

## Application of Psychoeducation in Reducing Menopause Problems in Selokerto Sempor Village, Kebumen

Umi Laelatul Qomar<sup>1</sup> , Fitria Prabandari<sup>2</sup>, Juni Sofiana<sup>3</sup>, Kusumastuti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Department of Midwifery Universitas Muhammadiyah Gombong Indonesia

 [ummie.gommar@gmail.com](mailto:ummie.gommar@gmail.com)

### **Abstract**

*The premenopause phase is a phase where there is a transition from the fertile period to the absence of fertilization (anovulatory). Most women begin to experience premenopausal symptoms at age 40 and peak at age 50. Common symptoms of women at the time before menopause, usually hair begins to fall out, irritability, difficulty sleeping at night, frequent sweating, chest feels hot, vagina feels dry and sex drive drops. These symptoms or changes are felt two to three years before menopause comes. Some women with less knowledge about menopause (56.7%) experienced menopause anxiety (37.5%). The use of deep breathing techniques can reduce the level of anxiety and emotion during menopause. Breathing techniques in deep breathing relaxation techniques aim to increase alveolar ventilation, maintain gas exchange, prevent lung atelectasis, increase cough efficiency, reduce stress both physical and emotional stress, namely reducing pain intensity and anxiety.*

*The purpose of this community service is to increase the knowledge of the elderly in Selokerto Village about menopause and its problems and participants can apply the meditation technique in reducing the menopause problems. The respondents of this service are the elderly who take part in POSBINDU in Selokerto Village, Sempor District, Kebumen Regency. The results of this community service indicate an increase in knowledge about menopause and its problems and a decrease in participant anxiety.*

**Keywords:** *Psychoeducation, menopause, deep breathing techniques*

## Penerapan Psikoedukasi Dalam Penurunan Masalah Menopause Di Desa Selokerto Sempor Kebumen

### **Abstrak**

Premenopause merupakan fase dimana terjadi masa peralihan dari masa subur menuju tidak adanya pembuahan (anovulatorik). Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala premenopause pada usia 40 dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. 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 tersebut dirasakan dua sampai tiga tahun sebelum masa menopause datang. Sebagian wanita dengan pengetahuan kurang tentang menopause (56,7%) mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause (37,5%). Penggunaan teknik napas dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan dan emosi pada masa menopause. Teknik napas dalam teknik relaksasi nafas dalam bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan.

Tujuan Pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia di Desa Selokerto mengenai menopause dan permasalahannya serta peserta dapat mengaplikasikan teknik nafas dalam dalam mengurangi permasalahan menopause tersebut. Responden pengabdian ini merupakan lansia yang mengikuti POSBINDU di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai menopause serta permasalahannya dan adanya penurunan kecemasan peserta.

**Kata kunci:** Psikoedukasi, menopause, teknik nafas dalam

## 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<sup>1</sup>. (Proverawati, 2010)

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<sup>2</sup>. 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<sup>3</sup>. Keluhan keluhan tersebut terjadi karena adanya penurunan estrogen dalam tubuh wanita pada usia tersebut. Perubahan yang terjadi akan berpengaruh terhadap kondisi psikis wanita dalam menjalaninya. Sebagian wanita dengan pengetahuan kurang tentang menopause (56,7%) mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause (37,5%)<sup>4</sup>.

Psikoedukasi merupakan suatu tindakan yang diberikan kepada individu dan keluarga untuk memperkuat strategi coping atau suatu cara khusus dalam menangani kesulitan perubahan mental. Psikoedukasi adalah sebuah tindakan modalitas yang disampaikan professional, yang mengintegrasikan mensinergikan antara psikoterapi dan intervensi edukasi<sup>5</sup>. Konten dari psikoedukasi adalah etiologi dari suatu penyakit, proses terapi, efek samping dari obat, strategi coping, edukasi keluarga, dan pelatihan keterampilan hidup<sup>6</sup>. Psikoedukasi merupakan salah satu bentuk pemberian informasi yang sifatnya memberikan pendidikan masyarakat mengenai dampak, tindakan dan langkah yang harus dilakukan serta coping skill, dalam hal ini coping skill yang di berikan kepada subjek adalah relaksasi. Relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan teknik nafas dalam.

Teknik relaksasi nafas dalam yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan tubuh. Teknik nafas dalam dapat meningkatkan konsentrasi pada diri, mempermudah untuk mengatur nafas, meningkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri menjadi lebih rileks. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu usaha untuk inspirasi dan ekspirasi sehingga berpengaruh terhadap peregangan kardiopulmonari. Dari peregangan kardiopulmonari dapat meningkatkan baroreseptor yang akan merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis. Peningkatan saraf parasimpatis akan menurunkan ketegangan, kecemasan serta mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga membuat tubuh rileks<sup>7</sup>.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode evaluasi pendidikan kesehatan dengan pendekatan penyuluhan kesehatan. Teknik pelaksanaan pengabdian masyarakat antara lain sebelum dilakukan penyuluhan peserta pelatihan dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan melalui pre-tes dan pada setiap akhir sesi pemberian edukasi, peserta diberikan evaluasi dengan posttes. Pengukuran tingkat pengetahuan peserta menggunakan kuesioner tentang pengetahuan tentang pengertian, permasalahan menopause dan cara mengatasi permasalahan menopause. Masing-masing instrumen terdiri dari 15 pertanyaan pilihan berganda. Penyuluhan dilakukan dalam dua kali tahapan. Tahap pertama dilakukan analisis permasalahan pada komunitas dan tahapan kedua dilakukan dengan pemberian psikoedukasi yang diawali dengan pendidikan kesehatan mengenai menopause dan penerapan teknik napas dalam membantu mengurangi kecemasan yang ada.

