

Edukasi Premenopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Desa Parbangunan Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal

Ester Selfia Napitupulu

Akademi Kebidanan Madina Husada, Mandailing Natal, Indonesia
Email: estrselvi@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Edukasi Premenopause Menopause	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan edukasi premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause di Desa Parbangunan Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel penelitian terdiri dari 55 responden ibu yang telah memasuki fase menopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berpengetahuan baik sebanyak 43 responden (78,1%) dan minoritas yang berpengetahuan cukup sebanyak 12 responden (21,9%). Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh simpulan bahwa edukasi premenopause memiliki peran penting dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi menopause. Dengan demikian, disarankan bagi petugas kesehatan untuk mengadakan edukasi premenopause yang lebih baik dan berfokus pada meningkatkan pengetahuan ibu tentang gejala dan tanda menopause agar mereka lebih siap menghadapi masa menopause.
Keywords: Education Premenopause Menopause	ABSTRACT This study aims to determine the relationship between premenopause education and readiness to face menopause in Parbangunan Village, Panyabungan District, Mandailing Natal Regency. This research uses a quantitative design with descriptive methods. The research sample consisted of 55 mother respondents who had entered the menopause phase. The research results showed that the majority of respondents had good knowledge, 43 respondents (78.1%) and the minority had sufficient knowledge, 12 respondents (21.9%). Based on the research results, it was concluded that premenopausal education has an important role in increasing mothers' readiness to face menopause. Thus, it is recommended for health workers to provide better premenopausal education and focus on increasing mothers' knowledge about the symptoms and signs of menopause so that they are better prepared to face menopause.
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Menopause adalah peristiwa alami dalam kehidupan seorang perempuan yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen. Namun, sebelum memasuki fase menopause, perempuan mengalami periode yang disebut premenopause. Premenopause adalah tahap transisi di mana tubuh mulai mempersiapkan diri untuk menopause. Meskipun merupakan bagian alami dari siklus kehidupan perempuan, perubahan hormonal yang terjadi selama premenopause dan menopause sering kali dapat menimbulkan tantangan dan kekhawatiran.

Di Desa Parbangunan, Kecamatan Panyabungan, Kabupaten Mandailing Natal, kesadaran akan kesehatan reproduksi perempuan sering kali belum menjadi prioritas utama. Oleh karena itu, program edukasi mengenai premenopause dan kesiapan menghadapi menopause menjadi sangat penting untuk membantu perempuan di desa tersebut memahami perubahan yang terjadi dalam tubuh mereka dan cara mengelolanya dengan baik.

Kesiapan Menghadapi Menopause: perempuan mengalami perubahan hormonal. Premenopause adalah periode di mana tubuh yang signifikan. Edukasi dapat membantu perempuan di Desa Parbangunan memahami gejala-gejala premenopause seperti perubahan mood, hot flashes, gangguan tidur, dan peningkatan risiko penyakit osteoporosis. Dengan pemahaman yang baik tentang premenopause, perempuan dapat lebih siap menghadapi fase menopause yang akan datang. Ini termasuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental, serta mencari cara untuk mengelola gejala yang mungkin muncul.

Promosi Kesehatan Reproduksi: Edukasi premenopause tidak hanya membantu perempuan memahami perubahan tubuh mereka, tetapi juga mendorong praktik kesehatan yang baik. Ini meliputi pentingnya pola makan sehat, olahraga teratur, dan pemeriksaan kesehatan yang rutin.

