1,2 milyar orang. Jumlah perempuan usia 45 – 55 tahun mencapai 14,3 juta orang, pada tahun 2017 jumlah penduduk Indonesia mencapai 261,89 juta orang yang terdiri dari 130,31 juta perempuan dengan jumlah perempuan berusia 45 – 55 tahun dan jumlah perempuan diperkirakan 15,8 juta orang, pada tahun 2020 di Indonesia 30,3 juta perempuan menopause [6].

Berdasarkan kejadian tersebut maka di Dusun Ngunut Tengah RT 08 RW 02 Kapanewon Playen di Wonosari Gunungkidul, perlu adanya peningkatan pemahaman tentang kesehatan reproduksi pada perempuan pre menopause yang melibatkan masyarakat serta kader setempat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan cara memberikan penyuluhan kepada remaja putri dengan materi “Pengembangan Program Cipta Reproduksi Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Perempuan Pre Menopause Sadar Kesehatan Reproduksi di Dusun Ngunut Tengah RT 08 RW 02, Kapanewon Playen, Kabupaten Gunungkidul” pada hari Rabu 27 Oktober 2021 pukul 13.00 sampai selesai, yang diikuti sekitar 35 orang perempuan dimasa pre menopause.

Pembahasan

Penyuluhan pada hari Rabu tanggal 27 Oktober 2021 pukul 13.00 wib sampai selesai diikuti oleh 35 orang perempuan pre menopause, dengan materi “Pengembangan Program Cipta Reproduksi Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Perempuan Pre Menopause Sadar Kesehatan Reproduksi di Dusun Ngunut Tengah RT 08 RW 02, Kapanewon Playen, Kabupaten Gunungkidul”. Para peserta penyuluhan sangat antusias sekali dalam mengikuti acara tersebut.

Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dahulu diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan peserta dalam pemahaman tentang kesehatan reproduksi pada masa pre menopause. Sehingga akan terlihat hasilnya nanti ada perubahan pengetahuan atau tidak setelah diberikan penyuluhan. Adapun hasil dari pemberian kuesioner tersebut adalah:

Table 1. Pre test

Pengetahuan	Frekuensi (n)	%
a. Baik (75% - 100%)	9	25,71
b. Cukup (56% - 74%)	10	28,57
c. Kurang ($\leq 55\%$)	16	45,71
Total	35	100

Table 2. Post Test

Pengetahuan	Frekuensi (n)	%
d. Baik (75% - 100%)	13	37,14
e. Cukup (56% - 74%)	12	34,28
f. Kurang ($\leq 55\%$)	10	28,57
Total	35	100

Berdasarkan table diatas bahwa sebelum pemberian penyuluhan mayoritas memiliki pengetahuan kurang yaitu sejumlah 16 orang atau 45,71%. Setelah dilaksanakan pemberian penyuluhan dilakukan pengukuran pengetahuan lagi dan terbukti ada peningkatan sejumlah 13 orang atau 37,14% memiliki pengetahuan baik.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengamatan terhadap objek tertentu. Pengamatan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia melalui mata dan telinga, yaitu melalui proses melihat dan mendengar kenyataan selain itu juga melalui pengalaman dan proses belajar dalam pendidikan formal maupun non formal [6]. Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya.

Pada penyuluhan ini tidak hanya diberikan materi tentang kesehatan reproduksi perempuan pre menstruasi, dengan memberikan suatu informasi keadaan kesehatan yang senantiasa dialami atau dirasakan oleh perempuan yang memasuki usia pre menopause dan menopause. Dimana perempuan tersebut hendaknya memotensikan dirinya sendiri guna menghadapi keluhan yang senantiasa muncul. Bahkan perempuan ini bisa mengantisipasi ataupun merubah pola hidup yang sehat guna menghindari keluhan pre menopause.



4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil post test pengetahuan kesehatan reproduksi pada perempuan pre menopause di Dusun Ngunut Tengah RT 08 RW 02 Kapanewon Playen Kabupaten Gunungkidul menjadi baik setelah diberikan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ahsan. 2017. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan preoperasi pada pasien section caesarea. Jurnal Vol. 8 No. 1 Universitas Brawijaya.
- [2] Asih, DA. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan pada Perempuan Menopause di Wilayah Kerta Puskesmas Tangerang Selatan. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- [3] Bong, Maria Theresia & Sri Mudayatiningsih. 2015. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Menopause dengan Tingkat Stress di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Provinsi Nusa Tenggara Timur. Nursing News, Volume 4 – Nomor 1, 2019.
- [4] Depkes, RI. 2017. Propil kesehatan Indonesia 2017. <http://depkes.go.id>. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [5] Rostiana, T. 2009. Kecemasan pada wanita yang meghadapi menopause. Jurnal Vol 3, No, 1Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- [6] Sandra, MA. 2017. Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause di Desa Duwet, Magetan. Skripsi. Stikes Bhakti Husada Mulia. Madiun.