



## Penyuluhan Fisioterapi pada Komunitas Wanita dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Menopause di Puskesmas Mojolangu

Risky Ismail Harisman<sup>1</sup>, Nungki Marlian Yuliadarwati<sup>2</sup>, Eleonora Elsa Sucha<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>UPT Puskesmas Mojolangu

\*E-mail : riskymail12@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.80

Received : January 15<sup>th</sup> 2024 Revised : January 20<sup>th</sup> 2024 Accepted : February 20<sup>th</sup> 2024

### Abstrak

Pendahuluan : Di Indonesia, penyuluhan tentang menopause penanganannya masih terbatas, sehingga banyak wanita tidak mengetahui cara mengelola gejala yang muncul. Menopause sendiri adalah berhentinya menstruasi secara alami dan permanen yang diakibatkan oleh defisiensi estrogen yang tidak terkait dengan proses patologis. Tujuan : Untuk mengedukasi komunitas wanita tentang menopause terutama gejala-gejala dan dampak menopause serta latihan mandiri yang dapat dilakukan di rumah. Adapun tujuan lain yaitu untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang menopause pada komunitas wanita di Puskesmas Mojolangu. Metode : Metode yang digunakan adalah penyuluhan kepada komunitas wanita di Puskesmas Mojolangu berupa promosi kesehatan tentang menopause, dengan menggunakan powerpoint dan poster sebagai media. Kesimpulan : Kegiatan Penyuluhan yang telah dilakukan di Komunitas Wanita Puskesmas Mojolangu Lowokwaru, Malang dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan pada wanita mengenai menopause sehingga wanita mampu melakukan pencegahan serta penerapan penanganan menopause secara mandiri.

**Kata Kunci** : menopause, wanita, penyuluhan, edukasi

### Abstract

*Introduction: In Indonesia, counseling on menopause management is still limited, so many women do not know how to manage the symptoms that arise. Menopause itself is the natural and permanent cessation of menstruation caused by estrogen deficiency that is not associated with pathological processes. Objective: To educate the female community about menopause, especially the symptoms and impact of menopause and independent exercises that can be done at home. Another goal is to determine the level of knowledge about menopause in the female community at Mojolangu Health Center. Methods: The method used is counseling to the female community at Mojolangu Health Center in the form of health promotion about menopause, using powerpoint and posters as media. Conclusion: Counseling activities that have been carried out in the Women's Community of Mojolangu Health Center Lowokwaru, Malang can increase knowledge and insight in women about menopause so that women are able to prevent and apply menopausal treatments independently.*

**Keywords:** menopause, women, counseling, handling

## 1. PENDAHULUAN

Kurangnya pemahaman dan informasi yang tepat mengenai *menopause* sering kali menyebabkan wanita merasa terisolasi dan tidak siap menghadapi perubahan ini. Di Indonesia, penyuluhan tentang *menopause* dan dampaknya masih terbatas, sehingga *banyak wanita tidak mengetahui cara mengelola gejala yang muncul. Dalam konteks ini, fisioterapi*

komunitas dapat berperan penting dalam memberikan edukasi dan dukungan. Fisioterapis tidak hanya dapat membantu wanita memahami proses *menopause*, tetapi juga memberikan strategi untuk mengatasi gejala melalui latihan fisik, teknik relaksasi, dan pendekatan *holistik* lainnya. Fisioterapi merupakan tenaga kesehatan dengan memberikan pelayanan *promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif* yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (*physics, elektroterapeutis, dan mekanis*), pelatihan fungsi, dan komunikasi [1]. Salah satu bentuk upaya pelayanan fisioterapi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan adalah melalui fisioterapi komunitas dalam bentuk memberikan edukasi melalui penyuluhan [2].

*Menopause* adalah berhentinya menstruasi secara alami dan permanen yang diakibatkan oleh *defisiensi estrogen* yang tidak terkait dengan proses *patologis*. Nama *menopause* berasal dari bahasa Yunani *poesis*, yang berarti jeda, dan *man*, yang berarti bulan. *Amenore* yang berlangsung selama dua belas bulan menandai berakhirnya masa reproduksi dan masa subur seorang wanita. Di Amerika Serikat, sekitar 1,3 juta wanita mengalami *menopause* setiap tahunnya [3]. *Menopause* terjadi pada usia yang bervariasi, rata-rata usia *menopause* 45-50 tahun dan pada dewasa ini ada kecenderungan untuk terjadinya *menopause* pada umur yang lebih tua [4]. Wanita berusia 46-55 tahun mengalami gejala *menopause*, termasuk perubahan fisik berupa haid yang tidak teratur disebabkan berkurangnya *hormon estrogen* dan *progesteron*. Hal ini sangat berpengaruh terhadap fungsi sistem saraf pusat, seperti suasana hati yang menyebabkan kecemasan, lekas marah dan mudah mengalami depresi. Sehingga ada hubungan relevan antara perubahan fisik dan kecemasan yang terjadi pada perempuan *menopause* [5].

Di negara Indonesia angka persentase wanita mengalami *menopause* mencapai 16,1% untuk umur 30-49 tahun dengan jumlah 28.767 wanita. Terjadi peningkatan jumlah proporsi wanita yang mengalami *menopause* seiring bertambahnya usia pada umur 30-34 tahun dari angka 10% kemudian menjadi 17% pada wanita umur 44-45, dan menjadi 43% pada wanita umur 48-49 tahun [6].

*Menopause* adalah proses fisiologis normal pada wanita yang menua di mana jumlah folikel ovarium primer dengan cepat berkurang, sehingga jumlahnya tidak mencukupi untuk merespons efek hormon perangsang folikel. Pada gilirannya, tidak ada lonjakan hormon luteinisasi, dan ovulasi tidak terjadi, yang mengakibatkan penurunan produksi estrogen dan berhentinya menstruasi. hormon luteinisasi dan hormon perangsang folikel berjalan tanpa hambatan dan tetap berada pada tingkat yang tinggi bertahun-tahun setelah *menopause* [3]

Penyebab terjadinya *menopause* adalah pengurangan hormon *estrogen* sehingga menyebabkan penurunan produksi cairan *sinovial* pada sendi. Hal ini menimbulkan rasa nyeri yang membuat klien membatasi pergerakan pada bagian yang nyeri. Pembatasan gerak pada sendi dapat menyebabkan kekakuan atau atrofi otot sendi yang lama kelamaan dapat menghentikan secara permanen fungsional sendi tersebut [7]. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai *menopause* dan latihan/*exercise* untuk *menopause* ini diberikan kepada komunitas wanita di Puskesmas Mojolangu.

Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan [8].

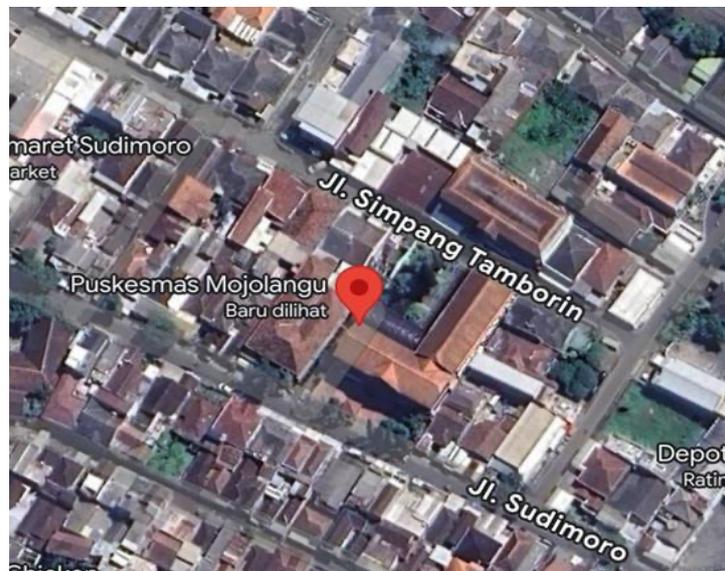
Berdasarkan uraian latar belakang diatas kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan manajemen mandiri (*Self Treatment Exercise*) kepada wanita di Puskesmas Mojolangu agar dapat secara mandiri dalam manajemen gejala dan gangguan *muskuloskeletal* yang berkaitan dengan *menopause*.

## 2. METODE

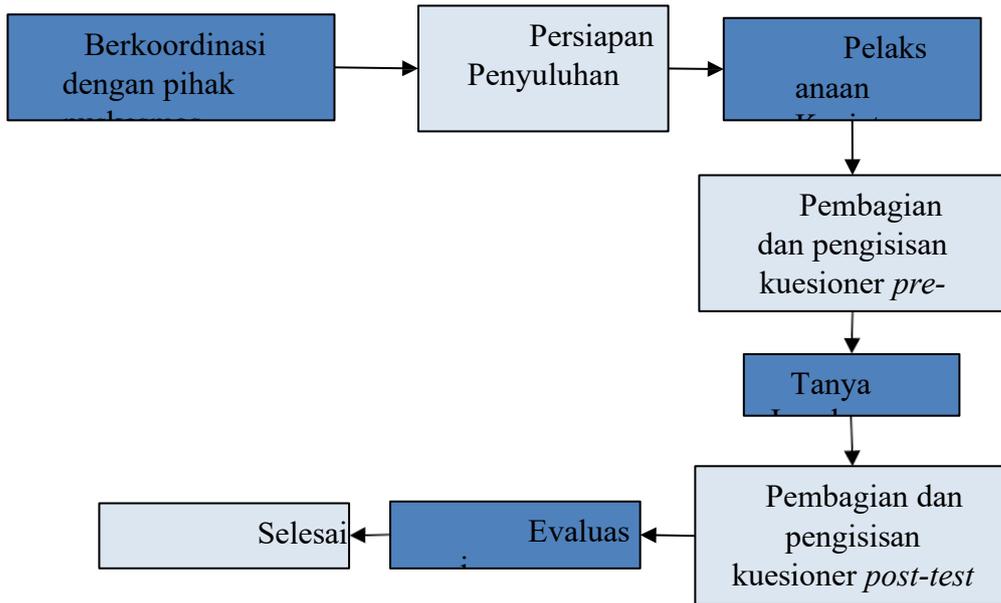
Metode yang diberikan dalam kegiatan Fisioterapis Komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai definisi, gejala, dampak, peran fisioterapi, serta penatalaksanaan yang dapat dilakukan secara mandiri. Media yang digunakan untuk melakukan penyuluhan kepada para wanita di Puskesmas adalah *power point* dan poster.

Sebelum diberikan penyuluhan pada wanita diberikan kuesioner *pre-test* dengan tujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman pengetahuan wanita terhadap *menopause*. Setelah sesi diakhiri kemudian diberikan kuesioner *post-test* pada wanita. Kuesioner *pre* dan *post-test* yang diberikan nantinya akan dibandingkan untuk mengetahui apakah penyuluhan yang dilakukan efektif atau tidak.

Pelaksanaan Kegiatan dilakukan di Puskesmas Mojolangu, Kel. Mojolangu, Kec. Lowokwaru, Malang, Jawa Timur pada tanggal 22 Oktober 2024 jam 13.00-14.30 WIB. Sasaran yang dituju yaitu semua wanita yang ada di Puskesmas Mojolangu. Berikut *google maps* tempat pelaksanaan dan beberapa kerangka tahapan kegiatan yang dilakukan pada komunitas wanita di Puskesmas Mojolangu.



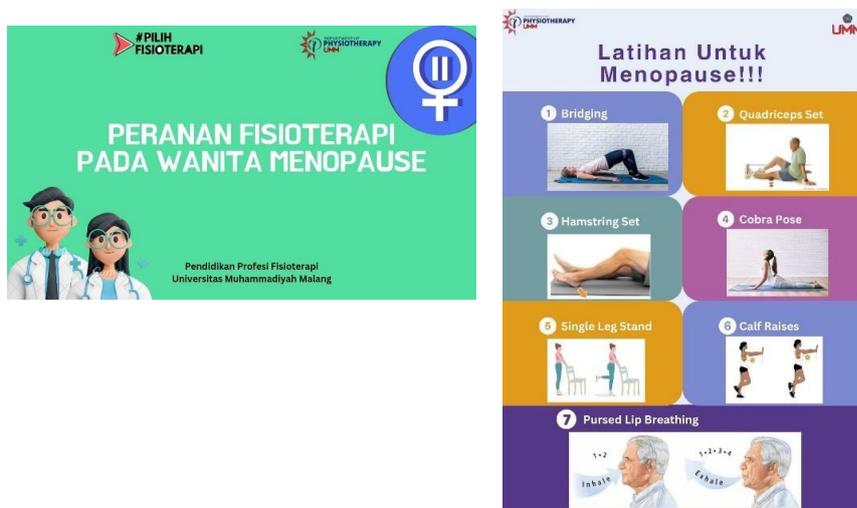
Gambar 1. Tempat Pelaksanaan Pengabdian



Gambar 2. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

**Keterangan:**

1. Kegiatan dimulai dengan melakukan berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Mojolangu.
2. Persiapan penyuluhan dengan menyiapkan *power point* dan poster yang akan disampaikan.
3. Kegiatan dimulai dengan dilakukannya perkenalan diri dan memberikan informasi mengenai kegiatan penyuluhan oleh Mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM serta memberikan wawancara dan membagikan kuesioner *pre-test* kepada komunitas wanita.
4. Penyampaian mengenai *menopause* serta edukasi *exercise* untuk gejala dari *menopause* dan mempraktekkan langsung mengenai gerakan latihan/penanganan yang dilakukan.
5. Kegiatan tanya jawab kepada komunitas wanita.
6. Kemudian memberikan wawancara dan pembagian kuesioner *post-test*.
7. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi terkait kegiatan penyuluhan