Strategi Edukasi Premenopause di Desa Parbangunan

1. Sosialisasi dan Diskusi Kelompok: Mengadakan pertemuan kelompok di komunitas untuk berdiskusi tentang premenopause dan menopause. Ini menciptakan lingkungan yang mendukung di mana perempuan dapat berbagi pengalaman dan pengetahuan mereka.
2. Sesi Pendidikan Formal: Mengundang ahli kesehatan atau dokter spesialis untuk memberikan ceramah tentang premenopause dan menopause. Ini dapat dilakukan di pusat kesehatan setempat atau di aula desa untuk mencakup sebanyak mungkin peserta.
3. Materi Edukasi dalam Bentuk Tulisan: Membuat brosur, pamflet, atau buklet yang berisi informasi tentang premenopause, gejala yang mungkin muncul, dan strategi mengelolanya. Materi ini dapat dibagikan kepada perempuan di desa dan juga dipasang di tempat-tempat umum seperti pusat kesehatan atau kantor desa.
4. Pelatihan Keterampilan: Mengadakan sesi pelatihan tentang cara mengelola stres, mengatur pola tidur yang baik, dan latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan perempuan pada fase premenopause.
5. Dukungan Komunitas dan Langkah Selanjutnya: Agar program edukasi ini berhasil, dukungan dari berbagai pihak dalam komunitas Desa Parbangunan sangat penting. Hal ini meliputi dukungan dari pemerintah setempat, tokoh masyarakat, lembaga swadaya masyarakat, serta peran aktif dari perempuan itu sendiri. Langkah-langkah selanjutnya setelah pelaksanaan program edukasi bisa mencakup evaluasi untuk melihat sejauh mana peningkatan pengetahuan dan kesadaran telah terjadi, serta penyediaan sumber daya lanjutan seperti layanan kesehatan yang lebih terfokus pada kebutuhan perempuan dalam menghadapi premenopause dan menopause.

Dengan adanya upaya edukasi yang terarah dan berkelanjutan, diharapkan perempuan di Desa Parbangunan dapat merasa lebih siap dan mampu menghadapi perubahan tubuh yang terjadi selama premenopause dan menopause, sehingga mereka dapat tetap menjalani hidup dengan kualitas yang baik dan kesejahteraan yang optimal.

II. MASALAH

Di Desa Parbangunan, Kecamatan Panyabungan, Kabupaten Mandailing Natal, kesadaran akan kesehatan reproduksi perempuan sering kali belum menjadi prioritas utama. Oleh karena itu, program edukasi mengenai premenopause dan kesiapan menghadapi menopause menjadi sangat penting untuk membantu perempuan di desa tersebut memahami perubahan yang terjadi dalam tubuh mereka dan cara mengelolanya dengan baik.



Gambar : Foto Saat Pengabdian Masyarakat

III. METODE

Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah yang dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi terhadap ibu menopause dengan kesiapan menghadapi menopause di desa parbangunan kecamatan

panyabungan. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan tentang premonopause . metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah ceramah, diskusi dan Tanya jawab. Media yang digunakan adalah liplet. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di kantor posdes yaitu pada tanggal 23 Desember 2020 di desa parbangunan kecamatan panyabungan kabupaten mandailing natal.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengabdian masyarakat ini di dapatkan bahwa ibu-ibu pramenopause ini masih bnyak yang belum mengetahui tanda tanda menopause. Maka di sarankan untuk tenaga kesehatan setempat agar lebih efektif memperhatikan ibu-ibu yang premonopause dan lebih aktif lagi mengikuti posyandu setempat. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Pos kesdes desa parbangunan kecamatan panyabungan kabupaten mandailing natal , edukasi premonopause ini di laksanakan mulai dari jam 09:00 wib s/d selesai.

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarkat tentang premenopause sangat penting untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat tentang perubahan fisik, emosional, dan hormonal yang dapat terjadi pada wanita menjelang menopause, Kesiapan menghadapi menopause dapat ditingkatkan melalui program edukasi yang menyediakan informasi tentang strategi kesehatan dan gaya hidup sehat yang dapat membantu mengelola gejala menopause. Pentingnya peran komunitas dalam mendukung dan memberikan dukungan sosial kepada wanita ang sedang mengalami transisi ke pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Annah, R. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta
- Meilaningtyas, G., & Daryanti, M. S. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kecemasan Wanita Menjelang Menopause di Desa Bowan Delanggu Klaten.
- Nomnafa, P., & Wulandari, S. R. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause.
- Notoatmodjo, S. (2007). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kecemasan Wanita Premenopause.
- Putri, A. A. H. (2015). Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause.
- Ramli, K., (2019). Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Hubungannya dengan Penyesuaian Diri Wanita yang Menghadapi Masa Menopause
- Utami, A. S., & Utami, I. (2018).Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause