

INCREASING ELDERLY KNOWLEDGE MENOPAUSE AND PHYSICAL HEALTH THROUGH TERA EXERCISE IN SELOKERTO VILLAGE, KEBUMEN REGENCY

Kusumastuti ¹ , Wulan Rahmadhani ², Fitria Prabandari ⁴

^{1,2} Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

³ Prodi Kebidanan Program Profesi, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 ncuz.kusuma26@gmail.com

Abstract

Menopause is the permanent cessation of menstruation due to the failure of the ovarian follicles. Various problems arise in the menopausal process, can be in the form of hormonal deficits, social psychology and diseases in the elderly. One of the efforts that can be done is to increase knowledge and exercise Tera gymnastics. Tera Gymnastics is a physical and mental exercise, combining body movements with regular, harmonious, correct and continuous breathing techniques and rhythms.

The methods used include preparation, implementation and evaluation. At the preparatory stage, it was carried out in coordination with the village head, village midwife, head of the puskesmas and health cadres of Selokerto Village. The service team also prepared rooms, tape recorders, gymnastics instructors, presentation media, and questionnaires. In the second stage, the implementation consisted of increasing knowledge about menopause by involving health workers from the Sempor 1 Health Center then doing tera gymnastics. The activity was attended by 20 senior citizens of Selokerto Village. The third stage is evaluation by conducting pre-test and post-test during the implementation of increasing knowledge of menopause using a questionnaire. The results of this community service, get an increase in knowledge of menopause. After being given education about menopausal problems, there was an increase in knowledge from the category of sufficient knowledge (78.9%) to the category of good knowledge (73.7%).

In conclusion, it is necessary to activate the Posyandu for the elderly by holding tera gymnastics to improve the health of the elderly in the Selokerto village area, Sempor District, Kebumen Regency.

Keywords: *elderly; knowledge; tera exercise*

Abstrak

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen akibat tidak bekerjanya folikel ovarium. Berbagai permasalahan muncul dalam proses menopause, bisa berupa defisit hormonal, pshyco sosial dan penyakit pada lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan peningkatan pengetahuan dan olah raga senam Tera. Senam Tera merupakan latihan phisik dan mental, memadukan gerakan tubuh dengan teknik dan irama pernapasan yang teratur, serasi, benar dan berkesinambungan.

Metode yang digunakan meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan dengan koordinasi melibatkan kepala desa, bidan desa, kepala puskesmas dan kader kesehatan Desa Selokerto. Tim pengabdian juga menyiapkan ruangan, tape rekorder, instruktur senam, media presentasi, kuisisioner. Pada tahapan yang kedua yaitu pelaksanaan terdiri dari peningkatan pengetahuan menopause dengan melibatkan petugas Kesehatan Puskesmas Sempor 1 kemudian melakukan senam tera. Kegiatan tersebut dihadiri 20 lansia Desa Selokerto. Tahapan yang ketiga yaitu evaluasi dengan melakukan pre test dan post tes pada saat pelaksanaan peningkatan pengetahuan menopause menggunakan kuesioner.

Hasil pengabdian masyarakat ini, di dapatkan peningkatan pengetahuan menopause. Setelah diberikan edukasi mengenai permasalahan menopause terjadi peningkatan pengetahuan dari kategori pengetahuan cukup (78,9%) menjadi kategori pengetahuan

baik (73,7%).

Kesimpulan, perlu adanya pengaktifan posyandu lansia dengan diadakan senam tera guna meningkatkan kesehatan lansia di wilayah desa Selokerto, Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen

Kata kunci: lansia; pengetahuan; senam tera

1. Pendahuluan

Menopause dikenal sebagai berhentinya menstruasi, yang disebabkan oleh hilangnya aktivitas folikel ovarium. Menopause alamiah terjadi pada akhir periode menstruasi dan sekurang kurangnya selama 12 bulan mengalami tidak menstruasi (amenorea), dan bukan disebabkan oleh hal yang patologis. Sebelum terjadi fase menopause biasanya didahului dengan fase premenopause dimana pada fase ini terjadi masa peralihan dari masa subur menuju tidak adanya pembuahan (anovulatorik). Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala premenopause pada usia 40 –an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun (11).

Menurut Maspaitella (2004), gejala umum perempuan pada waktu menjelang menopause, biasanya rambut mulai rontok, mudah tersinggung, susah tidur malam, sering berkeringat, dada terasa panas, vagina terasa kering dan gairah seks turun. Gejala atau perubahan – perubahan mulai tersebut dirasakan dua – tiga tahun sebelum masa menopause datang. Pada umumnya gejala atau tanda umum sering dialami wanita menopause yaitu gejala panas (hot flushes) sebanyak 70%, sakit kepala sebanyak 70%, cepat lelah dan mudah lupa sebanyak 65%, berat badan bertambah sebanyak 60%, nyeri tulang serta otot sebanyak 50%, dan kesemutan sebanyak 25%, stress akan sulit dihindari jika wanita menilai atau menganggap menopause itu sebagai peristiwa menakutkan (Mulyani, 2008). Keluhan keluhan tersebut terjadi karena adanya penurunan estrogen dalam tubuh wanita pada usia tersebut.

Berbagai permasalahan muncul dalam proses terjadinya menopause. Beberapa masalah kesehatan itu bisa berupa defisit hormonal, pshyco sosial dan penyakit pada lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan pada ibu menopause adalah dengan olah raga ringan 3 kali seminggu dengan senam Tera.

Senam Tera Indonesia merupakan latihan fisik dan mental, memadukan gerakan bagian-bagian tubuh dengan teknik dan irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran yang dilaksanakan secara teratur, serasi, benar dan berkesinambungan. Senam ini mempunyai dasar olah pernapasan yang dipadukan seni bela diri, yang di Indonesia dikombinasikan dengan gerak peregangan dan persendian jadilah sebagai olah raga kesehatan. "Tera" berasal dari kata "terapi" yang mempunyai arti penyembuhan/pengobatan. Dalam praktek Senam Tera bukan saja mempunyai manfaat pengobatan (kuratif) tetapi juga bersifat pencegahan (preventif) dan mempunyai sifat penyembuhan sakit yang dialami oleh para menopause.

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode dengan beberapa tahapan meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan kepala desa, bidan desa, kepala puskesmas dan kader kesehatan Desa Selokerto. Pada kegiatan persiapan tim pengabdian melakukan pertemuan dengan pembahasan mengenai teknik kegiatan dan pembagian tugas masing-masing. Tim pengabdian juga melakukan kegiatan persiapan berupa menyiapkan ruangan, tepe rekorder, instruktur senam, media presentasi, kuisioner serta mengundang target sasaran sejumlah 20 ibu lansia

Pada tahapan yang kedua yaitu pelaksanaan terdiri dari peningkatan pengetahuan menopause kepada lansia desa Selokerto dengan melibatkan petugas Kesehatan Puskesmas Sempor 1. Kemudian melakukan peningkatan kesehatan jasmani dengan melakukan senam tera.

Tahapan yang ketiga yaitu evaluasi dengan melakukan pre test dan post tes pada saat pelaksanaan peningkatan pengetahuan menopause dengan pengeisian kuisioner tingkat pengetahuan. Kemudian dilakukan evaluasi terkait kendala-kendala yang ditemukan pada saat pelaksanaan pengabdian serta rencana tindak lanjut program bersama kepala desa Selokerto, bidan dan kader desa.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan pemberian materi tentang permasalahan menopause

Menopause adalah keadaan di mana wanita sudah tidak lagi haid yang dihitung dari 12 bulan sejak haid terakhir. Pada awal menopause terkadang kadar estrogen rendah, namun bisa sebaliknya pada wanita gemuk. Pada fase ini sudah muncul tanda klasik gejala masa menopause. Permasalahan pada menopause dapat digolongkan menjadi permasalahan fisik dan psikologis. Permasalahan yang terjadi salah satunya dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuan berpikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah seseorang untuk menerima dan semakin banyak pula pengetahuannya. Lusiana (2014), mengatakan sebagian wanita dengan pengetahuan kurang tentang menopause (56,7%) mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause (37,5%) (Tsuraya et al., 2016). Penelitian oleh Freedman (2001) menunjukkan wanita dengan pendidikan tinggi memiliki prevalensi dan intensitas gejala menopause yang lebih rendah (12).

Tabel 3 Tingkat Pengetahuan Mengenai Menopause

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	Prosentase (%)	Jumlah	Prosentase (%)

Kurang	0	0,0	0	0,0
Cukup	15	78,9	5	26,3
Baik	4	21,1	14	73,7
TOTAL	19	100	19	100

Tabel 3 memperlihatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi mengenai permasalahan menopause dari kategori pengetahuan cukup (78,9%) menjadi kategori pengetahuan baik (73,7%) . Pengetahuan adalah hasil dari proses tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan pada suatu obje Penginderaan dilakukan dengan panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia dihasilkan dari proses melihat dan mendengar (13).

