

Edukasi Gejala Klinis dan Aspek Psikologi Premenopause dan Menopause di Kabupaten Gunung Kidul Yogyakarta

Hidayatullah^{1,2}, Mardiah Tahir¹, Nasrudin Andi Mappaware^{1,2*}, St Maisuri T. Chalid¹,
Nur Rakhmah^{1,2}, Masita Fujiko^{1,2}, Erlin Syahril², Andi Mujihad²

¹Departemen Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin,
Makassar, Indonesia

²Bagian Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia,
Makassar, Indonesia

*Email Korespondensi: nasrudin.nasrudin@umi.ac.id
Telp: +62 8124-257-274

ABSTRAK

Kegiatan ini diadakan dengan tujuan menambah pengetahuan tentang gejala klinis dan aspek psikologi premenopause dan menopause perempuan di Desa Mulusan Kabupaten Gunung Kidul Yogyakarta yang sesuai dengan perkembangan zaman. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan meliputi; menyampaikan materi dan tanya jawab. Melalui penyuluhan tersebut, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengetahui gejala klinis dan aspek psikologi sebagai bekal dalam menghadapi proses premenopause dan menopause. Peserta didorong untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi dan tanya jawab guna mendalami pemahaman tentang materi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta berhasil meningkatkan pengetahuannya yang dievaluasi menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan peningkatan nilai lebih dari 50%. Selain itu, melalui penyuluhan ini, peserta semakin memahami pentingnya faktor-faktor yang berperan pada proses menopause dalam aspek medis dan kehidupan mereka. Kesimpulannya, metode penyuluhan dan diskusi berhasil menambah pengetahuan tentang gejala klinis dan aspek psikologi perimenopause dan menopause pada perempuan Desa Mulusan.

Kata kunci: Gejala klinis; psikologi; menopause; perimenopause; jawa

ABSTRACT

This action is intended to increasing knowledge about clinical symptoms and psychological aspects of premenopausal and menopausal women in Mulusan village in accordance with the times. The method used is assistance by including material and questions and answers. Through this counseling participants are given an understanding of the importance of clinical symptoms and psychological aspects as a provision in dealing with premenopausal and menopausal processes. Participants are encouraged to actively participate in discussions and questions and answers to deepen their understanding of the material. The results of the activity showed that the participants succeeded in increasing their knowledge which was evaluated using the pretest and posttest with an increase in scores of more than 50%. In addition, through this counseling, participants understand more about the importance of the factors that play a role in the menopause process in terms of medical aspects and their lives. In conclusion, counseling and discussion methods succeeded in increasing knowledge about clinical symptoms and psychological aspects of premenopausal and menopause in women in Mulusan village.

Keywords: Symptom; psychology; menopause; perimenopause; java

1. PENDAHULUAN

Periode perimenopause berlangsung dua tahun sebelum menopause dan satu tahun sampai tidak haid lagi.¹ Perimenopause merupakan tahun-tahun sebelum terjadinya menopause yang meliputi perubahan dari siklus normal ovarium sampai berhentinya haid yang dikenal dengan transisi perimenopause, ditandai dengan ketidakaturan dari siklus haid.²

Peralihan normal dari masa reproduktif ke masa non reproduktif akan dialami setiap perempuan seiring dengan bertambahnya usia, hal ini menunjukkan bahwa secara bertahap fungsi reproduksi akan mengalami perubahan yang bermakna. Masa ini dapat berlangsung beberapa tahun sebelum dan sesudah haid. Periode ini merupakan masa yang tidak pasti, di mana menstruasi dan gejala yang terkait dengan penurunan kadar hormon dialami berbeda untuk setiap perempuan. Periode inilah dikenal dengan periode perimenopause dalam rentang siklus hidup normal seorang perempuan.¹

Faktor fisik dan faktor psikis akan mempengaruhi kapan terjadinya menopause. Perempuan usia 43-55 tahun cenderung menunjukkan gejala susah tidur (95%), mudah lupa (92%), mudah tersinggung (87%), keringat malam (86%) dan hot flushes (83%). Gejala psikologis yang sering timbul antara lain depresi, ansietas, sakit kepala, insomnia, mudah lelah, gangguan gairah seksual, dan penurunan fungsi kognitif terutama fungsi memori. Saat perimenopause tingkat kecemasan, depresi, dan psikotik meningkat, dibandingkan saat post menopause dan premenopause.³

Terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa ada perilaku sosial dasar yang khusus pada perempuan etnis Jawa dalam menghadapi menopause. Masyarakat etnis Jawa lebih identik dengan pluralitas dan etos kerja. Penelitian yang dilakukan Sulistyani dan Suci (2016) pada tujuh perempuan Keraton Jawa mengalami kekhawatiran ketika akan mengalami kejadian menopause, seperti khawatir pasangan atau suami berpaling pada perempuan lain.⁴ Hal ini dilatarbelakangi oleh konstruksi budaya Jawa yang menilai perempuan dari segi fisik yaitu sisi fungsi reproduksi dan daya tarik seksual.⁵

Identifikasi masalah yang ada di lapangan adalah masih kurangnya pemahaman dan pengetahuan perempuan khususnya etnis Jawa terkait faktor risiko, penyebab, dan gejala dari premenopause dan menopause yang berhubungan dengan kehidupan sosialnya dan belum ada program khusus dari lembaga setempat terkait hal ini, sehingga akan mengurangi kesiapan masyarakat dalam menghadapi premenopause dan menopause. Salah satu yang dapat menjadi alasan khususnya pada etnis Jawa karena adanya budaya poligami, dan memperbolehkan

laki-laki memiliki istri lebih dari satu sehingga dapat menjadi sumber stress psikologis bagi perempuan Jawa. Pada suku Jawa juga terdapat filosofi yang melekat pada istri yaitu dapur, pupur, kasur dan sumur. Hormon pada masa menopause dapat menyebabkan menurunnya gairah seksual pada perempuan menopause, hal ini berpengaruh pada filosofi Jawa yaitu kasur.⁵

Berdasarkan keinginan untuk memberikan literasi tentang gejala klinis dan aspek psikologi premenopause dan menopause, maka tim pengabdian masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin melakukan penyuluhan terkait premenopause dan menopause dalam lingkungan etnis Jawa. Penyuluhan ini dikhususkan untuk perempuan Desa Mulusan, Dusun Watugilang A, Kecamatan Paliyan, Kabupaten Gunung Kidul, Yogyakarta. Penyuluhan ini dimaksudkan untuk menambah pengetahuan tentang gejala klinis dan aspek psikologi premenopause dan menopause. Melalui penyuluhan ini, diharapkan perempuan etnis Jawa dapat mengurangi bahkan mengeliminasi stres yang datang dari budayanya sendiri serta lebih siap menghadapi siklus fisiologis premenopause dan menopause.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1. Solusi dan Target Luaran

Penyuluhan ini dapat dijadikan bekal masyarakat dalam menyebarluaskan informasi tentang gejala klinis dan aspek psikologi premenopause dan menopause di sekitar mereka. Adapun target yang diharapkan adalah peningkatan nilai rerata *pretest* jawaban peserta ke rerata *posttest* yakni lebih atau sama dengan 50% setelah mengikuti penyuluhan.

2.2 Lokasi Kegiatan Pelaksanaan

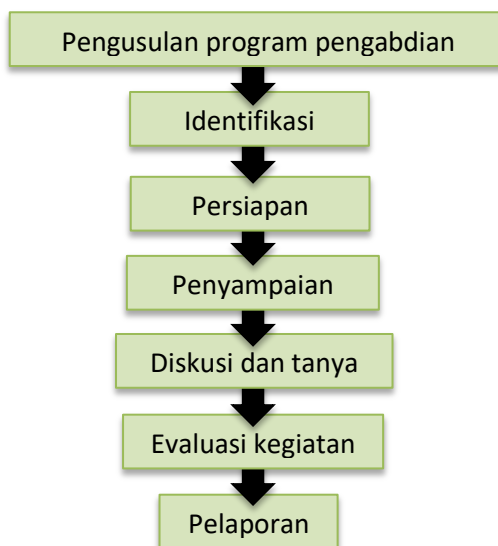
Waktu pelaksanaan bulan Juni 2023 di Desa Mulusan Dusun Watugilang A, Kecamatan Paliyan, Kabupaten Gunung Kidul, Yogyakarta.

2.3 Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan yaitu dengan penyuluhan menggunakan media promosi dan diskusi tanya jawab, kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu, 11 Juni 2023. Metode untuk pelaksanaan program pengabdian masyarakat sebagai berikut: Gambar 2.1.

- a) Pengusulan program pengabdian masyarakat. Pengusulan dilakukan untuk mendapatkan izin dari kepala Desa dan RT/RW setempat untuk mengadakan kegiatan penyuluhan tentang gejala klinis dan aspek psikologi premenopause dan menopause.

- b) Identifikasi peserta program pengabdian masyarakat. Peserta yang dipilih untuk dijadikan peserta penyuluhan yakni warga Desa Mulusan. Maka dari itu daftar hadir di perlukan, untuk mengetahui peserta yang mengikuti program penyuluhan.
- c) Persiapan materi, sarana dan prasarana pendukung. Untuk materi yang akan disampaikan yaitu materi gejala klinis dan aspek psikologi premenopause dan menopause. Sarana dan prasarana yang dibutuhkan yaitu media promosi, *sound system*, dan spanduk kegiatan.
- d) Penyampaian materi. Penyampaian materi didahului kegiatan literasi dan pengenalan penerimanya untuk membuka wawasan dan meningkatkan motivasi belajar peserta penyuluhan.
- e) Diskusi dan tanya jawab. Setelah penyampaian materi dilanjutkan sesi tanya jawab untuk melatih kemampuan *public speaking*, membiasakan berpikir yang kritis, dan memahami materi dengan baik untuk peserta.
- f) Kegiatan evaluasi. Kegiatan ini dilakukan setelah melaksanakan penyuluhan untuk melihat nilai peningkatan pengetahuan peserta.
- g) Pelaporan dan publikasi. Hal yang tidak mungkin dilupakan yaitu pelaporan kegiatan dan publikasi kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 2.1. Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di rumah warga Desa Mulusan dengan jumlah peserta 40 perempuan etnis Jawa pada tanggal 11 Juni 2023 sebagai berikut:

- a) Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh moderator, *pretest* dan kegiatan literasi. *Pretest* diberikan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal peserta terkait materi yang akan diberikan, setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan literasi untuk membuka wawasan, menambah pengetahuan, meningkatkan kemampuan peserta memahami informasi, dan memiliki kemampuan analisis dengan baik. Pada gambar 3.1. menunjukkan aktivitas kegiatan yang dimulai dengan pembukaan. Gerakan literasi dapat menumbuhkan pengaruh yang positif bagi masyarakat Desa Mulusan.⁶ Menurut Setyaputri et al., 2022 literasi merupakan kegiatan membaca, menyimak dan menulis yang berkaitan dengan kemampuan dan keterampilan dalam memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari.⁷ Kegiatan literasi sebelum mendapatkan materi inti tampak pada gambar 3.2. Pada gambar menunjukkan rasa antusias dari peserta untuk mengikuti kegiatan tersebut. Literasi dimaksudkan untuk memahami materi lebih awal.



Gambar 3.1. Pembukaan kegiatan pengabdian



Gambar 3.2. Kegiatan literasi

- b) Berikutnya kegiatan pengenalan dan berbagi pengalaman pemateri untuk membangun kepercayaan peserta terhadap kualitas dari edukasi yang akan didapatkan. Gambar 3.3. menunjukkan pemateri yang akan memberikan penyuluhan.



Gambar 3.3. Pengenalan pemateri

- c) Setelah perkenalan dilanjutkan penyampaian materi premenopause dan menopause terkait gejala klinis dan aspek psikologinya terkhusus kaitannya dengan etnis budaya Jawa. Tujuannya yaitu supaya peserta dapat meningkatkan kesiapan peserta untuk menjalani siklus fisiologis premenopause dan menopause baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Gambar 3.4. menunjukkan pemberian materi saat kegiatan.



Gambar 3.4. Pemberian materi

- d) Acara selanjutnya yaitu diskusi dan tanya jawab untuk melatih keberanian dan keterampilan berbicara peserta yang baik dan benar. Peserta penyuluhan diarahkan untuk dapat melihat sesuatu yang bisa diambil dengan pemikiran yang matang. Sehingga mampu menyelesaikan masalah dengan pemikiran masing-masing dengan berpikir panjang dan jauh ke depan setelah mendapatkan materi. Gambar 3.5. diskusi dan tanya jawab.



Gambar 3.5. Diskusi dan tanya jawab

- e) Acara terakhir yaitu kesimpulan, penutup dan evaluasi. Simpulan diberikan untuk membantu peserta dalam mengambil pesan atau catatan ilmu yang dapat berguna kedepannya dalam kehidupan sosialnya. Gambar 3.6. menunjukkan kegiatan penutupan yang diakhiri dengan foto bersama.

