



LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

SETIA (SEHAT DAN BAHAGIA): OPTIMALISASI DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN REPRODUKSI PEREMPUAN MENGHADAPI MENOPAUSE

TIM PENGUSUL:

Ns. Veronica Yeni Rahmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat

Ns. Jehan Puspasari, M.Kep

Ns. Dian Fitria, M.Kep.,Sp.Kep.J

Andini Cahya Roslita Sari

Bayu Ismoyo

**PRODI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN RS HUSADA
JAKARTA, 2022**

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat serta karunia Nya kami dapat membuat laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul: **SETIA (Sehat dan Bahagia): Optimalisasi Dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Pada Perempuan Menghadapi Menopause.**

Pengabdian kepada masyarakat Prodi Diploma Tiga Keperawatan STIKes RS Husada ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan perempuan dalam mengoptimalkan status Kesehatan reproduksinya menjelang dan saat menopause sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Penyusun menyadari bahwa ilmu keperawatan berkembang pesat sehingga penulis berharap saran dan kritik yang bersifat membangun guna perbaikan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Penyusun mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang sudah memberikan banyak dukungan dalam penyusunan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

Jakarta, November 2022

Tim Pengabdian Masyarakat

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Kartini adalah salah satu kelurahan di kecamatan Sawah Besar, Propinsi DKI Jakarta. Selain Kartini, enam kelurahan di bawah kecamatan Sawah Besar antara lain Mangga Dua Selatan, Keagungan, Krukut, Maphar dan Pinangsia. Batas wilayah kelurahan Mangga Besar ini berbatasan dengan jalan kali beton Pinangsia di sebelah utara, kali Ciliwung di sebelah barat, kali Tangki di sebelah timur dan jalan Mangga Besar Raya di sebelah selatan. Luas wilayah Kelurahan Kartini adalah 0,51 km².

Menurut data WHO pada tahun 2025 jumlah wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Penduduk Indonesia pada tahun 2020 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. 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.

Jumlah penduduk di wilayah Kelurahan Kartini berjumlah 8.811 jiwa terdiri dari 4.444 laki-laki dan 4.367 perempuan dengan seks rasio 101,76 dan 3.220 kepala keluarga (BPS, 2020). Berdasarkan data yang dihimpun dari Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kelurahan Kartini kepadatan penduduk yaitu 63.847 jiwa/km². Distribusi perluasan wilayah dengan jumlah RT sebanyak 81 RT dan jumlah RW sebanyak 9 RW.

Kelompok usia produktif terutama perempuan merupakan tokoh sentral yang memiliki kemampuan dan kapasitas yang luar biasa dalam membentuk karakter bangsa. Data Survei Demografi menunjukkan bahwa perempuan merupakan populasi yang cukup

besar dari penduduk dunia, jumlah populasi wanita di angka 49,58% dari populasi dunia yakni sekitar 3,90 miliar jiwa. Peningkatan populasi wanita menopause pada umumnya disertai berbagai tingkat dan jenis masalah yang kompleks sehingga berdampak pada peningkatan masalah kesehatan yang dialami wanita menopause tersebut. Masa menopause merupakan keadaan di mana seorang wanita tidak lagi mengalami menstruasi. Pada masa ini dapat diawali dengan masa premenopause, dimana pada masa ini terjadi penurunan hormon estrogen yang menyebabkan masalah sindrom premenopause. Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita saat memasuki masa penuaan atau menjelang menopause yang dapat ditandai turunnya kadar hormon estrogen ovarium pada wanita yang berperan dalam reproduksi seksualitas dan dapat mengganggu aktifitas wanita. Masa premenopause biasanya terjadi di usia 40-an.

Hasil *Study of Women's Health Across the Nation* di Amerika Serikat menunjukkan bahwa masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, dimana sebanyak 28,9% mengalami stres diawal premenopause, 20,9% pada tahap premenopause, dan sebanyak 22% mengalami tahap post menopause. Penelitian Anaqotul dan Suprihatiningsih di tahun 2018 menemukan hubungan yang signifikan antara sindrom premenopause dengan tingkat stres. Stres sendiri bisa merangsang otak yang dapat mengganggu keseimbangan hormon. Jika hal ini terjadi secara terus menerus, maka akan menyebabkan semakin meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas wanita. Mustopo menyebutkan bahwa stresor yang dirasakan oleh seorang wanita bisa berbeda-beda. Bagi mereka yang tidak menerima dengan realistis perubahan-perubahan yang dirasakan tersebut akan menimbulkan perasaan khawatir, takut, bahkan stres. Dengan datangnya menopause, seringkali wanita merasa dirinya tua, menilai dan berpikir dirinya loyo dan merasa tidak berarti lagi, merasa tersisihkan dan terabaikan dari kehidupan sosialnya. Hal ini akan dapat mengakibatkan stres pada wanita.

Kenyataan yang ada di masyarakat menunjukkan banyak kaum ibu mengalami masalah dalam menghadapi menopause. Masalah-masalah yang sering dihadapi oleh kaum ibu antara lain adalah gangguan dalam kehidupan seksual suami isteri, simtom-simtom fisik seperti keringat yang berlebihan dan rasa panas pada muka. Juga timbul perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, seperti gejala emosi yang berlebihan dan perasaan

tidak berguna karena tidak bisa melahirkan anak lagi. Selain hal-hal tersebut, ketidaksiapan kaum ibu dalam menghadapi proses penuaan merupakan satu masalah tersendiri.

Pittsburg menyebutkan sebanyak 80,9% wanita menjelang menopause (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 ini yang akhirnya bisa menyebabkan stress.