Gambar 3. Media Edukasi berupa PPT dan Poster

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan melakukan berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Mojolangu. Selanjutnya persiapan penyuluhan dengan menyiapkan *power point* dan poster yang akan disampaikan. Selanjutnya kegiatan dimulai dengan dilakukannya perkenalan diri dan memberikan informasi mengenai kegiatan penyuluhan oleh Mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM serta memberikan wawancara dan membagikan kuesioner *pre-test* kepada komunitas wanita, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian mengenai *menopause* serta edukasi *exercise* untuk gejala dari *menopause* dan mempraktekkan langsung mengenai gerakan latihan/penanganan yang dilakukan. Selanjutnya adalah kegiatan tanya jawab kepada komunitas wanita. Kemudian memberikan wawancara dan pembagian kuesioner *post-test*. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi terkait kegiatan penyuluhan.



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan

Tabel 1. *Pre dan Post-Test*

No	Nilai		Nilai	
	Pre-Test		Post-Test	
	Tahu	Tidak	Tahu	Tidak
1	13	7	20	0
2	9	11	20	0
3	5	15	20	0
4	2	18	20	0
5	1	19	20	0
6	0	20	20	0
7	0	20	20	0

Berdasarkan hasil yang terdapat pada Tabel 1, sebelum dilaksanakan kegiatan penyuluhan pada komunitas wanita di Puskesmas Mojolangu, beberapa wanita cenderung belum mengetahui tentang *menopause* dan setelah dilaksanakan penyuluhan pada komunitas wanita menjadi lebih tahu tentang *menopause*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap pengetahuan tentang *menopause* dan penanganan pada kasus *menopause* pada komunitas wanita di Puskesmas Mojolangu.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan yang telah dilakukan di Komunitas Wanita Puskesmas Mojolangu Lowokwaru, Malang dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan pada wanita mengenai *menopause* sehingga wanita mampu melakukan pencegahan serta penerapan latihan *menopause* secara mandiri. Pada kegiatan kali ini penulis berharap kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan secara rutin di setiap pertemuan dengan komunitas wanita untuk memberikan wawasan dan pencegahan *menopause* pada wanita.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] G. Tirta Purnamasari Wijaya, Safun Rahmanto, "Edukasi Fisioterapi Mengenai Hipertensi dengan Memberikan Latihan Respiratory Muscle Stretch Gymnastic pada Komunitas Lansia di Kelurahan Karang Besuki, Kota Malang," vol. 2, no. 2, pp. 52–57, 2024, [Online]. Available: <https://healthcare.renaptamandiri.org/index.php/ojs/article/view/31>
- [2] M. Paci, L. Bianchi, E. Buonandi, L. Rosiello, and S. Moretti, "Implementation of community physiotherapy in primary care: one-year results of an on-call physiotherapy service," *Arch. Physiother.*, vol. 13, no. 1, pp. 1–7, 2023, doi: 10.1186/s40945-023-00176-3.
- [3] K. Peacock, K. Carlson, K. M. Ketvertis, and C. Doerr, "Menopause (Nursing).," Treasure Island (FL), 2024.
- [4] E. Maya Saputri, B. Irianti, and P. Marissa, "Hubungan Usia Menarche Dengan Usia Menopause Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki," *Pros. Hang Tuah Pekanbaru*, no. 1, pp. 33–40, 2021, doi: 10.25311/prosiding.vol1.iss2.24.
- [5] 2023 Nainggolan, "Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause," *STIK Bina Husada Palembang*, vol. 8, pp. 109–120, 2023.
- [6] S. Amir, "Health Promotion Model Terhadap Pengetahuan Perempuan Pada Perubahan Masa Menopause," *J. Ners*, vol. 7, no. 1, pp. 551–555, 2023, doi: 10.31004/jn.v7i1.13613.
- [7] D. Anggraini and D. Juliana, "Studi Kasus Pada Wanita Menopause Dengan Keluhan Nyeri Kronis Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Perumnas II Pontianak," *J. Mhs. Keperawatan*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2022.

- [8] D. M. F. P. Sari, N. L. B. M. Putri, and I. A. O. Martini, "Penyuluhan Strategi Pemasaran Produk Umkm Bokoran Desa Kusamba Dalam Upaya Meningkatkan Penjualan," *Abdimas Galuh*, vol. 5, no. 1, p. 698, 2023, doi: 10.25157/ag.v5i1.10012.