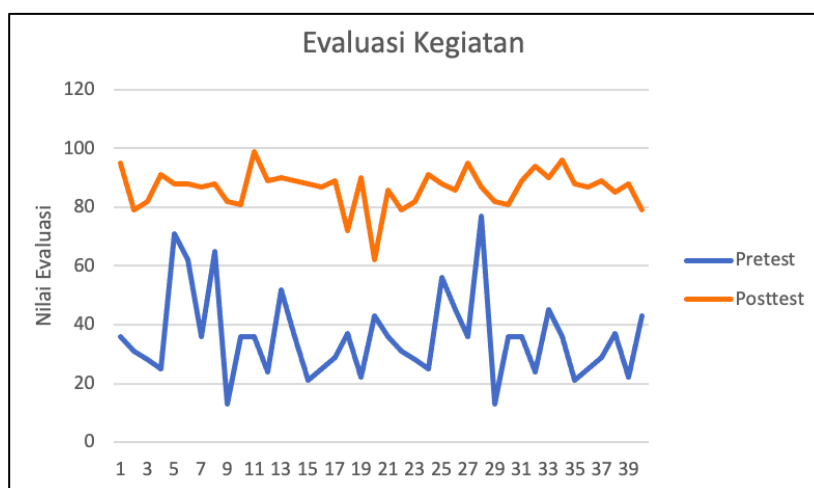


Gambar 3.6. Penutupan

Evalusi diakhir kegiatan yang dimaksud adalah *posttest* untuk mengetahui apakah pengetahuan peserta terkait gejala klinis dan aspek psikologinya terkhusus kaitannya dengan etnis budaya Jawa memiliki peningkatan. Tabel 3.1., Gambar 3.7. menunjukkan hasil dari evaluasi peserta penyuluhan sebelum dan setelah mendapatkan materi

Tabel 3.1. Evaluasi hasil kegiatan, berdasarkan peningkatan nilai *pretest* ke *posttest* peserta

	Pretest	Posttest	Peningkatan
Mean	35,72%	86,45%	50,73%



Gambar 3.7. Grafik evaluasi hasil kegiatan

Proses kegiatan pengabdian masyarakat dari awal hingga akhir berjalan dengan lancar. warga Desa Mulusan hadir di ruangan penyuluhan tepat waktu dan tindakan yang

dilakukan juga terlihat sopan sehingga suasana menjadi nyaman dan aman. Proses kegiatan literasi sebagai pengenalan awal topik penyuluhan sangat bermanfaat sehingga membuat peserta terlihat mudah saat akan menerima materi selama kegiatan. Selama materi berlangsung, pemateri dapat menyampaikan semua bahan ajar yang telah disusun dengan lancar dan tanpa hambatan.

Selama sesi diskusi atau tanya jawab, pertanyaan yang menarik dari peserta adalah “apakah proses menopause dapat muncul lebih dini?”. Salah satu kodrat perempuan adalah mengalami menopause yang dianggap sebagai suatu peristiwa dimana perempuan mengalami masa berakhir fungsi reproduksinya. Pada saat itu perempuan sudah tak menghasilkan sel telur untuk dibuahi. Ini menjadi pertanda bahwa perempuan sudah tidak bisa hamil dan tentu tidak bisa juga melahirkan. Dengan berbagai keluhan fisik lainnya, maka perempuan juga menganggap dirinya tidak mampu memberikan kepuasan seksual pada pasangannya. Pada tahapan inilah perempuan sering memaknai menopause sebagai suatu momok yang menakutkan.⁸

Transisi dari masa subur perempuan ke periode menopause dicapai secara bertahap dalam tahap perimenopause. Karena alasan inilah sulit untuk menentukan usia pasti di mana menopause akan dimulai untuk setiap perempuan. Periode ini umumnya dimulai pada dekade keempat kehidupan dan bervariasi dari satu perempuan ke perempuan lain. Meskipun ada banyak faktor yang mempengaruhi timbulnya perimenopause, tidak ada konsensus mengenai apakah faktor-faktor ini definitif pada semua perempuan.⁹

Determinan kesehatan pada obstetrik berupa sosial, mediko-obstetrik, fasilitas kesehatan, dan tenaga kesehatan. Faktor sosial meliputi usia ibu, suku daerah, agama/kepercayaan, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan sumber biaya. Mediko-obstetrik keadaan individu dari ibu dan riwayat obstetrik yang turut mempengaruhi dalam fase perimenopause perempuan.¹⁰ Studi menunjukkan bahwa usia awal perimenopause dipengaruhi oleh beberapa faktor terkait yang dapat dikelompokkan menjadi usia menopause ibu kandung, usia menarche, usia kehamilan saat dilahirkan, siklus menstruasi yang tidak teratur, penggunaan kontrasepsi oral, jumlah kehamilan, indeks massa tubuh, penggunaan tembakau dan alkohol, aktivitas fisik, ooforektomi unilateral, kadar timbal serum, konsumsi lemak tak jenuh ganda, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan.⁹

Pada hasil *pretest* mayoritas peserta bahkan tidak mengetahui gejala yang dapat muncul baik itu secara klinis maupun psikis selama premenopause dan menopause, hal ini diduga karena kurangnya literasi dari warga dalam topik reproduksi dan mayoritas peserta

yang mengikuti penyuluhan adalah perempuan usia subur. Namun, setelah mendapatkan materi mayoritas hasil *posttest* peserta meningkat dua kali dari nilai *pretest* yang didapatkan. Sehingga hasil evaluasi peserta meningkat lebih dari 50% dan dapat dikatakan bahwa kegiatan pengabdian ini mencapai target.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Mengadakan kegiatan promosi kesehatan sesuai target sangat bermakna bagi masyarakat dan akan meningkatkan kualitas hidup mereka kedepannya. Harapan kami setelah mengadakan kegiatan ini adalah peserta kegiatan dapat menjadi perpanjangan informasi ke warga Desa Mulusan lainnya dan bersama-sama menghadapi proses premenopause dan menopause dengan baik. Kegiatan pengabdian dengan topik reproduksi setelah usia subur pada perempuan sangat penting dilakukan, hal ini dikarenakan pemahamann dan stigma sosial-budaya yang masih sangat kental di masyarakat Indonesia, membuat perempuan yang memiliki keterbatasan dalam mendapatkan informasi kurang siap dalam menghadapi proses fisiologis tersebut dan membuat masalah lainnya seperti perpecahan rumah tangga dan lain-lain.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih dapat diberikan kepada 1) Kepala Desa Mulusan yang memberikan kesempatan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini, serta warga desa yang telah memberikan bantuan tempat kegiatan. 2) Staf pengajar Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Simangunsong DE. 'Pengaruh "Pramenopause Empowerment Model" terhadap Tingkat Kemandirian dalam Pengendalian Keluhan pada Periode Perimenopause di Kota Pematangsiantar' [Internet]. 2017. Universitas Sumatera Utara;. Available from: <https://library.usu.ac.id>
2. Taylor HS, Pal L, Seli E. 'Speroff's Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility'. 9th ed. Philadelphia, Wolters Kluwer; 2020. 3505 p.
3. MacGregor EA. (2018) "Migraine, menopause and hormone replacement therapy". *Post Reprod Heal.*;24(1):11–8.
4. Sulistiyani, L. and Suci, E. S. T. 'Pemaknaan Menopause pada Perempuan Bangsa Jawa', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 2016. 3(3), p. 194. doi: 10.22146/jkr.36191.
5. Teja, N. M. 'Gambaran Kecemasan Perempuan Menopause Berdasarkan Jenis Kelamin Anak Dan Suku Bangsa Di Desa Dauh Puri Klod', *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2019. (180).
6. Mumpuni, A., Nurbaeti, R. U., Purnomo, A., Sunarsih, D., Kurniawan, P. Y., Konilah, K.,

- Ernilah, E., & Sukmawati, N. L. Pengelolaan kegiatan GLS di sekolah dasar selama pandemi covid-19. JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS, 2021. 1(02).
7. Setyaputri, D. V. A., Fadilla, I. N. I., Nurpratiwiningsih, L., & Santika, A. Pelatihan Literasi dan Numerasi Peserta Didik SD Negeri Kragilan 2. JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS, 2022. 2(02), 127–131.
 8. Saptandari, P. “Beberapa Pemikiran tentang Perempuan dalam Tubuh dan Existensi”. Dari Departemen Antropologi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. 2013.
 9. Ceylan, B. and Özerdoğan, N. ‘Factors affecting age of onset of menopause and determination of quality of life in menopause’, Turk Jinekoloji ve Obstetrik Dernegi Dergisi, 2015. 12(1), pp. 43–49. doi: 10.4274/tjod.79836.
 10. Khaerumansyah, M. “Faktor Determinan Sosial Dan Mediko-Obstetrik Pada Pasien Rujukan Dengan Komplikasi di Rumah Sakit Jejaring Pendidikan Di Kota Makassar”. UNIVERSITAS HASANUDDIN. 2019.