Program kesehatan yang terkait dengan menopause belum mendapat perhatian serius, misalnya belum diberikan edukasi kesehatan tentang persiapan wanita dalam menghadapi menopause 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 menopause dan gejala-gejala yang menyertai, serta tidak mengetahui penyebab keluhan-keluhan yang mereka alami.

Salah satu cara untuk menyiapkan wanita menghadapi masa menopause ini adalah dengan cara mengubah kognitifnya melalui pemberian edukasi menggunakan audio-visual dan booklet dalam bentuk paket SETIA (Sehat dan Bahagia). Hasil penelitian Khademol-hosseini pada tahun 2017 dan teori Glanz mengungkapkan bahwa edukasi dengan media audio visual dan booklet, sangat efektif meningkatkan pengetahuan secara signifikan, dapat mengubah keyakinan kesehatan dan meningkatkan perilaku kesehatan. Paket SETIA dapat digunakan untuk mengembangkan kegiatan-kegiatan program peningkatan kesehatan reproduksi perempuan. Rasionalisasi terhadap penerapan paket SETIA didasarkan atas perilaku masyarakat yang ingin mengubah perilaku kesehatan yang negatif, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan.

1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah

Peningkatan populasi wanita menopause pada umumnya disertai berbagai tingkat dan jenis masalah yang kompleks sehingga berdampak pada peningkatan masalah kesehatan yang dialami wanita menopause tersebut. Masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, stres diawal premenopause dan tahap menopause. Dengan datangnya menopause, seringkali wanita merasa dirinya tua, menilai dan berpikir dirinya loyo dan merasa tidak berarti lagi, merasa tersisihkan dan terabaikan dari kehidupan sosialnya. Hal ini akan dapat mengakibatkan stres pada wanita.

Program kesehatan yang terkait dengan menopause belum mendapat perhatian serius, misalnya belum diberikan edukasi kesehatan tentang persiapan wanita dalam menghadapi menopause 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 menopause dan gejala-gejala yang menyertai, serta tidak mengetahui penyebab keluhan-keluhan yang mereka alami.

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 ini yang akhirnya bisa menyebabkan stress.

1.3 Tujuan Kegiatan

Tujuan umum dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dalam menghadapi menopause. Sedangkan secara spesifik tujuannya adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan keyakinan ibu dalam menghadapi menopause.
2. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan keyakinan ibu dalam menjaga kesehatan reproduksinya.
3. Meningkatkan kepercayaan diri dan kenyamanan ibu dalam menghadapi menopause.

1.4 Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keyakinan ibu dalam meningkatkan kesehatan reproduksi perempuan menghadapi menopause.

Secara eksplisit manfaat kegiatan ini adalah sebagai berikut:

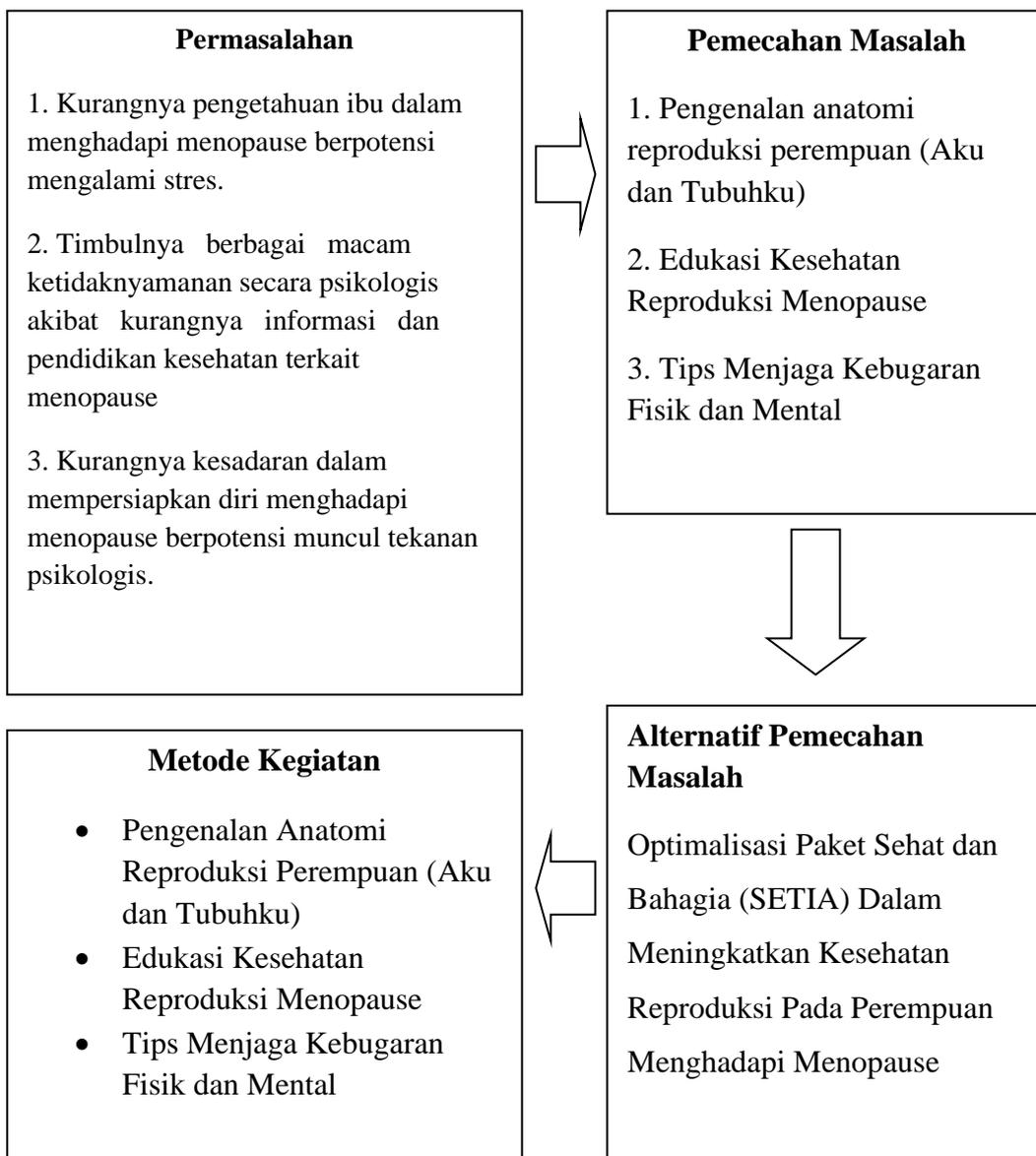
- a. Meningkatnya kesehatan reproduksi perempuan di Kelurahan Kartini Kecamatan Sawah Besar
- b. Ibu yang terlibat dalam kegiatan ini memperoleh wawasan tentang kesehatan reproduksinya dalam menghadapi menopause.
- c. Kelurahan Kartini Kecamatan Sawah Besar memiliki tokoh perempuan yang perhatian dan sadar akan kesehatan reproduksi
- d. Staf dosen STIKes RS Husada dapat melaksanakan salah satu dharma dari tri dharma perguruan tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat dengan mengaplikasikan ilmu keperawatan.

BAB 2

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka berpikir untuk memecahkan masalah kegiatan ini digambarkan seperti pada Gambar 1. Dari permasalahan yang muncul disusun berbagai alternatif untuk memecahkan masalah. Selanjutnya dari berbagai alternatif, dipilih alternatif yang paling mungkin dilaksanakan. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka metode dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:



2.2 Realisasi Pemecahan Masalah

2.2.1. Pengenalan Anatomi Reproduksi Perempuan (Aku dan Tubuhku)

Edukasi kesehatan mengenai anatomi dasar tentang organ reproduksi perempuan akan dijelaskan kepada ibu agar dapat memahami fungsi dari bagian-bagian tubuh tersebut. Materi ini diberikan oleh Tim pengabdian masyarakat untuk mencapai tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara lain : peningkatan pengetahuan tentang macam dan fungsi yang bersumber dari organ reproduksi perempuan.

2.2.2. Edukasi Kesehatan Reproduksi Menopause

Edukasi kesehatan reproduksi pada perempuan dapat dimaknai sebagai upaya memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan reproduksi secara komprehensif. Materi yang ada dalam edukasi ini yaitu mitos dan fakta tentang menopause, tanda gejala memasuki menopause dan upaya menjaga kesehatan reproduksi perempuan di masa menopause. Pelatihan ini dilakukan sebagai bentuk upaya preventif untuk mencegah stress akibat kurangnya pengetahuan tentang menopause. Pemberian edukasi kesehatan pada perempuan dalam menghadapi menopause dapat meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri pada perempuan.

2.2.3. Tips Menjaga Kebugaran Fisik dan Mental

Kegiatan ini merupakan kegiatan untuk menerapkan gaya hidup sehat yang diberikan kepada perempuan dalam menghadapi menopause. Kegiatan ini dilakukan untuk mengurangi dampak negative dari penuaan pada perempuan dalam menghadapi menopause. Kegiatan menjaga kebugaran fisik dan mental ini menggunakan media video dan langsung didemonstrasikan ke peserta.

2.3 Keterkaitan

Institusi	Peran	Manfaat Yang Diperoleh
Kelurahan Kartini	Sesuai dengan perjanjian kerjasama pengabdian kepada	Warga di Kelurahan Kartini khususnya perempuan

	masyarakat menyediakan lahan atau wahana praktik pengabdian masyarakat sesuai dengan daerah binaan yang telah disepakati	menjadi sadar akan kesehatan reproduksi perempuan
Kelurahan Kartini	Memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat dan terlibat dalam penyediaan sarana dan prasarana proses pelaksanaan.	Perempuan akan memperoleh manfaat dalam hal peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi menghadapi menopause
STIKes RS Husada	Menyediakan sarana dan prasarana	Pelaksanaan dharma ketiga dari tridharma Perguruan Tinggi

2.4 Khalayak Sasaran

Khalayak yang dijadikan sasaran kegiatan ini adalah perempuan usia 30-49 tahun. Keterlibatan masyarakat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 2.1

Tabel 2.1 Keterlibatan Khalayak Sasaran

Khalayak	Kegiatan	Sasaran
Perempuan di Kelurahan Kartini	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan anatomi reproduksi perempuan (Aku dan Tubuhku) 2. Edukasi Kesehatan Reproduksi tentang Menopause 3. Tips Menjaga Kebugaran Fisik dan Mental 	Meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan tentang menopause

2.5 Rancangan Evaluasi

2.5.1 Prosedur dan Alat Evaluasi

Untuk mengetahui apakah program yang akan dilaksanakan ini berdampak positif atau sejauh mana program ini terlaksana, maka perlu dilaksanakan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi:

- 1) Dilakukan pre tes mengenai pengetahuan tentang menopause dan kesehatan reproduksi perempuan
- 2) Dilakukan post tes mengenai pengetahuan tentang menopause dan kesehatan reproduksi perempuan

2.5.2 Teknik Analisis Data dan Kriteria Keberhasilan Program

Hasil skor pre tes dan post tes akan dibandingkan sehingga akan dapat dilihat keberhasilan program yang dilakukan. Data hasil tes baik pre test maupun post tes tentang menopause dianalisis dengan teknik analisis deskriptif. Metode pelaksanaan ini terbagi ke beberapa bagian yaitu:

1. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan teknik atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data. Metode menunjuk suatu cara sehingga dapat diperlihatkan penggunaannya melalui angket dan dokumentasi. Sedangkan instrument pengumpul data merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Karena berupa alat, maka instrument dapat berupa kuesioner dan kamera foto. Angket/kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada orang lain yang dijadikan responden untuk dijawabnya. Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang telah disusun sebelumnya. Pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner, atau daftar pertanyaan tersebut cukup terperinci dan lengkap serta menyediakan pilihan jawaban (kuesioner tertutup).

Penyebaran kuesioner dilakukan dengan cara penyerahan kuesioner secara pribadi. Cara ini memiliki kelebihan yaitu, kuesioner yang diserahkan secara pribadi dapat

membangun hubungan dan memotivasi responden. Pemberian kuesioner dilakukan secara langsung dalam satu kelompok untuk mendapatkan respon yang cukup tinggi.

Kuesioner yang disebarakan berupa daftar pernyataan mengenai menopause. Kuesioner disebarakan sebelum dilakukan pemberian edukasi menopause dan setelah pemberian edukasi menopause. Tujuan dari penyebaran kuesioner ini adalah untuk menilai tingkat pengetahuan siswi tentang menopause sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi.

Tabel 3.1 Kuesioner Pengetahuan Menopause

1. Apakah menopause itu?
 - a. Mulainya haid.(1)
 - b. Berhentinya haid.(10)
 - c. Haid tidak teratur.(1)
 - d. Darah haid yang sangat banyak.(1)
 - e. Darah haid hanya sedikit (hanya berupa bercak-bercak darah saja).(1)
2. Apakah yang menyebabkan menopause terjadi?
 - a. Menurunnya kadar hormon.(10)
 - b. Usia tua.(1)
 - c. Penyakit.(1)
3. Pada usia berapa gejala-gejala menopause terjadi?
 - a. <40 tahun.(1)
 - b. 40-51 tahun.(10)
 - c. 52-60 tahun.(1)
 - d. >60 tahun.(1)
4. Apakah gejala-gejala menopause itu? (Jawaban boleh lebih dari satu).
 - a. Rasa sakit ketika berhubungan seksual (*drypareunia*)(10)
 - b. Semburan panas dari dada hingga wajah (*hot flushes*)(10)
 - c. Keringatan di malam hari (*night sweat*)(10)
 - d. Kekeringan vagina (*dryness vaginal*)(10)
 - e. Susah tidur (*Insomnia*)(10)

- f. Rasa cemas (Depresi)(10)
 - g. Mudah capek (fatigue)(10)
 - h. Kurang bergairah (penurunan libido)(10)
 - i. Besar (*incontinence urinary*)(10)
 - j. Nyeri kepala/vertigo(10)
5. Apakah menopause dapat dicegah agar datangnya tidak terlalu awal (menopause dini)?
- a. Dapat dicegah(10)
 - b. Tidak dapat dicegah(1)
6. Faktor-faktor apa saja yang ibu ketahui menjadi penyebab datangnya masa menopause dini? (Jawaban boleh lebih dari satu)
- a. Keturunan(10)
 - b. Kurang olah raga(10)
 - c. Makanan tidak seimbang(10)
 - d. Banyak terpajan polusir (air, udara, tanah)(10)
7. Apakah ibu mengetahui cara mencegah menopause agar datangnya tidak terlalu awal (menopause dini)? (Jawaban boleh lebih dari satu)
- a. Meminum obat.(10)
 - b. Memakan makanan yang bergizi.(10)
 - c. Olahraga teratur.(10)
 - d. Pindah ke tempat dimana polusi sangat minimal (misalnya di pedesaan).(10)
8. Apakah Ibu mengetahui asupan gizi yang seperti apa yang dapat mencegahmenopause datang terlalu awal?
- a. Memakan sayuran, buah, tahu, dan tempe.(10)
 - b. Memakan makanan cepat saji.(1)
 - c. Memakan makanan yang diawetkan.(1)
 - d. Memakan daging saja.(1)
9. Apakah ibu mengetahui dampak/akibat menopause? (Jawaban boleh lebih dari satu)
- a. Nyeri kepala/vertigo.(10)
 - b. Infeksi saluran kemih.(10)

- c. Kanker rahim dan payudara.(10)
 - d. Tulang keropos (osteoporosis).(10)
 - e. Penyakit jantung koroner.(10)
10. Salah satu dampak menopause adalah osteoporosis, apakah osteoporosis itu? (Boleh menjawab lebih dari satu)
- a. Tulang rapuh(10)
 - b. Tulang mudah retak(10)
 - c. Sakit punggung(10)
 - d. Menurunnya tinggi badan(10)
11. Apakah Ibu mengetahui ada tidaknya terapi/obat-obatan mengurangi keluhanatau dampak menopause?
- a. Ada (lanjut ke no.12)(10)
 - b. Tidak.(langsung ke no.11)(1)
12. Sebutkan macam-macam terapinya? (Boleh menjawab lebih dari satu)
- a. Terapi pengganti hormon (Terapi sulih hormon)(10)
 - b. Minum obat-obatan(1)
 - c. Meminum jamu/obat tradisional(1)
13. Apakah ibu mengetahui manfaat sinar matahari?
- a. Ya.(10)
 - b. Tidak.(langsung ke pertanyaan sikap)(1)
14. Bila ya, apakah manfaat sinar matahari bagi kesehatan? (Boleh menjawab lebih dari satu)
- a. Memperoleh vitamin D.(10)
 - b. Tulang menjadi kuat.(10)
 - c. Sehat.(1)

2. Metode Dokumentasi

Dalam pelaksanaan kegiatan ini terdapat sumber data yang berasal dari bukan manusia seperti dokumen foto-foto dan bahan statistic. Metode dokumentasi ini merupakan salah satu bentuk pengumpulan data yang paling mudah., karena tim pelaksana hanya mengamati benda mati dan apabila mengalami kekeliruan mudah untuk merevisinya karena sumber datanya tetap dan tidak berubah. Dokumen yang diperlukan dalam

pelaksanaan kegiatan ini meliputi remaja tersebut dan sarana yang harus disiapkan oleh tim pelaksana yaitu powerpoint, leaflet dan video.

Data-data yang dilengkapi dalam pelaksanaan ini yaitu:

- a. Dokumentasi dalam pelaksanaan
 1. Foto-foto dalam setiap kegiatan
 2. Daftar hadir peserta
- b. Bahan statistic:
 1. Materi edukasi tentang menopause
 2. Leaflet
 3. Spanduk
 4. Video
 5. Alat peraga organ reproduksi

Adapun data-data lain yang dilengkapi dalam pelaksanaan ini seperti wawancara kepada guru dan orang tua.

3.2 Gambaran Umum dan Deskripsi Kegiatan

Sebelum melaksanakan kegiatan optimalisasi Paket SETIA pada guru dan orang tua terlebih dahulu diadakan sosialisasi pelaksanaan optimalisasi paket SETIA kepada sekolah setempat. Adapun maksud dari kegiatan ini adalah memberikan gambaran kepada guru dan orang tua tentang bagaimana caranya memberikan edukasi yang menarik minat dan keinginan guru dan orang tua tentang sikap, pengetahuan dan perilaku dalam meningkatkan kesehatan reproduksi menghadapi menopause.

Kegiatan sosialisasi pelaksanaan paket SETIA ini meliputi edukasi tentang anatomi fisiologi organ reproduksi perempuan, edukasi kesehatan reproduksi tentang menopause dan tips menjaga kebugaran.

Kegiatan optimalisasi paket SETIA ini merupakan satu bentuk kegiatan yang bisa digunakan sebagai suatu proses pembelajaran bagi beberapa pihak terkait, baik yang berhubungan dengan guru dan orang tua secara langsung maupun proses pembelajaran bagi kader kesehatan setempat. Hal ini merupakan satu bentuk nilai yang sebenarnya dan selayaknya dapat tercapai dalam tahap pelaksanaan kegiatan edukasi disamping

sebagai suatu masukan bagi kader kesehatan dalam proses peningkatan kesehatan reproduksi di lingkungan warga.

3.3 Pelaksanaan Kegiatan Paket SETIA

Pada pelaksanaan kegiatan Paket SETIA dimulai dengan kegiatan seperti persiapan dan pendekatan, inventarisasi dalam melaksanakan kegiatan serta kegiatan paket SETIA.

1. Persiapan dan pendekatan

Dalam kegiatan persiapan dan pendekatan ini tim pelaksana langsung menuju lokasi Kelurahan Mangga Besar untuk melakukan sosialisasi dengan sekolah yang dilanjutkan dengan menentukan peserta yang akan mengikuti kegiatan Paket SETIA.

2. Inventarisasi

Dalam kegiatan ini tim pelaksana melakukan kegiatan pendataan yang meliputi jumlah, usia dan status pernikahan. Adapun kegiatan inventarisasi sebagai berikut:

- a. Perijinan ke pihak warga melalui Ketua RW 01 Kelurahan Kartini.
- b. Pendataan warga perempuan usia 30-49 tahun.
- c. Wawancara dengan warga dan kader kesehatan.
- d. Sosialisasi kegiatan paket SETIA ke lingkungan warga kelurahan Kartini
- e. Menyebarkan kuesioner tentang menopause kepada peserta sebelum diberikan edukasi
- f. Melaksanakan edukasi ke peserta dengan menggunakan media powerpoint dan video tentang menopause
- g. Menyebarkan kuesioner tentang menopause kepada peserta setelah diberikan edukasi

Pengetahuan tentang menopause harus diberikan dengan tepat dan memadai agar guru dan orang tua dapat mengetahui dan memahami proses menopause yang akan dialami. Salah satu faktor predisposisi yang meliputi pengetahuan dan sikap perempuan tentang menopause adalah salah satu faktor determinan. Faktor predisposisi ini yang dapat

diubah melalui pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan untuk menerapkan kesehatan reproduksi tentang menopause dengan baik.

Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap perempuan terhadap permasalahan kesehatan dapat berupa edukasi kesehatan. Pendidikan kesehatan mempunyai peran yang penting dalam mewujudkan manusia yang sehat. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari keseluruhan upaya kesehatan (promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif) yang menitikberatkan pada upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat. Pendidikan kesehatan identik dengan penyuluhan kesehatan karena keduanya berorientasi pada perubahan perilaku yang diharapkan, yaitu perilaku sehat, sehingga mempunyai kemampuan mengenal masalah kesehatan dirinya, keluarga dan kelompoknya dalam meningkatkan kesehatannya.

Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis bukan proses pemindahan materi dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur. Pendidikan kesehatan tidak dapat diberikan kepada seseorang atau orang lain, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, tetapi sesungguhnya merupakan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, yang di dalamnya seseorang menerima atau menolak informasi, sikap maupun praktek baru, yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat.

Pendidikan kesehatan adalah proses yang menjembatani kesejangan antara informasi kesehatan dan praktek kesehatan, yang memotivasi seseorang untuk memperoleh informasi dan membuat sesuatu sehingga dapat menjaga dirinya menjadi lebih sehat dengan menghindari kebiasaan yang buruk dan membentuk kebiasaan yang menguntungkan kesehatan. Metode pendidikan kesehatan *peer grup*, *booklet*, dan *brainstorming* merupakan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan sikap dan keterampilan dalam kesehatan reproduksi mengenai menopause.

