

## PEMBINAAN WANITA PERIMENOPAUSE MELALUI PROGRAM SEHAT DAN BUGAR (SEGAR)

Susani Hayati<sup>1</sup>, Busyra Hanim<sup>2</sup>, Linda Suryani<sup>3</sup>, Dona Martilova<sup>4</sup>, Rena Afri Ningsih<sup>5</sup>, Dewwiny Septa Dale<sup>6</sup>, Ingelia<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Ikes Payung Negeri Pekanbaru

[hayatisusani@gmail.com](mailto:hayatisusani@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 01-Jan-2024

Revised: 15-Jan-2024

Accepted: 18-Jan-2024

### Kata Kunci :

Perimenopause; Program Sehat dan Bugar (SEGAR)

### Keywords:

Perimenopause; Healthy and Fit Program (SEGAR)

**Abstrak (Indonesia):** Perimenopause merupakan masa transisi alamiah menuju masa menopause. Periode ini terjadi dalam waktu 2 sampai dengan 8 tahun mulai usia 40-55 tahun. Haid mulai tidak teratur yang ditandai dengan siklus haid memendek ataupun memanjang. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi menopause dini antara lain, kebiasaan merokok, ada riwayat keluarga menopause dini, pengobatan kemoterapi untuk kanker, histerektomi, pengangkatan ovarium dan faktor psikologis dari stres yang dialami secara terus menerus. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan kualitas Kesehatan wanita perimenopause melalui program sehat dan bugar (SEGAR). Program ini dimulai dengan 3 tahapan : tahap pertama yaitu pemberian edukasi melalui penyuluhan, tahap kedua yaitu skrining kesehatan melalui cek tekanan darah, glukosa darah, kolesterol dan asam urat dan tahap ketiga dengan melaksanakan senam sehat. Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan wanita perimenopause pre dan post test.

**Abstract (Inggris) :** Perimenopause is a natural transition period towards menopause. This period occurs within 2 to 8 years starting at the age of 40-55 years. Menstruation begins to become irregular, characterized by shortened or lengthened menstrual cycles. Many factors can influence early menopause, including smoking habits, a family history of early menopause, chemotherapy treatment for cancer, hysterectomy, removal of ovaries and psychological factors from continuous stress. The aim of this community service is to improve the quality of perimenopausal women's health through a healthy and fit (SEGAR) program. This program begins with 3 stages: the first stage is providing education through counseling, the second stage is health screening through checking blood pressure, blood glucose, cholesterol and uric acid and the third stage is carrying out healthy exercise. The results of outreach activities show an increase in

## **PENDAHULUAN**

Masa antara disebut juga dengan masa perimenopause yang terjadi sebelum menopause, hal ini disebabkan karena proses penuaan dan terjadinya penurunan hormon estrogen, sehingga muncul keluhan-keluhan perimenopause. (Bakri et al. 2023) Proses perubahan ini sangat alamiah dan normal terjadi pada setiap wanita, ovarium mulai menghentikan produksi hormon estrogen dan sel telur berkurang drastis yang mengakibatkan haid menjadi tidak teratur bahkan tidak ada sama sekali. (Passe, Janwar, and Wahyuningsih 2023)

Perimenopause pada wanita terjadi pada rentang usia yang berbeda, biasanya terjadi antara usia 30-40 tahun, namun bisa lebih cepat yang bisa disebabkan berbagai faktor, antara lain, ada riwayat keluarga menopause dini, pengobatan kemoterapi untuk kanker, histerektomi, pengangkatan ovarium, kebiasaan merokok dan faktor psikologis dari stres yang dialami secara terus menerus. (Sari et al. 2022)

Gejala yang timbul akibat perubahan yang terjadi pada masa perimenopause seringkali mengganggu dan memunculkan ketidakseimbangan fisik, emosional, sosial, spiritual dan intelektual Perubahan fisik yang sering dialami meliputi night sweat (keringat di malam hari), hot flushes (gangguan vasomotor), insomnia (susah tidur dan mudah lelah), libido menurun, dryness vaginal (vagina kering) yang berakibat sakit saat berhubungan seksual, gangguan tulang dan punggung, serta inkontinensia urin (sulit menahan kencing). Sedangkan perubahan psikologis yang sering dialami antara lain, emosi menjadi labil sehingga mudah tersinggung, lesu, daya ingat menurun, stress, cemas, dan depresi. Selain mengalami perubahan fisik dan psikologis, wanita yang memasuki masa perimenopause memiliki risiko tinggi untuk terkena penyakit kardiovaskuler, osteoporosis dan Dementia Alzheimer. (Passe, Janwar, and Wahyuningsih 2023)

Kebanyakan wanita masa perimenopause terpengaruh dengan mitos-mitos yang menyatakan bahwa menopause membuat produktivitas seorang wanita menurun, merasa tidak punya daya tarik lagi didepan pasangan, tidak bergairah terhadap seks dan sulit bahkan tidak bisa mencapai kepuasan seksual yang merupakan akhir hasrat seksual normal. Kondisi inilah yang membuat Wanita perimenopause mengalami masalah kejiwaan yang berdampak pada penurunan ketahanan fisik sehingga menderita berbagai gangguan kesehatan. (Febriyanti et al. 2023)

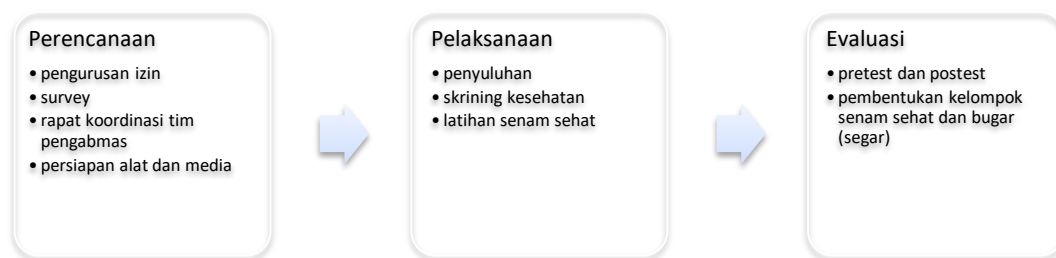
Penanganan masalah perimenopause dapat ditempuh dengan 2 cara, yaitu dengan melaksanakan terapi hormonal (terapi sulih hormon) yang dapat meringankan gejala perimenopause dengan jenis sediaan tablet oral, gel dan krim/tablet vagina, cincin vagina, plester, implant dan semprot hidung. Sedangkan terapi non hormonal dapat dilakukan dengan teknik relaksasi meditasi dan yoga, menjaga pola makan dengan menghindari

makanan berlemak dan mengurangi asupan garam, serta melakukan olahraga teratur seperti berenang, bersepeda ataupun berlari. (Fatmawati, Barir, and Hidayah 2023)

Berdasarkan wawancara dengan 5 orang wanita berusia 40-45 di posyandu usila arengka indah didapatkan bahwa ibu-ibu tersebut jarang mendapatkan penyuluhan kesehatan terutama tentang perimenopause, sehingga masih banyak ibu-ibu yang merasa cemas dan ketakutan untuk menghadapi masa menopause ini. Maka dari itu perlu dilaksanakan program sehat dan bugar bagi wanita perimenopause yang meliputi pemberian edukasi melalui penyuluhan, skrining kesehatan dan melaksanakan senam sehat.

## METODE

Metode dalam pelaksanaan program sehat dan bugar ini melalui beberapa strategi yang dituangkan dalam 3 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi seperti dibawah ini :



Gambar 1. Tahap Kegiatan

## HASIL

Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan diposyandu lansia arengka indah kelurahan delima, yang merupakan wilayah kerja puskesmas sidomulyo rawat inap. Kegiatan ini melibatkan bidan puskesmas dan kader posyandu arengka indah yang dilaksanakan pada tanggal 10, 17 dan 24 Oktober 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 3 tahapan sebagai berikut :

### 1. Tahap Perencanaan Kegiatan

Sebelum turun kelapangan, koordinasi awal dilakukan dengan mengadakan rapat tim pengabmas dan pihak terkait, dengan pembagian tugas masing-masing tim dilanjutkan dengan pengurusan izin kegiatan, survey lokasi, mitra dan pihak yang terlibat dan survey data wanita perimenopause dan persiapan media dan bahan penyuluhan.

## 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang pertama dilaksanakan pada hari selasa tanggal 10 Oktober 2023 dihadiri oleh 25 orang wanita usia 40-50 tahun. Kegiatan dimulai dengan melaksanakan pre test dan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan tentang perimenopause dengan materi pengertian perimenopause, tanda dan gejala, masalah-masalah fisiologis dan patologis serta penanganan masalah yang sering terjadi pada masa perimenopause. Alat bantu menggunakan laptop, LCD, media power point dan leaflet. Pada sesi akhir penyuluhan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, pelaksanaan postes dan ditutup dengan pembagian doorprize



*Gambar 2. Penyuluhan Perimenopause*

Kegiatan pengabdian masyarakat kedua dilaksanakan hari selasa tanggal 17 Oktober dengan melaksanakan pemeriksaan kesehatan antara lain pemeriksaan tekanan darah, cek gula darah, kolesterol dan asam urat. Beberapa hasil pemeriksaan yang abnormal dilanjutkan dengan pengobatan dan konsultasi yang berkolaborasi dengan dokter puskesmas sidomulyo rawat inap.



*Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan*

Kegiatan pengabdian ketiga dilaksanakan hari selasa tanggal 24 Oktober 2023, kegiatan kali ini melakukan senam sehat dengan media video dan instruktur senam dari tim pengabdian

masyarakat. Pada hari ini ditetapkan sebagai pembentukan tim senam sehat dan bugar (segar) bersama kader posyandu lansia arengka indah.



Gambar 2. Senam Sehat dan Bugar

### 3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Berdasarkan hasil observasi tim pengabdian masyarakat selama pelaksanaan kegiatan, peserta sangat antusias pada saat penyampaian penyuluhan dengan materi perimenopause. Hal ini tergambar dari banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada tim penyuluh. Hasil pretest dan postes mengalami kenaikan yang signifikan dari sebelum dilakukan penyuluhan.

**Tabel 1.** Hasil Skor Rata-rata Pengetahuan Pre test dan Post test peserta

No	Pengetahuan	N	Mean	<i>p value</i>
1	Pretest	25	52	0,000
2	Posttest	25	93	

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 52 dan sesudah penyuluhan meningkat menjadi 93. Hasil uji *paired sample t-test* didapatkan *p value* 0,000 artinya ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan wanita menopause.

## PEMBAHASAN

Dasar utama untuk menghadapi masalah kesehatan terutama tentang kesehatan reproduksi masa perimenopause adalah dengan melaksanakan edukasi yang tepat. Hal ini sesuai dengan penelitian Suyanti bahwa salah satu cara yang paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita tentang perimenopause adalah dengan edukasi kesehatan, sehingga dapat meningkatkan respon koping dan dapat dilalui dengan bijak dalam menghadapi masa krusial menopause. (Erika and Fridayana Fitri 2023)

Tingkat pengetahuan yang rendah menurunkan rasa percaya diri, oleh karena itu diperlukan dukungan dari berbagai pihak terutama pasangan yang dapat meningkatkan mental wanita agar siap dalam menghadapi masa perimenopause. Hal mendasar yang harus

diketahui wanita adalah bagaimana proses terjadinya menopause, gejala menopause, faktor yang mempengaruhi menopause serta terapi yang tepat dalam menghadapi keluhan-keluhan masa menopause. (Passe, Janwar, and Wahyuningsih 2023)(Isviyanti et al. 2020)

Pemeriksaan dan konsultasi kesehatan merupakan salah satu cara yang dapat membantu wanita dalam menghadapi keluhan-keluhan masa perimenopause yang disebabkan oleh penurunan kadar hormone estrogen dan progesteron. Terapi dapat dilaksanakan lebih awal untuk mengurangi keluhan-keluhan masa perimenopause tersebut. (Bakri et al. 2023)

