

Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Melalui Screening Penyakit Tidak Menular di Puskesmas Antang Perumnas

Rosita Passe¹, Muhammad Janwar², Wahyuningsih³
Universitas Megarezky¹, Universitas Megarezky², Universitas Patria Artha³
E-mail: rositapasse88@gmail.com¹, janwartansilu@gmail.com²
Wahyuningsih3105@gmail.com³

ABSTRAK

Perimenopause adalah masa perubahan antara premenopause dan menopause. Pada masa ini terjadi perubahan karena adanya penurunan hormon estrogen sehingga berbagai keluhan dirasakan. Perlunya upaya lebih dini di masa premenopause sebelum memasuki masa lansia untuk mencegah dan upaya menjaga kualitas hidup Ketika memasuki masa menopause nanti atau masa lanjut usia. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa screening penyakit tidak menular pada wanita perimenopause. Metode yang digunakan adalah pengukuran dan pemeriksaan serta pemberian edukasi. Metode kegiatan pemeriksaan berat badan, tekanan darah, pemeriksaan gula darah, kolesterol, asam urat, serta dilakukan edukasi tentang pola hidup sehat pada wanita perimenopause di puskesmas Antang Perumnas. Pengabdian masyarakat ini dengan lancar dan dapat memberikan manfaat untuk masyarakat.

Kata kunci : *Perimenopause, pemeriksaan kesehatan*

ABSTRACT

Perimenopause is a time of change between premenopause and menopause. During this period there are changes due to a decrease in the hormone estrogen so that various complaints are felt. There is a need for earlier efforts in the premenopausal period before entering old age to prevent and maintain quality of life when entering menopause or old age. The implementation of this community service is in the form of screening for noncommunicable diseases in perimenopausal women. The method used is measurement and examination as well as providing education. Methods of activities for checking weight, blood pressure, checking blood sugar, cholesterol, uric acid, as well as providing education about healthy lifestyles for perimenopausal woman at the antang perumnas healthy center. This community service runs smoothly and can provide benefits to the community

Keyword : *perimenopause, medical examination*

1. PENDAHULUAN

Suksesnya pembangunan kesehatan berdampak pada peningkatan umur harapan hidup perempuan dan laki-laki di Indonesia. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan, difokuskan untuk melindungi kelompok masyarakat risiko tinggi, termasuk didalamnya perempuan yang

menghadapi masa menopause karena pada kelompok ini terjadi perubahan drastis secara fisik, psikis, dan sosial budaya. Pada tahun 2000 diperkirakan sebanyak 15,5 juta perempuan yang telah memasuki usia menopause dan tahun 2020 diprediksikan menjadi 30,3 juta. Perubahan ini membawa implikasi yang jelas dalam pelayanan kesehatan (Handayani et al. 2022)

Berdasarkan Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI tahun 2018 jumlah penduduk lanjut usia mengalami peningkatan karena usia harapan hidup yang semakin tinggi, yaitu dari 69,43. Peningkatan jumlah populasi wanita lanjut usia juga mengindikasikan meningkatnya wanita yang sudah memasuki masa menopause (Aisyiah, Wowor, and Wahyuningsih 2022; Rohmah, Purwaningsih, and Bariyah 2012)

Berdasarkan Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, jumlah penduduk wanita di Indonesia yang berada pada fase menopause sekitar 17.511.166 jiwa (Sudirman et al. 2022)

Perimenopause adalah masa perubahan antara premenopause dan menopause. Pada masa ini terjadi perubahan karena adanya penurunan hormon estrogen sehingga berbagai keluhan dirasakan. Penelitian menunjukkan umur saat menopause, tingkat pengetahuan, riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal berpengaruh terhadap keluhan pada masa menopause (Utami and Dwihestie 2022)

Laporan dari WHO menunjukkan bahwa PTM sejauh ini merupakan penyebab utama kematian di dunia, yang mewakili 63% dari semua kematian tahunan. PTM membunuh lebih dari 36 juta setiap tahun. Kematian akibat penyakit kardiovaskular paling banyak disebabkan oleh PTM yaitu sebanyak 17,3 juta orang per tahun, diikuti oleh kanker (7,6 juta), penyakit pernafasan (4,2 juta), dan DM (1,3 juta). Keempat kelompok jenis penyakit ini menyebabkan sekitar 80% dari semua kematian PTM. Penyakit tidak menular diketahui sebagai penyakit yang tidak dapat disebarkan dari seseorang terhadap orang lain. Terdapat empat tipe utama penyakit tidak menular yaitu penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernafasan kronis, dan diabetes. Pola hidup modern telah mengubah sikap dan

perilaku manusia, termasuk pola makan, merokok, konsumsi alkohol serta obat-obatan sebagai gaya hidup sehingga penderita penyakit degeneratif (penyakit karena penurunan fungsi organ tubuh) semakin meningkat dan mengancam kehidupan (Arieska 2023)

