



ARTIKEL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

URL Artikel: <https://ejournal.poltekkesjayapura.org/index.php/asmata>

UPAYA PENINGKATAN PELAYANAN KADER MENOPAUSE DALAM MEWUJUDKAN MENOPAUSE SETIA (SEHAT DAN BAHAGIA)

Ervin Rufaindah^{1*}, Patemah²

^{1,2}Jurusan S1 Kebidanan STIKES Widyagama Husada Malang

Email Penulis Korespondensi (*): ervinrufaindah@widyagamahusada.ac.id

Diterima: 1-7-2024

Genesis Naskah
Disetujui: 30-7-2024

Dipublikasikan: 30-7-2024

ABSTRAK

Perempuan di Indonesia sebagian besar tidak mengetahui dampak yang bisa timbul saat memasuki masa menopause. Menopause dianggap hal suatu gejala alami yang akan dilalui oleh seorang perempuan dan hal ini karena faktor ketidaktahuan atau terbatasnya Pengetahuan. Perempuan yang menginjak pada masa menopause akan merasakan beberapa gejala antara lain yaitu bertambahnya berat badan, denyut jantung menjadi cepat (palpitasi), persendian terasa nyeri, rambut dan kulit menjadi kering, insomnia, mudah Lelah, pada malam hari akan mengali keluar keringat, merasak tubuh terasa panas (*hot flushes*). Kader kesehatan berfungsi sebagai penggerak, motivator serta pemberi informasi kepada masyarakat, termasuk dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause. Tujuan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan, ketrampilan kader tentang deteksi dini gejala menopause dan edukasi terhadap menopause, sehingga bisa diaplikasikan pada ibu menopause dan dapat memberikan informasi yang tepat terhadap gejala ibu menopause sehingga kualitas hidup menopause meningkat dan dapat mewujudkan menopause SETIA (sehat dan bahagia). Metode yang digunakan oleh tim pengabdian adalah pemberian edukasi kepada kader, ibu menopause, keluarga dan tokoh masyarakat, pemberian pelatihan kepada kader, pendampingan kader, pemberian buku gizi seimbang untuk menopause, senam dan cara penggunaan aromaterapi, pembelajaran pembuatan menu gizi seimbang, peningkatan ketrampilan senam dan cara penggunaan aromaterapi, Hasil yang didapatkan umur kademayoritas berada pada rentang 45-59 tahun (pra lansia) sebanyak 75%, peningkatan kemampuan kader dalam memberikan edukasi kepada menopause mayoritas baik 83,3%, tersedia sarana dan prasarana program seperti: buku saku, *booklet*, video dan modul/panduan menu seimbang, senam mencegah osteoporosis dan cara penggunaan aromaterapi untuk insomnia.

Kata kunci : Ibu Menopause, Kader, Pelayanan Kesehatan, Pemberdayaan

ABSTRACT

Most women in Indonesia do not know the impacts that can occur when entering menopause. This ignorance is based on the view that menopause is a natural symptom. However, when entering menopause, women experience symptoms such as hot flushes and night sweats, fatigue, insomnia, dry skin and hair, joint aches and pains, headaches, palpitations (fast and irregular heartbeat), and gain weight. Health cadres function as mobilizers, motivators and providers of information to the community, including in improving the quality of life of menopausal women. The aim of this activity is to increase knowledge, skills of cadres regarding early detection of menopause symptoms and education about menopause, so that it can be applied to menopausal mothers and can provide appropriate information about the symptoms of menopausal mothers so that the quality of life of menopause increases and can realize SETIA (healthy and happy) menopause. The solution offered by the service team is providing education to cadres, menopausal mothers, families and community leaders, providing training to cadres, mentoring cadres, providing books on balanced nutrition for menopause, exercise and how to use aromatherapy, learning to make a balanced nutrition menu, improving exercise skills, and how to use aromatherapy. The results obtained were that the majority of women's knowledge of menopause was good (88.4%), the majority of cadres' ability to provide education for menopause was good (91.6%), the availability of program facilities and infrastructure such as: pocket books, booklets, videos and a balanced menu module/guide, exercise to prevent osteoporosis and how to use aromatherapy for insomnia.