3.2. Penerapan Senam Tera meningkatkan kesehatan ibu lansia

Senam Tera dalam kegiatan ini digunakan untuk mengurangi permasalahan menopause dalam kategori fisik dan psikis dimana dapat meningkatkan kesehatan dan ketenangan batin. Senam Tera Indonesia merupakan latihan phisik dan mental, memadukan gerakan bagian-bagian tubuh dengan teknik dan irama pernapasan melalui pemusatan pemikiran yang dilaksanakan secara teratur, serasi, benar dan berkesinambungan. Senam ini bersumber dari senam pernapasan Tai Chi yaitu senam yang mempunyai dasar olah pernapasan yang dipadukan seni bela diri, yang di Indonesia dikombinasikan dengan gerak peregangan dan persendian jadilah sebagai olah raga kesehatan. "Tera" berasal dari kata "terapi" yang mempunyai arti penyembuhan/pengobatan. Dalam praktek Senam Tera bukan saja mempunyai manfaat pengobatan (kuratif) tetapi juga bersifat pencegahan (preventif) dan mempunyai sifat penyembuhan sakit.

Manfaat Senam Tera sSecara umum Senam Tera Indonesia akan meningkatkan derajat kesehatan jasmani dan rohani tubuh manusia. Secara khusus / jasmani bertujuan memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi : jantung dan peredaran darah ; sistem pernafasan, sistem susunan syaraf, pencernaan makanan, kelenjar endokrin, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan otot dan sendi, keseimbangan dan koordinasi dan proses metabolisme. Secara rohani : memelihara kestabilan penguasaan diri, mengurangi dan menghilangkan stress/ketegangan, mengurangi/menghilangkan ketergantungan obat, melatih konsentrasi, meningkat kepekaan, memupuk rasa kebersamaan dan kekeluargaan.

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini, perlu adanya pengaktifan posyandu lansia dengan kegiatan peningkatan jasmani salah satunya dengan senam tera guna meningkatkan kesehatan lansia di wilayah desa Selokerto, Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Kepala Desa Selokerto dan Kepala Puskesmas Sempor 1 atas ijin yang diperoleh untuk melakukan pengabdian masyarakat di Desa Selokerto, serta para mahasiswa Prodi Kebidanan Program Profesi UNIMUGO yang telah membantu survey pendahuluan.

Referensi

- [1] Angela, L., Dinengsih, S., Choirunnisa, R., & Nasional, U. (2021). Pemberian suplemen kolagen terhadap elastisitas dan warna kulit wanita menopause. 7(1), 65–72.
- [2] Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., & Rahmawati, R. (2020). Hubungan Activity of Daily Living (ADL) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia, 8(2), 247–255.
- [3] Hekhmawati. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 13.
- [4] Juliana, D., Anggraini, D., Amalia, N., & Pontianak, P. K. (2021). Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja. 3(1).
- [5] Lubis, N. L. (2016). Psikologi Kespro : Wanita dan Perkembangan reproduksinya. Jakarta: Kencana.
- [6] Parwati, N.M & Mangku, N. (2013). Senam Tera Indonesia Meningkatkan Kebugaran Jantung dan Paru Lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar. Public Health And Preventif Medicine Archive, Volume 1, Nomor 1, Juli 2013.
- [7] Rofika, A & Yuniastuti, A. (2018). Effectiveness of Tera Gymnastics and Healthy Heart Gymnastics on Blood Pressure Among Elderly With Hypertension In Sinomwidodo Village, Tambakromo Subdistrict, Pati District. Public health perspective journal 3 (1) (2018) 7-13. Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- [8] Suparni, I.E. & Astutik, R. Y. (2016). Menopause Masalah dan Penanganannya. Yogyakarta: Deepublish.
- [9] Sukartini, Tintin dan Nursalam. (2009). Manfaat Senam Tera Terhadap Kebugaran Lansia. J. Penelit. Med. Eksakta, Vol 8, No. 3, Des 2009: 153-15.
- [10] Surti, Candrawati, Erlisa & Warsono. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia di Kelurahan Logomas Kota Malang. Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017.