BAB III

PROSEDUR PELAKSANAAN KEGIATAN

Rancangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dijelaskan dalam bentuk tabel seperti di bawah ini:

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1	Persiapan:	a. Persiapan administrasi, surat menyurat, dll b. Persiapan materi dan media: spanduk, <i>leaflet</i> , power point dan video edukasi c. Persiapan sarana dan prasarana pendidikan kesehatan video edukasi	Survei Pengurusan perizinan Studi literatur Team Work	Kelurahan Kartini STIKes RS Husada STIKes RS Husada
2	Pelaksanaan	1. Pretest 2. Pengenalan anatomi reproduksi perempuan (Aku dan Tubuhku) 3. Edukasi kesehatan reproduksi mengenai menopause 4. Tips menjaga kebugaran	Ceramah, Diskusi, Demonstrasi	Kelurahan Kartini
3	Evaluasi	Post test Evaluasi Akhir	Redemonstrasi	Kelurahan Kartini

BAB IV
LAPORAN BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN

4.1 Laporan Biaya

Laporan biaya pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Kartini Kecamatan Sawah Besar adalah sebagai berikut:

Biaya Pengabdian Masyarakat							
TAHAPAN PENGABMAS	PENGGUNAAN	NAMA ITEM	DETAIL ITEM	Satuan	BIAYA SATUAN	Total	Keterangan
Persiapan	Transportasi Pengurusan izin Pengabmas	Transport	2	Kali	Rp 200.000,00	Rp. 400.000,00	
	Makan siang	Uang Makan	3	hari	Rp 50.000,00	Rp 150.000,00	TIM
	Proposal	Cetak + Jilid	5	paket	Rp 25.000,00	Rp 125.000,00	
	Sarana Komunikasi	Pulsa	3		Rp 100.000,00	Rp 300.000,00	TIM
Pelaksanaan	Promosi kegiatan	Spanduk	1	buah	Rp. 250.000,00	Rp. 250.000,00	
	Media edukasi	Fotocopy	20	kali	Rp. 5.000,00	Rp. 100.000,00	
	Media edukasi	Leaflet	20	eks	Rp. 5.000,00	Rp. 100.000,00	
	Transportasi pelaksanaan	Transport	3	kali	Rp 100.000,00	Rp 300.000,00	
	Ucapan Terimakasih Kader	Souvenir	10	paket	Rp 25.000,00	Rp 250.000,00	

	Ucapan Terimakasih	Souvenir	1	paket	Rp 300.000,00	Rp 300.000,00	
	ATK	Bolpoin, map	1	paket	Rp 100.000,00	Rp 100.000,00	
	Konsumsi	Makan siang	3	paket	Rp 100.000,00	Rp 300.000,00	TIM
	Honor Pengabdian	Jasa pelaksanaan	3	orang	Rp 500.000,00	Rp 1.500.000,00	TIM
Publikasi	Artikel jurnal pengabdian masyarakat		1	manuskrip	Rp 500.000,00	Rp 500.000,00	
					Total	Rp 4.175.000,00	

BAB V
LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Berdasarkan rencana kegiatan yang telah disusun maka target luaran yang diharapkan setelah pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah dapat ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 1. Target luaran yang diharapkan tercapai setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

No.	Kegiatan	Target luaran
1.	Edukasi dengan Paket SETIA tentang kesehatan reproduksi menghadapi menopause	80% dari peserta yang mengikuti mampu memahami tentang: 1. Anatomi reproduksi perempuan 2. Mitos dan fakta seputar menopause 3. Tips menjaga kebugaran tubuh Yang dapat ditunjukkan pada kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan minimal 70% jawaban benar.
2.	Seminar hasil pelaksanaan paket SETIA	Laporan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “SETIA (Sehat dan Bahagia): Alternatif Optimalisasi Kesehatan Reproduksi dalam Menghadapi Menopause”
3.	Publikasi Ilmiah pada Jurnal Pengabdian Masyarakat	Artikel Ilmiah dengan judul “SETIA (Sehat dan Bahagia): Alternatif Optimalisasi Kesehatan Reproduksi dalam Menghadapi Menopause” tahun 2022.

BAB VI
HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

A. Hasil

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang berlangsung selama dua hari, pada hari pertama merupakan kegiatan materi edukasi dilanjutkan pada hari kedua dengan demonstrasi gerakan senam wajah dan senam melemaskan otot bagi para peserta serta evaluasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat selama dua hari.

Pada hari pertama di isi dengan kegiatan materi edukasi secara tatap muka, yang dihadiri oleh 15 orang peserta dari mulai kader kesehatan, ketua RT hingga warga RW.01 Kelurahan Kartini Kecamatan Sawah Besar Jakarta. Dalam acara materi edukasi ini disampaikan oleh Ns. Veronica Yeni Rahmawati, M.Kep.,Sp.Kep.Mat dengan topik pembahasan Aku dan Tubuhku: Menegal Menopause Lebih Dekat.

Sebelum pemberian materi Aku dan Tubuhku terlebih dahulu peserta mengisi kuesioner pre test dan setelah mengikuti kegiatan selama dua hari peserta kembali mengisi kuesioner post test dengan hasil dibawah ini:

Tabel 6.1 Hasil Kuesioner Pre test dan Post test Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi Menopause

<i>Kesehatan Reproduksi Menopause</i>	Pre test				Post test			
	Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
	N	%	N	%	N	%	N	%
	5	33.3	10	66.7	13	86.7	2	13.3

Berdasarkan tabel 6.1 hasil kuesioner pre test dan post test menunjukkan bahwa peserta yang memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan reproduksi menopause diperoleh hasil pre test sebanyak 5 orang (33.3%) sedangkan hasil post test peserta yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan

reproduksi menopause diperoleh hasil sebanyak 13 orang (86,7%). Dari hasil tersebut menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan edukasi, sehingga kegiatan SETIA (Sehat dan Bahagia) dalam meningkatkan kesehatan reproduksi pada perempuan menghadapi menopause yang dilakukan di RW.01 Kelurahan Kartini Kec Sawah Besar Jakarta berhasil dilaksanakan.

Dalam pengabdian kepada masyarakat ini jumlah peserta adalah 15 orang yang dimana semuanya merupakan ibu berusia 35-55 tahun di RW.01 Kelurahan Kartini Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat. Dari jumlah peserta pengabdian kepada masyarakat tersebut terdapat dua orang peserta yang sudah mendapatkan menopause.

Dari tabel pre test terlihat bahwa dari 15 orang responden, 10 orang berada pada kriteria dengan pengetahuan kesehatan reproduksi menopause yang kurang baik, dan lima orang yang berada pada kriteria baik. Sebagian besar dari 10 peserta dengan pengetahuan kesehatan reproduksi menopause kurang baik tidak mengetahui cara menjaga kesehatan menjelang menopause maupun saat sudah mengalami menopause. Selain itu peserta juga belum mengetahui tips dan trik menjaga kebugaran fisik maupun rohani dalam menghadapi menopause. Peserta belum memahami tindakan yang dilakukan apabila mengalami keluhan atau gejala berat saat menopause.

Setelah 15 orang responden selesai mengikuti materi edukasi di hari pertama dan mengikuti kegiatan demonstrasi gerakan senam wajah dan senam melemaskan otot di hari kedua peserta kembali diberikan kuesioner post test. Dari hasil pengisian kuesioner post test dapat terlihat bahwa sebagian besar peserta setelah diberikan materi tentang kesehatan reproduksi menopause dan kegiatan demonstrasi gerakan senam wajah dan senam melemaskan otot berada pada kategori dengan pengetahuan baik, meskipun dalam pengisian kuesioner masih ada beberapa pertanyaan yang dijawab kurang tepat.

Berdasarkan kuesioner post test yang di isi ada dua peserta kurang tepat dalam menjawab pertanyaan terkait cara menjaga organ reproduksi perempuan di masa menopause, hal ini terjadi diperkirakan karena saat menerima materi peserta

sudah pulang terlebih dulu, sehingga tidak mengikuti materi hingga akhir edukasi.

B. Pembahasan

Kegiatan SETIA (Sehat dan Bahagia) dapat menambah pengetahuan ibu tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dalam menghadapi menopause maupun selama menopause. Perempuan bisa menerima dan menghadapi masa peralihan tanpa ada rasa takut dari tanda dan gejala menopause yang timbul serta dapat menerima perubahan-perubahan fisik atau perubahan kondisi dalam tubuh yang terjadi saat memasuki masa menopause. Harapan dari kegiatan ini adalah terwujudnya perempuan yang sadar akan kesehatan reproduksi sejak awal, salah satunya adalah dengan menjaga pola gaya hidup sehat dalam menghadapi menopause.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Santoro et al (2015) yang menyebutkan bahwa upaya untuk meningkatkan kesehatan reproduksi bagi perempuan dalam menghadapi menopause yaitu melalui edukasi kesehatan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Taebi et al (2018) mengatakan bahwa edukasi kesehatan pada perempuan yang menghadapi menopause memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup perempuan terutama di dalam kesehatan reproduksinya.

Sebagian besar perempuan merasa takut saat menghadapi menopause, sehingga banyak masalah yang sederhana menjadi hal yang begitu besar dan bahkan bisa membuat seorang perempuan menjadi putus asa menghadapi menopause (Afshari et al., 2020). Edukasi yang diberikan pada perempuan dalam menghadapi menopause sebaiknya diberikan secara berkelompok. Hal ini dikarenakan dalam kegiatan pendidikan kesehatan dibuat *focus group discussion* agar peserta dapat saling berbagi pengalaman mengenai gejala menopause. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk upaya preventif untuk mencegah timbulnya komplikasi akibat menopause dengan gejala berat. Penerapan gaya hidup sehat pada perempuan

dalam menghadapi menopause dapat meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri pada perempuan.

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi mengenai menopause harus diberikan dengan tepat dan memadai agar perempuan dapat mengetahui dan memahami proses penuaan yang akan dialami. Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap perempuan terhadap permasalahan kesehatan dapat berupa demonstrasi gerakan berupa audiovisual. Gerakan senam wajah dan gerakan melemaskan otot merupakan gerakan yang mudah dilakukan dimanapun dan kapanpun baik di rumah maupun diluar rumah. Gerakan senam wajah dapat melancarkan sirkulasi darah, meregangkan otot di sekitar wajah serta membantu menghilangkan keriput di wajah (Alam et al., 2018).

Metode pendidikan kesehatan *peer grup*, *booklet*, dan visualisasi merupakan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan sikap, pengetahuan dan kemampuan dalam menerapkan gaya hidup sehat menghadapi menopause, Kai et al., (2016) lebih merekomendasikan penggunaan metode pendidikan kesehatan sambil mendemonstrasikan gerakan untuk melatih kesehatan dan kebugaran. Teknik ini dapat memberikan perasaan tenang dan nyaman dalam menghadapi menopause. Apa yang dirasakan perempuan dalam menghadapi menopause berbeda-beda, hal ini tergantung dari penerimaan diri menyesuaikan perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi.

Kegiatan ini juga melibatkan kader kesehatan dalam lingkungan masyarakatnya. Peran kader kesehatan memiliki pengaruh besar terhadap perempuan yang menghadapi menopause. Kader kesehatan merupakan perpanjangan tangan dari tenaga kesehatan yang berfungsi sebagai penggerak, motivator serta pemberi informasi kepada masyarakat, termasuk dalam peningkatan kualitas hidup perempuan yang menghadapi menopause. Penelitian yang dilakukan oleh Astutik & Palupi (2019) menyebutkan peran kader kesehatan dalam pendidikan kesehatan termasuk kesehatan reproduksi termasuk dalam kategori baik, karena peran kader sebagai pendidik, pengawas, teman dan konselor.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan SETIA (Sehat dan Bahagia) dapat menambah pengetahuan perempuan tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dalam menghadapi menopause. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selama dua hari terlihat adanya peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi menopause sebelum dan sesudah kegiatan. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan ini sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kesehatan reproduksi menopause baik. Pemberian edukasi melalui tatap muka dan kegiatan demonstrasi gerakan senam terbukti secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan para perempuan.

B. Saran

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara lain sebagai berikut:

1. Kepada para kader: keterlibatan para kader kesehatan dalam meningkatkan kesehatan reproduksi menopause menjadi faktor penting mewujudkan masyarakat yang peduli kesehatan reproduksi. Para kader kesehatan dapat berperan sebagai pendidik, pengawas, teman dan konselor bagi perempuan dalam meningkatkan kesehatan reproduksi menjelang maupun selama menopause.
2. Kepada perempuan: diharapkan perempuan memiliki kesadaran sejak awal dalam menjaga organ reproduksinya terutama di usia menjelang menopause agar terhindar dari gejala berat dalam memasuki masa menopause.
3. Bagi pelayanan kesehatan: kegiatan edukasi melalui media yang bersifat inovatif dan menarik dapat meningkatkan motivasi perempuan dalam menjaga kesehatan reproduksi. Selain pendidikan kesehatan yang adekuat, penatalaksanaan yang langsung dipraktikkan dapat menambah pengetahuan yang akan mempengaruhi pada sikap, keyakinan, pemahaman dan informasi yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, U.F. (2013). Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi. Jakarta: Raja Grafindo Press
- Afshari, F., Bahri, N., Sajjadi, M., Mansoorian, M. R., & Tohidinik, H. R. (2020). Menopause uncertainty: the impact of two educational interventions among women during menopausal transition and beyond. *Menopause Rev*, 19(1), 18–24. <https://doi.org/10.5114/pm.2020.95305>
- Alam, M., Walter, A. J., & Poon, E. (2018). Association of Facial Exercise With the Appearance of Aging. *JAMA Dermatology*, 154(3), 365–367. <https://doi.org/10.1001/jamadermatol.2017.5142>
- Arifah, S (2012). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Modul dan Media Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Wanita dalam Menghadapi Menopause. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Astutik, R. Y., & Palupi, M. S. (2019). PROGRAM KUMPULAN WANITA MENOPAUSE AKTIF OLEH KADER DESA SUMBERBENDO KECAMATAN PARE. *LINK*, 15(2). <https://doi.org/10.31983/link.v15i2.5155>
- Baziad. (2010). Menopause dan permasalahannya. Jakarta: YBPSP.
- Badan Pusat Statistik Propinsi DKI Jakarta. (2015). Penduduk DKI Jakarta Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin. DKI Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Elkazeh, E.A.E.E., & Amaal M. A. E. Z. (2015). Knowledge of Women in Reproductive Age about Menopausal Problems and Preventive Health Behaviors in Tanta City, Al -Gharbyia Governorate, Egypt. *Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)* Vol. 4, No. 3.
- Kai, Y., Nagamatsu, T., Kitabatake, Y., & Sensui, H. (2016). Effects of stretching on menopausal and depressive symptoms in middle-aged women: a randomized controlled trial. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*, 23(8), 827–832. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000651>
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2007). Pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nursalam., & Effendi. (2009). Pendidikan dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika. Pribakti. (2012). Tips dan Trik Merawat Organ Intim. Jakarta: Sagung Seto.
- Santoro, N., Epperson, N., & Mathews, S. B. (2015). Menopausal Symptoms and Their Management. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 44(3), 497–515. <https://doi.org/10.1016/j.ecl.2015.05.001>.
- Setiawati., & Dermawan. (2010). Seluk Beluk Menopause. Yogyakarta: Gerai Ilmu.
- Shafaie, F. S., Mozghan, M., Maryam, J. (2014). Effect of Education through Support Group on Early Symptoms of Menopause: a Randomized Controlled Trial. Department of Midwifery, Faculty of Nursing and sada.
- Taebi, M., Abdollahian, S., Ozgoli, G., Ebadi, A., & Kariman, N. (2018). Strategies to improve menopausal quality of life: A systematic review. *Journal of Education and Health Promotion*, 7(93). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_137_17

BAB VII
PENUTUP

Demikianlah laporan pengabdian kepada masyarakat dengan tema keperawatan maternitas kami buat. Besar harapan kami supaya kegiatan ini dapat terus dilaksanakan secara berkesinambungan untuk memberikan manfaat bagi masyarakat. Atas nama tim pengusul kegiatan pengabdian masyarakat, kami mengucapkan terima kasih atas perhatian serta kerja samanya.

Menyetujui,

Jakarta, 13 Desember 2022

Ns. Ulfa Nur Rohmah., M.Kep.
Ketua LPPM

Ns. Veronica Yeni R., M.Kep.,Sp.Kep.Mat
Ketua Pengabdian Masyarakat

Mengetahui,

Ellynia, SE., MM
Ketua STIKes RS Husada Jakarta