Salah satu bentuk upaya dalam memelihara Kesehatan masyarakat yang telah lanjut usia adalah melalui Posyandu Lansia. Posyandu lansia memiliki peran penting untuk menjaga kualitas hidup Lansia di masyarakat, karena posyandu lansia merupakan unit pelayanan kesehatan terkecil yang paling dekat keseharian warga dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para orang tua yang lebih rentan terhadap penyakit (Oktavia and Fransiska 2020).

Perlunya upaya lebih dini di masa premenopause sebelum memasuki masa lansia untuk mencegah dan upaya menjaga kualitas hidup Ketika memasuki masa menopause nanti atau masa lanjut usia (Julia Fitrianiingsih 2022; Zahrah Zakiyah 2023)

Posyandu Lansia Puskesmas Antang akan menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Posyandu Lansia berjarak kurang lebih 2 KM dari Universitas Megarezky. Jarak tempuh mitra dengan institusi pengusul yaitu sekitar 6-10 menit menggunakan kendaraan mobil dari Universitas Megarezky sebagai institusi tim pelaksana pengabdian. Peserta posyandu lansia saat ini sebanyak 2545 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Posyandu lansia Puskesmas Antang pada bulan Maret 2023 didapatkan data bahwa jumlah wanita berusia 40-45 tahun sekitar 1287 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 5 orang wanita berusia 45-55 tahun yang sudah menopause, didapat data bahwa tiga orang dari wanita tersebut mengalami keluhan saat memasuki menopause. Mereka mengeluhkan pernah merasakan

panas yang menjalar dari wajah ke leher, semakin cepat lelah setelah melakukan pekerjaan dibandingkan sebelum menopause dan mengeluhkan gairah seksual mereka menurun serta pernah merasa gatal pada area kewanitaannya, sehingga mempengaruhi kualitas hidupnya. Sementara itu satu orang wanita mengatakan takut, jika ternyata dia menderita penyakit sehingga tidak menstruasi lagi.

Olehnya itu, Tim pengabdian ingin melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan untuk upaya menjaga kualitas hidup Wanita lebih dini ketika sudah memasuki masa menopause atau lansia nanti.

2. PERMASALAHAN

Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu, masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena penyakit menular. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah keterbatasan akses lansia terhadap pelayanan kesehatan. Selain itu juga kurangnya informasi yang di peroleh lansia terkait pentingnya pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu penyebab peningkatan masalah kesehatan pada lansia di masyarkat. Oleh karena itu, perlu di lakukannya kegiatan penagbidan masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan pada wanita Perimenopause.

3. METODOLOGI

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa screening penyakit tidak menular pada wanita perimenopause. Metode yang dipakai adalah pengukuran dan pemeriksaan serta edukasi. Pelaksanaan Pemeriksaan Penyakit Tidak Menular ini dilaksanakan pada hari sabtu, tanggal 22 Agustus. Pengabdian masyarakat ini

dilakukan di Posyandu Puskesmas Antang Perumnas. Metode kegiatan yaitu pemeriksaan berat badan, tekanan darah, pemeriksaan gula darah, kolesterol, asam urat, dan dilakukan edukasi terkait pola hidup sehat pada wanita Perimenopause. Selain itu juga lansia diminta untuk mengisi formulir terkait kelengkapan data screening seperti pola makan, aktivitas merokok, juga alkohol. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan oleh tim pengabdian yang berjumlah 3 orang dosen dibantu dengan kader dan mahasiswa. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahap sebagai berikut :
1. Mengurus perjanjian kepada kepala puskesmas Antang Perumnas
2. Bekerja sama dengan kader Posyandu Lansia
3. Melakukan Persiapan untuk kegiatan Pengabdian kepada masyarakat
4. Melakukan praktik pemeriksaan dan konsultasi/edukasi kesehatan seputar Penyakit Tidak Menular

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 22 Agustus 2023 di Posyandu Puskesmas Antang Perumnas. Kegiatan ini di mulai pukul 08.00 sampai selesai WITA. Tujuan utama kegiatan ini adalah sebagai deteksi dini terhadap adanya masalah-masalah kesehatan pada wanita perimenopause terutama penyakit tidak menular sehingga dapat dilakukan tindakan segera. Tindak lanjut yang dimaksud adalah jika terdapat masalah kesehatan maka peserta diberikan edukasi untuk segera memeriksakan dirinya ke fasilitas kesehatan terdekat seperti puskesmas atau rumah sakit. Tetapi jika hasil pemeriksaan di temukan baik atau normal maka diberikan edukasi terkait pola hidup sehat sehingga status kesehatannya dapat berlangsung baik.