Aktivitas fisik sering diabaikan, sulit untuk memulai olahraga dengan alasan tidak ada waktu dan fasilitas yang memadai, sehingga untuk memulai olahraga rutin pada masa perimenopause akan semakin terkendala. Namun hal itu tidak seharusnya bukan menjadi alasan bahwa tujuan olahraga agar dapat menjaga ketahanan fisik dalam menghadapi masa perimenopause. Aktivitas fisik yang tepat bagi wanita menopause adalah yang dapat meningkatkan detak jantung, dilakukan 30 menit setiap hari secara bertahap dan setidaknya dalam 1 minggu terdapat 150 menit Latihan kardiovaskuler. (Salim 2015)

Rangkaian program kegiatan sehat dan bugar salah satu Langkah yang tepat sebagai kombinasi penyelesaian masalah pada wanita dalam menghadapi masa perimenopause, dimulai dari edukasi Kesehatan, melaksanakan pemeriksaan kesehatan secara berkala dan melakukan olahraga secara teratur. Hal ini tidak akan dapat berguna tanpa dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan.

## **PENUTUP**

Dampak positif dari program sehat dan bugar yang dilaksanakan di posyandu arengka indah terlihat dari antusiasme ibu-ibu dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Dimulai dari kegiatan penyuluhan tentang perimenopause yang memberikan pemahaman bahwa pentingnya meningkatkan kualitas diri dalam menghadapi masa perimenopause, sehingga ibu-ibu merasa lebih siap secara fisik maupun psikologis. Rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan dibarengi dengan aktivitas fisik seperti olahraga senam sehat dan bugar ini. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut dan dapat dilaksanakan secara rutin diposyandu lansia arengka indah.

## **TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada pihak kepala puskesmas sidomulyo rawat inap beserta staf tenaga kesehatan, kader kesehatan yang telah memberikan izin dan memfasilitasi melalui posyandu lansia arengka indah, sehingga program sehat dan bugar ini berjalan dengan baik dan lancar, begitu juga masyarakat dikelurahan delima terutama ibu-ibu yang telah bersedia berpartisipasi dan sangat antusias dalam kegiatan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bakri, Deffi Uprianti, Silvia Indah Desvita, Tri Lestari, Dwi Gustin Franciska, Lingga Puspita Sari, Lathifah 'Arub, Uli Rosita Hutagaol, et al. 2023. *Asuhan Kebidanan Patologi*. Padang: CV Getpress Indonesia.
- Erika, Erika, and Rahma Fridayana Fitri. 2023. "Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Kesehatan Menopause Dan Pemberian Dukungan Pada Lansia Di Desa Cinta Rakyat Percut Sei Tuan." *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 1: 147–59. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v3i1.489>.
- Fatmawati, Zenny, Baroroh Barir, and Ardiyanti Hidayah. 2023. *Asuhan Kebidanan Remaja Dan Perimenopause*. Malang: Rena Cipta Karya.
- Febriyanti, Hellen, Iis Tri Utami, Atriana Yuri Saputri, Anafika Anafika, Antika Antika, and Sista Rahayu. 2023. "Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Wanita Menopause Tentang Perubahan Pada Masa Klimakterum." *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 7, no. 1: 636. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13536>.
- Isviyanti, Isviyanti, I Gusti Agung Ayu Hari Triandini, Ni Made Gita Gumangsari, Diana Hidayati, Amelia Kandisa, Ni Luh Budi Astuti, and Adib Ahmad Shammakh. 2020. "Pembinaan Kegiatan Yoga Pada Wanita Menopause Hipertensi Di Lingkungan Bendega." *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 3, no. 2: 186. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v3i2.1644>.
- Passe, Rosita, Muhammad Janwar, and Wahyuningsih Wahyuningsih. 2023. "Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Melalui Pendampingan Program Sehat Fisik Dan Jiwa (SEHATI) Posyandu Lansia Puskesmas Antang Perumnas." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara* 4, no. 3: 2848–55.
- Salim, Rosa Amanda. 2015. *(Un) Complicated Perimenopause*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sari, Etika Mulia, Dewita Fitri, Hanifah, Yurrissetiowati, and Yuliawati. 2022. *Buku Ajar Perimenopause Kebidanan*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.