Keywords : Menopausal Mothers, Cadres, Health Services, Empowerment

PENDAHULUAN

Perempuan akan mengalami siklus kehidupannya dan salah satunya adalah menopause. Pada saat menopause ini maka seorang perempuan akan mengalami perubahan pada pola menstruasinya dimana akan mengalami haid yang tidak teratur. Kondisi ini membuat perempuan merasakan kecemasan karena perempuan merasa bahwa dirinya sudah mulai menua atau menjadi tua dimana perempuan ini sudah tidak dapat lagi untuk hamil dan melahirkan seorang anak lagi. Ketidakteraturan haid ini disebabkan oleh adanya perubahan hormone yang menurun diantaranya yaitu hormone estrogen, hormone progesterone dan hormone seksual dan hal ini menimbulkan adanya gejala fisik yang tidak nyaman. Gejala yang mungkin akan dialami adalah terjadinya perubahan pada kulit yang menjadi kering sehingga kulit akan mudah mengalami iritasi, pola istirahat terganggu karena sulit tidur, vagina terasa kering karena pengeluaran lendir vagina yang menurun, pola eliminasi mengalami perubahan dimana akan terjadi kelemahan dalam mempertahankan buang air kecil, tubuh bagian atas akan terasa panas, saat malam tiba akan merasakan keluar keringat yang berlebihan, dan adanya masalah pada daerah mulut dan gigi. Kenyataan ini membuat para perempuan ketakutan menghadapi menopause, akan tetapi tidak semua perempuan menghadapinya dengan rasa takut. Ada beberapa wanita yang justru biasa dan santai untuk menunggu datangnya menopause karena para perempuan itu beranggapan bahwa menopause adalah hal yang biasa dan normal yang harus dihadapi dan dijalani oleh para perempuan dalam siklus

Rufaidah, Patemah, Vol 3(2), Juni 2024, (hal 114 - 125)

kehidupannya. Tapi kebanyakan para perempuan beranggapan bahwa menopause adalah masa dimana dia akan menjadi menua sehingga masa ini menjadi momok yang menakutkan dalam kehidupan perempuan. Para perempuan beranggapan bahwa masa ini akan menjadikannya wanita yang tidak cantik, lemah, keriput dan tidak segar lagi. Masa menopause ini tidak bisa dihindari dan ditolak oleh para perempuan karena masa ini sudah menjadi siklus dan fase dalam kehidupan bagi yang namanya Perempuan/wanita. (Indrawati et al., 2022)

Dalam kehidupan nyata ini perempuan akan menjalani dan mengalami siklus dan fasenya sesuai umurnya dimana ada masa bayi, anak-anak, remaja, masa produksi, dan masa akhir menopause dimana masa ini wanita tidak bisa punya anak lagi. Bila perempuan terlalu berlebihan akan kekhawatiran dan ketakutan pada masa menopause, maka mereka akan semakin kesulitan dan terpuruk dalam menghadapi kehidupan pada masa ini. Terjadinya masa menopause ini berbeda pada setiap perempuan dalam segi usia. Perbedaan ini tergantung dari faktor yang mempengaruhi dalam kehidupan para perempuan ini. Banyak pendapat yang menuliskan usia masa menopause terjadi pada umur 48-50 tahun dan ini masuk dalam masa klimakterium. Masa klimakterium terjadi pada usia 40-65 tahun dan masa ini umumnya terjadi pada usia 50 tahun. Pada masa klimakterium ini terjadi sindrom perubahan endokrin, somati serta psikis karena keadaan ini akan menjadi akhir reproduksi bagi perempuan. Fase ini menjadi fase peralihan bagi perempuan yaitu fase reproduksi yang akan menjadi fase non reproduksi hal ini dikarenakan organ reproduksi sudah mengalami penuaan. (Pannya Sakti & Sutiyarsih, 2023)

Setiap perempuan akan berbeda-beda dalam menunggu saat menopause karena datangnya sangat individual (variatif), akan tetapi diperkirakan pada umumnya usia 48-55 tahun. Diperkirakan penduduk perempuan yang akan mengalami menopause dengan usia 50 tahun akan meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun. Data sensus penduduk yang ditemukan pada tahun 2000 dari total jumlah penduduk menunjukkan angka perempuan dengan usia 50 tahun yaitu 15,5 juta atau 7,6% perempuan. Perkiraan pada tahun 2020 akan terjadi peningkatan jumlah yaitu 30 juta atau 11,5% perempuan dari total penduduk. Pada tahun 2035 berdasarkan perhitungan proyeksi penduduk Indonesia akan mencapai 30,3 juta jiwa, dan perempuan dengan menopause diperkirakan sekitar 30,3 juta jiwa dan usia andropause pada laki-laki diperkirakan akan mencapai 24,7 juta jiwa. (Rahmawati et al., 2022)

Faktor terjadinya menopause menurut Kasdudi Kelurahan Krembangan Utara Kota Surabaya tahun 2010 antara lain adalah wanita mengkonsumsi alkohol, pekerjaan, riwayat keluarga, status keluarga yang meliputi (status dari perkawinan, jumlah anak yang dilahirkan serta usia wanita saat melahirkan anak terakhirnya), metode kontrasepsi yang pernah dipakai wanita, kondisi stress, wanita yang merokok, pendapatan finansial, dan umur dimana wanita mengalami pertamakali haid. Selain faktor tersebut, masih ada beberapa faktor yang mendukung terjadinya menopause yaitu adanya Gangguan mental, perilaku pola seksual, paparan matahari, olah tubuh dengan olahraga, pola nutrisi Rufaidah, Patemah, Vol 3(2), Juni 2024, (hal 114 - 125)

sehari-hari atau diet, pola kebiasaan dalam gaya hidup, terpaparnya radiasi, pengaruh toksin pathogen, lingkungan dengan polusi udara dan air yang tidak sehat. Perempuan yang mengalami gejala stress pada saat menopause akan membuat rangsangan pada otak sehingga akan menimbulkan terganggunya dari keseimbangan hormone. Tingkat morbiditas dan mortalitas akan terjadi peningkatan bila wanita dalam kondisi terus menerus mengalami stress. Rebecca menyampaikan bahwa setiap wanita akan berbeda - beda dalam merasakan stressor yang dialaminya. Kondisi khawatir, takut dan depresi, bisa terjadi pada mereka para perempuan yang belum atau tidak siap untuk menerima dan tidak bisa berfikir Secara realistis akan terjadinya perubahan-perubahan yang akan dialaminya. (Febriyanti et al., 2023)

Puskesmas diharapkan memperhatikan dengan serius tentang kaitanya dengan menopause yaitu dengan membuat program kesehatan yang bisa membantu para perempuan dalam menghadapi masa menopause, yaitu misalkan dengan memberikan edukasi tentang kesehatan dalam menghadapi masa siklus fase menopause. Pada saat ini Puskesmas dalam memberikan Pelayanan reproduksi kesehatan wanita masih berfokus dalam masa kehamilan, masa persalinan dan Pelayanan keluarga berencana. Pada kenyataannya banyak para perempuan belum mengetahui apa itu menopause, keluhan yang akan dihadapinya dan Gejala-gejala yang akan dirasakannya. (Amalia et al., 2023)

Kesehatan para perempuan perlu diperhatikan agar tetap sehat pada masa menopause. Untuk membantu kondisi tersebut maka langkah atau alternative yang dilakukan yaitu dengan memanfaatkan bahan-bahan yang alamiah sebagai salah satu pengganti dari TSH. Salah satunya adalah fitoestrogen yang berada dalam kedelai sebagai tanaman dari jenis kacang-kacangan yang mengandung kumpulan senyawa alami. Kedelai memiliki senyawa fitoestrogen yang banyak dan salah satunya adalah isoflavon. Sebagai reseptor estrogen ini salah satunya sangat berkaitan dengan Isoflavon. Kandungan isoflavon pada biji kedelai akan berbeda bila sudah dirubah dalam bentuk makanan karena pada saat perubahan ini akan ada proses pengolahan seperti fermentasi yang meningkatkan kandungan isoflavone. Pemanfaatan biji labu kuning di masyarakat masih tergolong rendah. Banyak dari mereka hanya memanfaatkan buahnya saja untuk membuat olahan makanan dan membuang bagian bijinya. Padahal dalam biji labu kuning kaya akan vitamin C, E, mineral, fitoestrol, dan beta karoten. Untuk mengatasi permasalahan osteoporosis dan menurunkan angka kesakitan serta kematian dapat dilakukan dengan cara edukasi. (Achmad et al., 2022)

Edukasi yang dilakukan dapat berupa penyuluhan, pendampingan, dan bimbingan konseling untuk meningkatkan pengetahuan. Perempuan dengan lanjut usia (lansia), umumnya sudah mengalami masa menopause dimana sekresi hormon estrogen sudah menurun. Estrogen merupakan salah satu hormon yang berperan dalam proses osteogenesis. Sementara itu, pelatihan senam osteoporosis sangat dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai alat untuk membentuk sikap positif masyarakat terhadap olahraga. (Distinarista & Wuriningsih, 2022)

Rufaidah, Patemah, Vol 3(2), Juni 2024, (hal 114 - 125)

Perempuan yang sudah melewati masa menopause pada akhirnya akan menuju ke fase lansia dimana pada fase ini akan ada keluhan *insomnia*. Para perempuan lansia yang mengalami *Insomnia* akan mengalami masalah dalam pola istirahat tidur baik dari segi kuantitas dan kualitas sehingga timbul ketidaknyamanan yang akibatnya akan mengganggu gaya hidupnya. Masalah Gangguan pola tidur ini perlu diatasi dengan segera agar tidak menimbulkan masalah tidur yang kronis. Terapi yang non farmakologis yang dapat diberikan yaitu salah satunya adalah dengan menggunakan minyak esensial (essential oil) yang akan membantu kesehatannya. Pemberian aromaterapi ini akan membuat tubuh menjadi rileks sehingga akan membuat rangsangan pada system saraf parasimpatis yang akhirnya akan membuat penurunan metabolisme tubuh sehingga tekanan darah dan nadi serta Frekuensi pernafasan dan meningkatnya serotonin. (dos Reis Lucena et al., 2021)

Pemerintah telah memberikan upaya kesehatan menopause melalui posyandu lansia yang tenaganya akan dibantu oleh kader lansia yang berasal dari masyarakat. Kader Posyandu berasal dari masyarakat dan untuk masyarakat oleh karena itu kader ini akan menjadi orang terdepan dalam menjaga kesehatan perempuan yang menjadi perpanjangan tenaga kesehatan yang jumlahnya terbatas. Dengan Pengetahuan yang didapatkan dari tenaga kesehatan maka kader bisa membantu masyarakat untuk meningkatkan pengetahuannya dalam menangani berbagai masalah kesehatan terutama penyakit degenerative seperti hipertensi. Dengan Pengetahuan dan pemahaman yang cukup maka kader akan dapat membantu pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi yang dihadapi oleh perempuan pasca menopause. (May Shinta Retnowati, Aisy Rahmania, 2022)

Tenaga kesehatan yang dekat dengan masyarakat yaitu bidan akan bekerjasama dengan kader dalam membantu kesehatan masyarakat. Kader disini mempunyai fungsi sebagai motivator dan penggerak dan sebagai informan untuk masyarakat dalam bidang kesehatan sehingga akan meningkatkan kesehatan para menopause sehingga akan mendapatkan hidup yang berkualitas. Kader perlu mendapatkan Pengetahuan yang luas terutama tentang gizi untuk para perempuan menopause sehingga kader perlu diberikan pelatihan akan gizi kesehatan bagi menopause. (Astutik & Palupi, 2019)

Studi pendahuluan yang dilakukan ditemukan bahwa di Perum Bumi Ardimulyo, terdapat banyak ibu-ibu menopause berusia 45-60 tahun sejumlah 150 wanita. Terdapat satu posyandu lansia dengan 10 kader. Saat dilakukan wawancara kepada 10 kader tersebut, mereka belum bisa melakukan deteksi dini terhadap gejala menopause sehingga kader belum mampu secara optimal untuk memberikan informasi terkait gejala serta cara mengurangi gejala tersebut. Dari wawancara yang dilakukan secara sederhana didapatkan hasil yaitu pada 30 wanita menopause, 70% diantaranya terkadang masih merasa cemas, memiliki persepsi negatif tentang masa menopause, dan perasaan kurang nyaman pada kondisi saat ini. 90% dari 30 wanita tersebut berstatus menikah dan tinggal bersama suami. 10 wanita diantaranya menyatakan merasa kulit bertambah keriput, takut melakukan hubungan seksual dengan suami terlalu

Rufaidah, Patemah, Vol 3(2), Juni 2024, (hal 114 - 125)

sering dibandingkan sebelummenopause dan merasa ada bagian dirinya yang hilang. Sebagian besar Wanita menyatakan belum pernah mendapatkan penyuluhan atau konseling tentangmenopause sehingga berharap ada program khusus yang bertema menopause di kegiatan ibu PKK maupun posyandu lansia.

Program kemitraan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan ketrampilan kader terkait cara deteksi dini gejala menopause dan upaya untuk mengurangi gejala tersebut. Dengan adanya pemberdayaan kader kesehatan di Perum Bumi Ardimulyo, diharapkan pemahaman kader kesehatan terkait deteksi dini gejala menopause dan upaya untuk mengurangi gejala tersebut dapat meningkat sehingga mampu ikut berperan dalam mewujudkan menopause SETIA (Sehat dan Bahagia).

METODE

Tahap pertama meliputi strategi yang dapat diusulkan untuk mengatasi permasalahan di atas adalah pendekatan berbasis komunitas dimana strategi pemecahan masalah langsung ke sasaran dengan pendataan para kader yang ada di Perum Bumi Ardimulyo. Strategi pelaksanaan yang akan dilakukan terdiri dari empat tahap yaitu pertama, pendataan para kader menopause dan ibu menopause. Kedua penyuluhan tentang faktor - faktor yang mempengaruhi menopause, kebutuhan menopause, deteksi dini terhadap gejala menopause, gejala menopause, cara mengurangi gejala menopause, pemanfaatan potensi pangan lokal sebagai asupan nutrisi ibu menopause. Ketiga pelatihan mengenai pembuatan menu seimbang, senam mencegah osteoporosis dan penggunaan aromaterapi untuk insomnia. Keempat pendampingan kader dalam memberikan pelayanan kepada ibu menopause yaitu deteksi dini dan edukasi serta rujukan jika perlu.

Tahap kedua dilakukan pemberian penyuluhan mengenai materi menopause (definisi menopause, fisiologi menopause, tahapan menopause, faktor - faktor yang mempengaruhi menopause, perubahan-perubahan yang terjadi pada menopause, diagnosis menopause, kebutuhan menopause, gejala menopause, cara mengurangi gejala menopause).

Evaluasi yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui adanya kekurangan dan kesulitan yang dihadapi pada saat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi menggunakan ceklist dan observasi terhadap kinerja kader dalam memberikan pelayanan kepada menopause. Kegiatan evaluasi ini juga menjadi monitoring. Tujuan dari monitoring adalah untuk mengetahui sejauhmana Pengetahuan dan pemahaman ilmu yang didapatkan setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilakukan serta Kegiatan pendampingan selama pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL

1. Tahap Pra Kegiatan

Strategi pelaksanaan yang akan dilakukan terdiri dari empat tahap yaitu pertama, pendataan para kader menopause dan ibu menopause. Kedua penyuluhan tentang faktor - faktor yang mempengaruhi menopause, kebutuhan menopause, deteksi dini terhadap gejala menopause, gejala menopause, cara mengurangi gejala menopause, pemanfaatan potensi pangan lokal sebagai asupan nutrisi ibu menopause. Ketiga pelatihan mengenai pembuatan menu seimbang, senam mencegah osteoporosis dan penggunaan aromaterapi untuk insomnia. Keempat pendampingan kader dalam memberikan pelayanan kepada ibu menopause yaitu deteksi dini dan edukasi.

Pengadaan media sarana dan prasarana presentasi, alat peraga dan sarana pendidikan kesehatan dan pelayanan kesehatan untuk menunjang program seperti buku saku, booklet, video dan modul/panduan menu seimbang, senam mencegah osteoporosis dan cara penggunaan aromaterapi untuk insomnia.



Gambar 1. Koordinasi dengan kader dan pengadaan media sarana dan prasarana

2. Tahap Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKM pada tanggal 23-30 Oktober 2023. Tahap kedua dilakukan pemberian penyuluhan mengenai materi menopause (definisi menopause, fisiologi menopause, tahapan menopause, faktor - faktor yang mempengaruhi menopause, perubahan-perubahan yang terjadi pada menopause, diagnosis menopause, kebutuhan menopause, gejala menopause, cara mengurangi gejala menopause. Pelatihan deteksi dini dan penanganan gejala menopause tingkat dasar merupakan salah satu bentuk upaya promotif untuk mencegah penyakit saat menopause dan lansia serta untuk mewujudkan menopause SETIA (sehat dan bahagia).

Pelatihan dilakukan selama 1 hari oleh tim. Pelatihan di bagi 2 sesi. Sesi pertama diawali dengan penyampaian materi pelatihan dalam bentuk ceramah/diskusi dan demonstrasi. Manfaat sesi pertama ini adalah untuk memberikan materi kepada kader sehingga kader memiliki pengetahuan yang lebih baik terhadap menopause. Pada sesi ke dua pelatihan pembuatan menu seimbang, senam dan cara penggunaan aromaterapi. Manfaat sesi kedua ini adalah memberikan pengetahuan secara langsung/demonstrasi kepada kader dan menopause tentang pembuatan menu seimbang, senam dan

penggunaan aromaterapi, sehingga langsung dapat diaplikasikan di rumah untuk mengurangi keluhan menopause. Pada awal dan akhir pelatihan akan dilakukan evaluasi.

Kegiatan PKM ini diikuti oleh 12 orang kader kesehatan, dengan karakteristik peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

No.	Umur	Jumlah	%
1.	45-59 tahun (pra lansia)	9	75
2.	60-69 tahun (lansia muda)	3	25
Total		12	100

Tabel 1. menunjukkan jumlah peserta pada pelaksanaan kegiatan adalah 12 orang kader kesehatan. Berdasarkan karakteristik usia, usia kader terbanyak berada pada rentang 45-59 tahun (pra lansia) sebanyak 75 %. Sebelum pelaksanaan pelatihan, dilakukan *pre test* untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang menopause kemudian setelah pelatihan dilakukan *post test*. Pelaksanaan *pre test* menunjukkan hasil sebagian besar peserta (58,3%) belum mengetahui dan memahami tentang menopause, sedangkan setelah dilakukan pelatihan mengalami kenaikan pengetahuan yaitu Sebagian besar baik sebanyak 83,3 %. Hasil *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil *pre test* dan *post test* peserta

Pengetahuan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	n	%	N	%
Baik	2	16,7	10	83,3
Cukup	7	58,3	2	16,7
Kurang	3	25	0	0



Gambar 2. Penyuluhan



Gambar 3. Senam mencegah osteoporosis

3. Tahap Pendampingan

Selanjutnya pada tahap pendampingan selama proses kegiatan akan diberikan 1-2 kali untuk kader menopause dalam mendampingi ibu menopause. Kader akan melakukan deteksi dini gejala menopause dan memberikan edukasi kepada menopause tersebut. Petugas pengabdian dibantu bidan koordinator wilayah melaksanakan pendampingan pada kader dalam melaksanakan tugas-tugasnya. Pendampingan dilaksanakan saat kader memberikan edukasi terhadap ibu menopause.



Gambar 4. Pendampingan Kader

Tuliskan deskripsi tentang hasil dari proses pengabdian masyarakat, yaitu penjelasan tentang dinamika proses pendampingan (raga kegiatan yang dilaksanakan, bentuk-bentuk aksi yang bersifat teknis atau aksi program untuk memecahkan masalah komunitas). Juga menjelaskan munculnya perubahan sosial yang diharapkan, misalnya munculnya pranata baru, perubahan perilaku, terciptanya kesadaran baru menuju transformasi sosial dan sebagainya. Jika terdapat tabel, maka Tabel dan gambar disajikan secara informatif.

DISKUSI

Seorang wanita yang telah sampai pada fase menopause maka akan membuat wanita ini tidak akan mentruasi sehingga tidak akan terjadi suatu kehamilan lagi. Keadaan ini terjadi karena adanya perubahan hormone yang akibatnya juga akan menimbulkan resiko untuk menderita beberapa penyakit yang kronis. Untuk meringankan Gejala penyakit ini maka diperlukan perubahan pola gaya hidup yang lebih sehat. Pola gaya hidup yang bisa dilakukan yaitu pola makan yang tepat dan sehat. Untuk mendapatkan pola makan yang sehat maka mereka memerlukan peningkatan Pengetahuan atau kognitifnya sehingga akan terbentuk sikap dan tindakan seseorang (overt behaviour). Hasil penelitian membuktikan bahwa perilaku seseorang yang mempunyai dasar ilmu Pengetahuan maka akan lebih langgeng dibandingkan dengan perilaku yang tanpa ada dasar Pengetahuan. Proses adopsi perilaku baru Rufaidah, Patemah, Vol 3(2), Juni 2024, (hal 114 - 125)

(berperilakubar) dalam diri seseorang terjadiberurutan, yakni *awareness* (kesadaran),*interest* (ketertarikan), *evaluation*(pertimbangan). Apabila penerimaanperilaku baru atau adopsi perilakumelalui proses seperti ini didasari olehpengetahuan, kesadaran, dan sikap yangpositif maka perilaku tersebut akanbersifat langgeng (*long lasting*). (Astutik & Palupi, 2019)

Informasi tentang cara hidup dan pemeliharaan sehat, dan bagaimana cara untuk menghindari terjadinya penyakit yang didapatkan dengan dilandasi ilmu Pengetahuan maka akan langgeng dalam kehidupannya. Orang yang mendapatkan suatu pengetahuan maka akan menyadarkannya untuk berperilaku sesuai dengan ilmu Pengetahuan yang diterimanya. Waktu yang dibutuhkan cukup lama untuk merubah perilaku yang didasari Pengetahuan akan tetapi hasilnya akan lebih langgeng karena perubahan perilaku ini didasari atas kesadaran dari diri sendiri. Tanpa adanya paksaan dari orang lain ataupun lingkungan. Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overtbehaviour*). Pembentukan sikap menjadisuatu perbuatan nyata diperlukan factor pendukung (May Shinta Retnowati, Aisy Rahmania, 2022).

Keterampilan mempunyaibeberapa tingkatan, yaitu persepsi(*perception*) dengan memilih tindakan yang akan diambil, respons terpinpin(*guided response*) dengan melakukansesuatu sesuai dengan urutan yang benardan sesuai, mekanisme (*mechanism*)dengan melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, adopsi(*adoption*) dengan melakukan Tindakan yang sudah dimodifikasikannya tanpamengurangi kebenaran tindakan tersebut (Astutik & Palupi, 2019).

Peran kader kesehatan untuk menopause adalah mendampingi bidan dalam memberikan asuhan kepada menopause seperti melakukan deteksi dini terhadap gejala menopause dan memberikan edukasi kepada menopause terkait cara mengurangi gejala tersebut. Kader merupakan orang yang paling dekat dengan masyarakat, jadi harus memiliki pengetahuan yang baik sehingga dapat ikut serta dalam mewujudkan menopause yang SETIA (sehat dan bahagia). Oleh sebab itu dalam kegiatan program pengabdian masyarakat ini sasaran utamanya adalah kader guna meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam memberikan asuhan kepada menopause.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan oleh Tim Pengabdi dapat menjadi solusi dalam upaya peningkatan deteksi dini keluhan pada menopause. Capaian kegiatan yang telah dilakukan antara lain peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam memberikan asuhan pada menopause. Kegiatan yang sudah dilakukan adalah Pelatihan bagi kader ibu, Pendampingan dengan kunjungan rumah oleh kader, Pemberian edukasi tentang cara mengurangi keluhan menopause oleh kader, Tersedianya sarana dan prasarana yang digunakan dalam pendampingan ibu menopause oleh Rufaidah, Patemah, Vol 3(2), Juni 2024, (hal 114 - 125)

kader yaitu modul. Kader pendamping ibu menopause diharapkan dapat melakukan tugasnya sebagai pendamping ibu menopause dengan baik dan terjadwal serta dapat melaporkan hasil pendampingan secara rutin kepada bidan wilayah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIKES Widyagama Husada Malang, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES Widyagama Husada Malang, Kepala Program Studi S1 Kebidanan STIKES Widyagama Husada Malang, dengan waktu dan kesempatan yang diberikan kepada kami atas dukungannya, sehingga Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Tidak lupa pula kami sampaikan banyak terimakasih kepada bidan koordinator wilayah dan bidan di desa yang telah membantu dalam menyiapkan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami sampaikan terimakasih juga kepada para kader atas bantuan dan kerjasama team yang baik ini dan para perempuan menopause atas kerjasamanya dan partisipasinya dalam Kegiatan yang pengabdian ini.

RUJUKAN

- Achmad, A., Huwae, T. E. C. J., Yunita, E. P., Harti, L. B., Farmasi, D., Kedokteran, F., Brawijaya, U., Kedokteran, D., Kedokteran, F., Brawijaya, U., Sakit, R., Anwar, S., Gizi, D., Kesehatan, F. I., & Brawijaya, U. (2022). *Improving Posyandu Services for the Elderly Through Education and Osteoporosis Gymnastics Training*. 2(1), 52–62.
- Amalia, I., Wulandari, F. N., Wulayalin, K. A., Muna, L. N., Belakang, A. L., Menganti, K., & Gresik, K. (2023). *Fitoestrogen Sebagai Alternatif Pangan*. 5, 31–37.
- Astutik, R. Y., & Palupi, M. S. (2019). *Program Kumpulan Wanita Menopause Aktif Oleh Kader Desa Sumberbendo Kecamatan Pare*. *Link*, 15(2), 47–51. <https://doi.org/10.31983/link.v15i2.5155>
- Distinarista, H., & Wuriningsih, A. Y. (2022). Peningkatan Peran Kader dalam Pemantauan Kesehatan Ibu Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang. *Jurnal Pengabdian Perawat*, 1(2), 58–65. <https://doi.org/10.32584/jpp.v1i2.1898>
- Dos Reis Lucena, L., dos Santos-Junior, J. G., Tufik, S., & Hachul, H. (2021). *Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial*. *Complementary Therapies in Medicine*, 59(April), 102726. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102726>
- Febriyanti, H., Utami, I. T., Saputri, A. Y., Rahayu, S., Trimulyo, P., & Sekampung, K. (2023). *Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Wanita Menopause*. 7, 636–639.
- Indrawati, N. D., Mustika, D. N., Ulfa, M., Dewi, K., Puspitaningrum, D., Sabila, A., Rifina, S., Iii, D., Fakultas, K., Keperawatan, I., & Kesehatan, D. (2022). *Pendidikan Kesehatan Tentang Rufaedah, Patemah*, Vol 3(2), Juni 2024, (hal 114 - 125)

Pengetahuan Pola Hidup Sehat Pada Wanita Menopause Health Education Knowledge of Healthy Living Patterns on Menopausal Women. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan, 4(2), 37–42.

May Shinta Retnowati, Aisy Rahmania, M. I. N. N. (2022). *Journal of Community Service in Education. Journal of Community Service in Education, 2(1), 16–23.*
<http://journal.univetbantara.ac.id/index.php/educate/article/view/2458>

Pannya Sakti, I., & Sutyarsih, E. (2023). *Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Sukoharjo Kota Malang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan Selaparang, 7(3), 1993–1998.*

Rahmawati, V. Y., Puspasari, J., Fitria, D., Cahya, A., & Sari, R. (2022). *Sehat dan Bahagia (SETIA): Optimalisasi dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi pada Perempuan Menghadapi Menopause. 2(06), 299–305.*