Peserta merupakan perempuan usia lebih dari 40 tahun yang mengikuti kegiatan posbindu di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Total anggota grup berkisar 40, namun yang aktif mengikuti kegiatan sekitar 25 peserta. Peserta kegiatan pengabdian ini sangat antusias terhadap materi yang diberikan. Kegiatan ini dilakukan dengan kerjasama berbagai pihak dari mulai persiapan kegiatan bekerja sama dengan Pemerintah Desa dan Bidan Desa Selokerto.



**Gambar 1 Kegiatan Pretest**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini penulis pertama bertanggung jawab penuh dalam pelaksanaan kegiatan dan melakukan kerjasama dengan pemerintah desa dan Bidan. Anggota penulis lainnya membantu penulis pertama dalam setiap proses kegiatan dari persiapan sampai tahap evaluasi. Selama proses persiapan pengabdian masyarakat penulis pendamping berkoordinasi dalam pembuatan materi dan persiapan tempat. Selain itu penulis pendamping juga membantu berjalannya kegiatan pendidikan kesehatan berlangsung dengan membagikan kuesioner.

### 3. Hasil dan Pembahasan

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

**Tabel 1 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
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer

Tabel 1 memperlihatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi mengenai permasalahan menopause. Pengetahuan adalah hasil dari proses tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan pada suatu objek. Penginderaan dilakukan dengan panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia dihasilkan dari proses melihat dan mendengar<sup>8</sup>. Pengetahuan yang kurang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan faktor eksternal yang meliputi lingkungan, sosial budaya, status ekonomi, sumber informasi. Kurangnya pengetahuan bisa menimbulkan kecemasan pada wanita dalam menghadapi menopause<sup>9</sup>.

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. Hasil Penelitian menunjukkan wanita dengan pendidikan tinggi memiliki prevalensi dan intensitas gejala menopause yang lebih rendah<sup>10</sup>

#### 3.2 Tingkat kecemasan setelah dilakukan teknik nafas dalam.

**Tabel 2: Hasil tingkat stress setelah dilakukan teknik nafas dalam**

Stress
Ringan = 84,3%
Sedang = 15,7%

Sumber: data primer

Pemberian tindakan teknik napas dalam kegiatan ini digunakan untuk mengurangi permasalahan menopause dalam kategori psikologi dimana dapat terjadi kecemasan dan emosi pada masa tersebut. Teknik relaksasi nafas dalam bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan. Latihan nafas dalam membantu tubuh menjadi lebih rileks, karena saat bernafas dalam-dalam, otak

akan menerima pesan untuk tenang. Otak kemudian akan melanjutkan pesan yang sama ke seluruh tubuh. Latihan pernafasan juga akan membantu membersihkan pikiran, karena sirkulasi tubuh membaik dan lebih banyak oksigen mengalir ke otak<sup>11</sup>. Relaksasi nafas adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Teknik relaksasi meliputi berbagai metode perlambatan bawah tubuh dan pikiran<sup>12</sup>.

#### 4. Kesimpulan

Pemberian psikoedukasi dapat digunakan menjadi salah satu alternatif dalam mengurangi permasalahan menopause yang terjadi. Peningkatan pengetahuan yang terjadi dan pemberian teknik nafas digarapkan dapat mengurangi permasalahan yang ada terutama pada ranah psikologis. Pengurangan permasalahan yang ada diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup peserta.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang sudah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini dari awal persiapan, pelaksanaan, sampai dengan selesai yaitu pada pemerintah Desa Selokerto yang telah memberikan kesempatan dan tempat dalam pelaksanaan kegiatan, Bidan Desa Selokerto yang telah memberikan bimbingan pada proses kegiatan yang dilakukan serta kepada seluruh peserta pelatihan yang telah antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian ini.

#### Referensi

- [1] Atikah Proverawati, MPH. 2010. Menopause dan Sindrom Pre Menopause. Yogyakarta: Muha Medika
- [2] Hekhmawati. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. Universitas Muhammadiyah Surakarta,
- [3] Mulyani S. 2013. Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [4] Lusiana, N. (2014). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause di Puskesmas Melur Pekanbaru Tahun 2014 Factors Related With The Women Disquietude Facing Menopause In Melur Health Center Pekanbaru 2014, 2(5), 215–219.
- [5] Cartwright, M.E. (2007). Psychoeducation among caregivers of children receiving mental health services. Dissertation. Ohio : Graduate School Of The Ohio State University
- [6] Ekhtiari, H., Rezapour, t., Aupperle, R.L., Paulus, M.P., 2017. Neuroscienceinformed psychoeducation for addiction medicine: A neurocognitive perspective, in: Progress in Brain Research. Elsevier, pp. 239-264. <http://doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.08.01>
- [7] Muttaqin, Arif & Sari, Kurmala. 2011. Gangguan Gastrointestinal : Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal bedah. Jakarta : Salemba medika
- [8] Notoadmojo.2007.Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta:Rineka Cipta
- [9] Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause. Jurnal Kebidanan Vol. 9 No . 2 Oktober 2020

- [10] Chontessa, et.al. (2012). Hubungan Beratnya Gejala Ansietas Dengan Masa Klimakterium Wanita di Rumah Sakit Pendidikan Makasar. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, 1–13
- [11] Bare & Smeltzer.2002.Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart (Alih bahasa Agung Waluyo) Edisi 8 vol.3. Jakarta :EGC
- [12] Kushariyadi, Setyoadi. 2011. Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. Penerbit: Salemba Medika. Jakarta.