Seluruh tim berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan ini di bantu oleh para kader posyandu, pihak puskesmas

dan mahasiswa dari Universitas Megarezky. Peserta Kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta wanita perimenopause. Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut

1. Melakukan registrasi peserta



2. Pengisian formulir screening



3. Melakukan penimbangan berat badan
4. Melakukan pemeriksaan tekanan darah

5. Melakukan pemeriksaan glukosa darah
6. Melakukan pemeriksaan kolesterol
7. Melakukan pemeriksaan asam urat
- 8.

9. Melakukan edukasi tentang pola hidup sehat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan setelah senam sehat yang dilakukan secara rutin setiap pekannya di posyandu puskesmas Antang Perumnas. Pemeriksaan kesehatan dapat berjalan dengan baik dan lancar serta peserta antusias dalam mengikuti serangkaian kegiatan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini

Dari hasil pemeriksaan kesehatan di dapatkan hasil dari 50 peserta yang mengikuti pemeriksaan kesehatan di dapatkan 15 orang yang menderita hipertensi, 4 orang yang menderita kolesterol, 12 orang yang menderita diabetes dan 7 orang yang menderita asam urat dan 12 orang dalam keadaan sehat serta ada 14 orang yg memiliki permasalahan keduanya.

Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan maka di berikan edukasi terkait pola hidup sehat serta menganjurkan kepada peserta yang mengalami masalah kesehatan untuk datang memeriksakan dirinya ke fasilitas kesehatan terdekat untuk pengobatan lebih lanjut.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memperoleh hasil sesuai target berdasarkan kehadiran peserta dan evaluasi program. Diperlukan tindak lanjut program yang tepat untuk menangani kasus kesehatan pada wanita perimenopause, sehingga diharapkan terjadi penurunan prevalensi kejadian hipertensi, diabetes, kolesterol dan asma urat

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiah, Tommy JF Wowor, and Sri Wahyuningsih. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Pasar Minggu Jakarta Selatan." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 13(5):73–76.
- Arieska, Risa. 2023. "The Influence Of Leaflet Media On Increasing Mothers' Knowledge And Attitudes Towards Toddler Visits At Integrated Healthcare Center." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 9(1):124–32. doi: 10.33024/jkm.v9i1.8961.
- Handayani, Sri, Yopi Suryatim Pratiwi, Nurul Fatmawati, Yadul Ulya, Siskha Maya Herlina, and Liza Maulidana. 2022. "Pendidikan Kesehatan Tentang Perubahan Dan Kebutuhan Masa Perimenopause." *Journal of Community Service* 1(2):36–42.
- Julia Fitrianiingsih. 2022. "Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Desa Moncongloe Bulu." *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara* 2(1):43–49. doi: 10.55606/kreatif.v2i1.598.
- Oktavia, Nova, and Dwi Fransiska. 2020. "Hubungan Dukungan Sosial Dan Penyakit Kronis Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lansia Provinsi Bengkulu." *Jurnal Riset Media Keperawatan* 1(1):11–20. doi: 10.51851/jrmk.v1i1.2.
- Rohmah, Anis Ika Nur, Purwaningsih, and Khoridatul Bariyah. 2012. "Kualitas Hidup Lanjut Usia Quality of Life Elderly Anis." 3(2):120–32.
- Sudirman, Jumrah, Muhammad Syafar, Elizabet Catherine Jusuf, Saidah Syamsuddin, Mardiana Ahmad, Nasrudin A. Mappaware, Rahayu Eryanti K, Nurqalbi Sampara, Rosita Passe, and Erna Nontji. 2022. "CORRELATION PRENATAL DISTRESS QUESTIONNAIRES SCORE AND CORTISOL SERUM LEVELS FOR PREGNANT WOMEN." doi: 10.17605/OSF.IO/BYJ8D.
- Utami, Safitri, and Luluk Khusnul Dwihestie. 2022. "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Jabung, Pandowoharjo, Sleman, Yogyakarta." *Jurnal Genta Kebidanan* 11(2):66–70. doi: 10.36049/jgk.v11i2.48.
- Zahrah Zakiyah, Listia Dwi Febriati. 2023. "Efektifitas Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masa Klimakterium." *Jurnal Keperawatan* 15(2):927–32.